

# Volver a empezar

Guía para orientar tu vida

Rita Balboa

Plataforma  
Actual



**¡Nunca es tarde  
para ilusionarse de nuevo!**

# **Volver a empezar**

Guía para orientar tu vida

Rita Balboa



Primera edición en esta colección: mayo de 2014

© Rita Belén Regojo Balboa, 2014

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2010

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B. 11811-2014

ISBN: 978-84-16096-48-0

Diseño de cubierta y composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

A todo aquello que me ha hecho y me hace sufrir, por ser el cincel del artista que me engrandece con cada golpe.

A mis amigos, cadena inquebrantable de complicidad y comprensión.

A mis padres y a mi grandísima familia, que han sido, son y serán continua escuela de amor y baluarte en las tempestades.

A mi gran amor, Manuel, que ha querido unir su vida a la mía, dándole sosiego y equilibrio.

A mi creador y salvador, al que todo se lo debo, del que todo espero y que me impulsa cada día a volver a empezar.

# Índice

1.
  1. [Prólogo](#)
  2. [Introducción](#)
2.
  1. [1. El sentido de la vida](#)
  2. [2. Aprender del pasado](#)
  3. [3. Disfrutar del presente](#)
  4. [4. Construir el futuro](#)
  5. [5. Ámate para amar a los otros](#)
  6. [6. La belleza de un mundo que es tuyo](#)
  7. [7. El poder de la mente](#)
  8. [8. El valor del agradecimiento](#)
  9. [9. La fuerza de la confianza](#)
  10. [10. El trabajo en equipo](#)
  11. [11. La importancia de la familia y los amigos](#)
  12. [12. Virtudes para triunfar](#)
  13. [13. Salir del cuadrado](#)
  14. [14. Levantando catedrales](#)
  15. [15. Encontrar a un maestro](#)
  16. [16. La vida interior](#)
  17. [17. Cabeza y corazón](#)
  18. [18. Abrirse al cambio](#)
  19. [19. Echar a volar](#)
  20. [20. Un sueño hecho realidad](#)
  21. [21. Atrévete a ser feliz](#)
3.
  1. [Epílogo](#)
  2. [Agradecimientos](#)
  3. [Bibliografía](#)

Fundamentalmente, existen tres tipos de libros. Los primeros son aquellos en los que se crea una historia, se dibuja una fantasía, se fabrica una metáfora. Un segundo tipo corresponde a aquellos que desarrollan modelos, teorías, procedimientos..., en definitiva, conocimiento más o menos científico, que se puede aplicar y llevar a la práctica en mayor o menor medida. Y el tercer tipo es aquel en el que el autor o la autora manifiesta su experiencia vital, sus sentimientos y emociones, sus valores y creencias.

Y, he aquí, amigo lector, amiga lectora, un libro de este tercer tipo.

Rita Balboa se abre ante ti a partir de sus vivencias. Se confiesa de posibles tropiezos y dudas. Manifiesta sus pensares, sentires y haceres, y nos propone, al mismo tiempo, un tipo de cariño diferente, un devenir por la vida que nos pueda aportar una mayor paz y tranquilidad, un mayor equilibrio entre los diferentes componentes de nuestra vida, en definitiva, un sendero más luminoso en busca de la felicidad, esa quimera que, sin duda, se puede alcanzar.

Ante una realidad cada vez más compleja, incierta, ambigua, inestable y paradójica, es preciso reaccionar. Ni es válido el relativismo que nos permite autojustificarnos ante cualquier situación ni lo es el continuar aplicando paradigmas lineales causa-efecto, y pensar que, si sucede algo, se debe a una razón concreta. Lo más probable es que se deba a muy diversas causas interrelacionadas que sistémicamente conducen a ese efecto. Estamos ante la resolución de sistemas complejos que exige aplicar y solucionar ecuaciones diferenciales de diversos grados.

Vivimos tiempos en los que el ser humano va alcanzando grados de madurez que le permitan ser más humano, más persona, más ser integral. Un ser humano que va siendo consciente de que, además de la fuerza física y la razón, existen las emociones. Un ser humano que siente que en él hay una esencia trascendente.

Y, por supuesto, la realidad paradójica que comentábamos nos va a conducir a seres cada vez con una consciencia más desarrollada y a otros anclados en lo material, en sus

impulsos primitivos, en su superficialidad, en su dificultad de aplazar su gratificación.

Este libro que tienes en tus manos te va a ayudar si eliges la senda del ser humano integral. Aquel que cuestiona, que no se conforma, que tiene dudas, que es capaz de levantarse después de caer una y otra vez.

En definitiva, aquella persona que sabe que no se trata de lograr un avance para cada uno, individualmente, sino de buscar un bien común desde la participación, la conciencia social, la solidaridad y la búsqueda de una mayor equidad comenzando por las oportunidades.

Son tiempos de ruptura, de colocarnos al frente de nuestras creencias como hace Rita, y de defenderlas ante aquellos que no quieren ver, oír ni actuar. Al estilo del papa Francisco, sin pelos en la lengua. ¡Caiga quien caiga!

Y ella así lo hace. Con coraje, después de vivir apasionadamente tanto profesional como familiar o personalmente. Y ya solo por eso merece la pena leer este libro.

Además, a cada uno le servirá para contrastar ideas, conocimientos, emociones y actuaciones siempre basadas en sus valores.

Pero es que, además, *Volver a empezar* te da pistas muy claras de por dónde volver a comenzar en nuestra vida. De hecho, aunque no seamos del todo conscientes, cada día es un volver a empezar. Lo que sucede es que no comenzamos de cero, sino que acumulamos experiencias, unas positivas y otras no tanto. A partir de la observación, el análisis y la crítica que hacemos de ellas, avanzamos un paso más en este camino de aprendizaje continuo y desarrollo que es la vida.

En mis conferencias, suelo hablar de que tenemos que evolucionar desde el ADN genético, educacional y experiencial al ADR, proceso continuo de aprendizaje, desaprendizaje, reaprendizaje. Si recorremos este proceso con humildad y reconociendo todo lo que falta todavía en nuestro desarrollo, seguramente estaremos enfrente de una persona joven, independientemente de la edad que tenga.

En *Volver a empezar* vas a encontrar reflexiones sobre aspectos de la vida, del ser humano, de la empresa, de la sociedad. Irás fluyendo por las páginas gracias a la pluma de Rita Balboa.

Y encontrarás el sentido de la vida, el amor, la belleza, el agradecimiento, el equipo, la creatividad, el aprendizaje, la vida interior, la felicidad, la confianza...

Todo interesa, todo es aprovechable, todo exige estudio y profundización. ¡Ya basta de vidas frívolas! Estamos en tiempos de evolucionar desde lo material a lo espiritual

trabajando razón, emoción y espíritu, buscando en nuestro interior caminos que muchas veces pensamos que están afuera de nosotros... La lectura de este libro te va a ayudar en esa búsqueda.

¡Enhorabuena, Rita, por esta *opera prima*! Seguro que tendrá continuidad muy pronto..., para gozo de tus lectores, que, sin duda, serán muchos.

JOSÉ MARÍA GASALLA  
Conferenciante, escritor y profesor de la Deusto Business School

Me llamo Rita Belén Regojo Balboa, hasta ahora conocida por Belén Regojo. He decidido escribir con el nombre de Rita Balboa en honor de Rita Otero, mi abuela paterna, y Paco Balboa, mi abuelo materno; ambos fueron personas excepcionales. A su espíritu me acojo para que me ayuden en esta nueva etapa de la vida que comienzo.

Nací en Galicia, aunque salí de mi tierra natal para iniciar mi carrera universitaria. He vivido en varias ciudades de España. Los últimos doce años los he pasado a caballo entre España y Portugal. Ahora, de nuevo estoy en casa, he cumplido los cuarenta y cinco, me encuentro en el llamado «ecuador de la vida» y necesito una vez más VOLVER A EMPEZAR.

Supongo que para muchos esto podría ser un drama, pero para mí es claramente una gran oportunidad. Mi vida, como la de la mayoría de la gente, está compuesta por etapas y es importante saberlas vivir en plenitud, así como saberlas cerrar ¡Qué ridículo es pretender vivir a los ochenta como si uno tuviera treinta! ¡Qué triste es un joven de dieciocho que está cansado de vivir!

Ya he vivido tres etapas diferenciadas. Ahora me encuentro en un punto de inflexión; por ello he decidido tomarme un tiempo sabático para detenerme, escuchar en mi interior, recuperar mi esencia, buscar los signos que me rodean..., para que todo ello me ayude a encontrar de nuevo mi camino, el nuevo camino que debo emprender.

Cuando hace más de un año fui consciente de que tenía que dejar la empresa que había ayudado a crear y a la que había dedicado doce años (quizá los más intensos y apasionantes de mi vida), me sentí perdida, frustrada y derrotada. Estaba cansada, insatisfecha, y sabía que debía cambiar; pero uno se acostumbra a la rutina, al «ir tirando», al «mejor malo conocido que bueno por conocer», y por eso, al conocer la decisión de los nuevos accionistas sobre mi salida, sentí pavor, miedo a lo desconocido, angustia ante un futuro incierto y la pérdida de seguridad económica, posición y control de las tareas. Eran cosas de las que había gozado en la última década.

Pero, como también dice el refranero, «no hay mal que por bien no venga». Así, pasados unos meses, me di cuenta de que necesitaba detener el paso como el aire para respirar, ya que en mis últimos años me había perdido a mí misma, estaba agotada y no era feliz.

Me ha costado mucho parar el ritmo acelerado de mi interior, así como recuperarme física y psíquicamente, pero ahora empiezo de nuevo a ver la vida como lo que es: **un gran don**, y a disfrutar de mis paseos por la playa, del manzano que florece en el jardín, de la compañía de mi marido, de mi familia, de mis amigos, de tantas cosas pequeñas y ordinarias que habían dejado de tener brillo para mí.

Por tal motivo, uno de los propósitos en este regalo de tiempo sabático que me he hecho, que me han hecho, ha sido dedicarme a leer, estudiar y pensar; volver a mirar hacia dentro, sumergirme en mi yo más profundo; meditar sobre mis vivencias personales y poner por escrito mis reflexiones, junto a la de autores que han dejado huella en mí, sobre distintos aspectos de la vida como su sentido, el paso del tiempo, el amor, el dolor, la familia y los amigos, los sueños, etc. Aspectos vitales de la existencia que tal vez por el correr del día a día o por mi cansancio prolongado habían ido quedando desdibujados.

«Pienso, luego existo», decía el gran Descartes. Leo, reflexiono, escribo, y en ese desgranar de ideas y pensamientos, tanto míos como de otros, mi entendimiento se ha ido serenando y mi corazón se ha llenado de gozo al descubrir de nuevo **quién soy y quién estoy llamada a ser**.

Eso es lo que deseo para mí: reconocermé de nuevo, agradecer lo que he recibido y lo que tengo, lo que soy y, sobre todo, renovar las fuerzas para vivir la apasionante aventura de la existencia encarando con confianza e ilusión mi futuro. Ese es también mi deseo para todas aquellas personas, cercanas o lejanas, que tengan ocasión de leer este libro.

En esta introducción, he pretendido explicar el porqué de este libro; en el epílogo, contaré cómo lo he escrito. Mi obra tiene **tres niveles de lectura**. En primer lugar, siendo fiel a mí misma, hago **unas reflexiones**, a través de mis valores y creencias, sobre una gran variedad de temas; la vida y la riqueza de cada persona son un gran mosaico de piezas multicolores, una realidad poliédrica que debe verse por todas sus caras. Puede ser que algún lector piense que trato demasiados asuntos sin profundizar en ninguno. Es posible. Mi intención no es agotar ningún tema, sino esbozarlos, plantear interrogantes,

hacerme preguntas y formularselas a los otros. El camino es personal, como la vida de cada uno.

En segundo lugar, me centro en el testimonio de **mi experiencia vital**, mis recuerdos, mis vivencias, mis errores, miedos y alegrías. Estamos en un momento no de teorías o grandes programas, sino de hechos y acciones concretas, sencillas, capaces de transformar la realidad. Pero toda acción debe proceder de la razón y del corazón, ha de tener un sentido, un porqué. El tercer nivel de lectura es **la multitud de citas de otros autores** en este libro. Tal vez, para algunos, sean demasiadas. No para mí, pues ser original no es ser diferente, sino, como decía el gran genio Gaudí, «volver a los orígenes». Por ello, he estudiado más de ochenta libros de desarrollo personal, para contrastar mis opiniones y argumentarlas con las de otros autores. Es muy fácil resumir las ideas de otros y colocarlas como propias, lo cual no me parece honesto ni auténtico. Todos somos herederos de nuestro pasado y, por tanto, deudores de él. Estas citas pueden abrir nuevos horizontes para el neófito **del desarrollo personal**, permiten un conocimiento resumido de lo más representativo, según mi humilde entender. Eso sí, si el lector lo prefiere, también puede saltárselas, puede ignorarlas.

El libro consta de veintiún capítulos llenos de sugerencias. Aconsejo leerlo con calma, durante un mes, un capítulo por día, y utilizar el fin de semana para reflexionar sobre lo leído durante la semana. Lo importante no es lo que yo escribo o lo que han hecho otros. Lo que vale es **el eco** que estas reflexiones, interrogantes y vivencias produzcan en la cabeza y el corazón de cada lector. Las huellas que dejen en el interior de cada uno, de cada una, produciendo acordes diferentes que formarán múltiples y singulares sinfonías. Puedo decir que, escribiendo estas líneas, he crecido como persona, y ese es mi deseo para todos aquellos que las lean. Crecer como personas, **aspirar a la plenitud personal**.

No todo gustará a todos, no lo pretendo. Pero confío en llegar a muchos. Ayudar a una gran mayoría. Servir a todos, con todo mi amor.

RITA BALBOA

Playa América, abril de 2012 – febrero de 2014

## El sentido de la vida

De adolescente, oí una frase que me impactó y que ha marcado de alguna manera toda mi vida: «Para vivir un cómo, hay que tener claro un porqué». Con el tiempo, al estudiar a los filósofos de inicios del siglo XX, descubrí que ese pensamiento era de Nietzsche: «Quien tiene un porqué para vivir puede soportar cualquier cómo».

Y así comencé a preguntarme mirándome ante el espejo, cuando estás en esa terrible fase de la pubertad donde uno no se entiende a sí mismo, cuando un día *todo es blanco* y el otro *todo es negro*, para qué estaba yo en este mundo, cuál era el sentido de mi vida, cómo debía vivirla. Esas preguntas me han acompañado desde entonces y siguen rondándome la cabeza y el corazón, y espero no dejar de preguntármelo hasta el último segundo de mi existencia. Solo quien se hace preguntas, puede obtener respuestas. Y para obtener las respuestas adecuadas es necesario hacerse las preguntas idóneas. Muchas veces no tenemos respuestas claras porque no nos cuestionamos las cosas. Nos acostumbramos a vivir de un modo autómatas, a seguir unas rutinas y somos poco críticos con nuestra propia vida. Pretendemos cambiar el mundo exterior cuando el cambio nace de nuestro interior. Yo tengo mis preguntas y mis respuestas, y no pretendo enseñar nada a nadie. Al desgranar mis reflexiones, al compartir mis inquietudes, tan solo me gustaría dar luz a quien lea estas páginas, para que también pueda plantearse estas cuestiones que, aunque no forman parte de la urgencia del día a día, sí son cruciales e importantes.

El *cómo* es el modo en que vivimos la vida, la forma en que la disfrutamos o la tiramos por la borda, la hacemos brillar o la dejamos apagar, vivimos felices o sobrevivimos desgraciados. ¿Cómo vivo mi día a día? ¿Estoy satisfecho con mi vida? ¿Tengo la sensación de estar arrastrándome, de que me cuesta respirar, de que solo quiero que llegue la noche para dormir y desconectar?

La forma debe seguir al fondo y ser coherente con ella, por eso, para saber cómo vivimos nuestra vida, debemos reflexionar sobre su sentido, su porqué.

**El sentido de la vida** es similar al para qué. ¿Por qué me levanto cada mañana? ¿Qué me hace luchar cada día, vencer las dificultades, trabajar, relacionarme, sufrir o disfrutar con todo lo que hago?

Considero que no hay un único porqué o sentido único de cada existencia, sino que nuestra vida es una multiplicidad de razones, aunque entre ellas debe haber prioridades y coherencia.

Con respecto a estas cuestiones, voy a hacer referencia a un libro que leí en mi época universitaria y que me ha influido mucho: *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl. Este psiquiatra y neurólogo judío, nacido en Viena, escribió su obra en 1945, tras sobrevivir casi tres años en diversos campos de concentración, donde descubrió la llamada *logoterapia*: una psicoterapia que propone que la voluntad de sentido es la motivación primaria del ser humano, y que desarrolla la búsqueda de sentido de la existencia humana. El profesor G. W. Allport comenta en el inicio del prólogo de este libro:

El doctor Frankl, psiquiatra y escritor, suele preguntar a sus pacientes aquejados de múltiples padecimientos, más o menos importantes: «¿Por qué no se suicida usted?». Y, muchas veces, de las respuestas extrae una orientación para la psicoterapia que aplicar: a este, lo que le ata a la vida son los hijos; al otro, un talento, una habilidad sin explotar; a un tercero, quizá, solo unos cuantos recuerdos que merece la pena rescatar del olvido.

Creo que esta pregunta es muy radical, y tal vez alguno se la haya podido plantear en algún momento de desesperación, de especial angustia, pero es muy importante hacérsela no solo cuando nos van mal las cosas, aplicando ese refrán de *acordarse de santa Bárbara cuando truena*, sino sean cuales sean las circunstancias de nuestra vida, pues, al final, todos somos conscientes de que esta es cíclica: hoy todo me sonrío, pero tal vez mañana todo sea un desastre. Por eso es tan importante asentar las bases de la existencia en momentos de estabilidad y de serenidad, para que así, cuando llegue el terremoto, no nos derrumbemos.

Es evidente que el *porqué* puede variar a lo largo de la vida; no pueden ser las mismas motivaciones las de una adolescente que las de una anciana en una residencia de la tercera edad. También serán diferentes según sean las circunstancias personales o económicas: no es lo mismo no llegar a fin de mes que no saber dónde invertir tu dinero, estar paralizado en una cama que no haber tomado nunca una pastilla.

En este caso, el *cómo* concreto de cada persona, sus circunstancias particulares, pueden condicionar sus motivaciones, sus *porqués* y *para qué*, pero no anula el que haya un sentido profundo, un hilo conductor de cada existencia, de modo que cada acción, cada reacción, no sea un verso suelto, sino un poema bello, armonioso y equilibrado para evitar así desembocar en una vida caótica, caprichosa o estéril.

Hay una idea del doctor Enrique Rojas, acerca de las tres estrellas del sentido de la vida, que me ha gustado mucho:

Es muy importante tener una filosofía de vida, que tenga un sentido, una misión que nos haga sentir útiles y valiosos en el mundo. El sentido de la vida tiene tres estrellas: una dirección firme, un contenido y el menor número de contradicciones internas posibles, es decir, coherencia.

Por tanto, de eso iremos hablando, de la búsqueda de un norte al que dirigarnos, de cuáles serán las elecciones de ese camino y de cómo procurar vivir lo que pensamos.

En primer lugar, tendremos que reflexionar sobre **la relación entre las necesidades del ser humano y sus motivaciones**. Primero siento, tengo la necesidad de algo, y luego buscaré los medios precisos para satisfacerla, determinando así una motivación. Hay necesidades muy primarias, instintivas, y otras más secundarias y desarrolladas, pero todas forman parte del ser humano. Es casi evidente que todos queremos ser felices y que el sentido más profundo de nuestra vida es un constante anhelo de felicidad que nos persigue desde que nacemos hasta que cierran nuestros ojos.

Sí, todos queremos ser felices, pero en el *cómo* alcanzar esa felicidad ya divergimos. En determinadas circunstancias, parece que el *cómo* condiciona el *para qué*.

Creo que la felicidad personal se encuentra en alcanzar cierto equilibrio en las distintas esferas de la vida. Estas esferas también están relacionadas con lo que es para cada uno la persona, el ser humano.

Si considero que todo es material, me moveré solo en esferas materiales: primero muy básicas, casi instintivas, como puede ser la supervivencia: comer, beber, guarecerse, aparearme. Luego, en otras más sofisticadas dentro del reino animal: pertenencia al grupo, dominio sobre la manada, protección de las crías, etc.

Esto hace que muchas personas tan solo busquen la felicidad (más bien satisfacción, diría yo) en cubrir sus necesidades más primarias: dormir, estar protegido, llenar su estómago, gozar de las relaciones sexuales, rodearse de comodidades, dominar al consorte, conseguir ser el jefe, ganar más que el cuñado, tener un coche mejor que el

vecino, etc. No digo que todas estas cosas sean malas o no deban ser deseables, pero, lógicamente, solo por alcanzarlas, no está garantizada la obtención de la felicidad.

De acuerdo con mi visión, el ser humano no es solo materia y cuerpo, sino que posee inteligencia, emociones y espíritu, que han de ser atendidos y satisfechos. Aunque el cuerpo se sacie, una parte de él tendrá hambre y sed permanente de justicia, de amor, de libertad, en resumen, de realización personal.

En ese sentido, me siento más cercana a *la psicología humanista* y a *la teoría de la pirámide de Maslow* o jerarquía de las necesidades humanas desarrollada en su obra de 1943: *Una teoría de la motivación humana*.

En ella, A. Maslow describe la escala de las necesidades humanas como una pirámide de cinco niveles. Los cuatro primeros niveles se podrían agrupar como «necesidades de déficit» y se inician en *las necesidades básicas o fisiológicas* que garantizan nuestra supervivencia. Estas se hallan en la base de nuestra existencia, porque, de no ser cubiertas, perderíamos la vida. Es, por tanto, lógico que una persona que no tiene para comer no pueda, habitualmente, plantearse motivaciones superiores.

Le sigue *la necesidad de seguridad y protección*, lo que implica buscar la seguridad física, de recursos para vivir con dignidad y de asegurar un futuro. En este punto, es entendible la ansiedad o el miedo que podamos sentir en ciertos momentos de incertidumbre y de cambio ante un futuro imprevisible.

En el siguiente nivel, se encuentran *las necesidades sociales*, correspondientes al amor y al sentido de pertenencia. Aquí tenemos las relaciones de pareja, familiares, de amistad, de grupo o comunidad. Puedo tener mi estómago lleno y mi casa caliente, pero si me encuentro solo, me sentiré vacío.

Encontramos en el cuarto nivel, *la necesidad de reconocimiento y estima, estima alta o autoestima* y *la estima baja*, que se corresponde al respeto de las demás personas, a sentirnos valorados por los otros. No tener cubierto este nivel implica inseguridad personal, baja autoestima y complejo de inferioridad.

Por último, estaría *la necesidad de autorrealización o autoactualización*. Es la motivación interna por excelencia. No me muevo o me motiva por los otros, sino para llevar a la plenitud mi propio ser. En él encontramos el sentido trascendente de nuestra vida y conseguimos tener clara la visión y la misión a la que nos dirigimos: el *qué*, el *porqué* y el *para qué*.

Llegados a este punto, me parece necesario aclarar que, aunque acepte esta teoría desde un punto de vista de lógica secuencial, también considero que esta no se produce necesariamente en este orden de niveles, pues un padre puede privarse del alimento para dar de comer a un hijo, un policía puede poner en riesgo su vida por proteger a un ciudadano, y, a pesar de no tener cubiertas muchas necesidades básicas, uno puede, por amor o por otros motivos, subir de nivel. Por tanto, considero el esquema piramidal una figura limitadora respecto a los contenidos que pretende representar.

Creo que esta interrelación de necesidades y, por tanto, de motivaciones se representa mejor en un círculo o espiral. Se realimentan continuamente no solo en un plano horizontal, sino en tres dimensiones, algo así como un tornado que sube y baja en función de las circunstancias y el proceso de desarrollo personal de cada uno.

Por eso, siempre que hablo de buscar la felicidad, pienso en una búsqueda de equilibrio entre todos los aspectos vitales de la persona: trabajo, familia, cultura, amigos, diversión, vida saludable, espiritualidad. Somos cuerpo y alma, cabeza y corazón, emoción y razón, y solo buscando ese continuo alimento para cada una de las facetas de nuestra vida podremos ser felices.

Hay muchos tipos de hambre y de sed. Evidentemente, nuestro aspecto instintivo parte del reino animal y reclama, en primer lugar, sus necesidades básicas, pero eso no es suficiente para alcanzar la felicidad. Nuestra inteligencia, nuestros sentimientos, nuestro espíritu piden también sus derechos y deberes, pues, después de todo, necesitamos amar y ser amados.

Yo me pregunto, y animo al lector a que se lo plantee: ¿a qué me he dedicado en este último año, en la última semana, ayer? ¿Dónde he buscado la felicidad? ¿Cuáles han sido los motivos de mi conducta? ¿Qué es lo que más deseo, lo que procuro con todas mis fuerzas?

*Donde está tu tesoro, allí está tu corazón.* Reflexionemos sobre qué me ha movido a actuar en estos últimos tiempos y allí estará reflejado nuestro *por qué* y *para qué*.

También debemos completar todo lo argumentado con otro enfoque que es no solo *el sentido de la vida*, sino de la búsqueda de *una vida con sentido*. Retomando las propias palabras de Viktor Frankl, en *El hombre en busca de sentido*:

Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud ante la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados que, en realidad, no importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espera algo de nosotros. Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el

significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes la vida les inquiete continuamente e incesantemente. Nuestra contestación tiene que estar hecha no de palabras ni de meditación, sino de una conducta y una actuación rectas. En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo.

Creo que es fundamental conjugar estos planteamientos: qué le pido yo a la vida y qué es lo que la vida me pide a mí. El primero viene de dentro para fuera; el segundo, de fuera para dentro. Nuestra existencia no puede reducirse a mis razones, a mis reflexiones, por muy buenas y profundas que sean... Es bueno hacerse las preguntas, pero más importante es querer oír las respuestas. La vida sale al encuentro y debemos saber recibirla con los brazos abiertos, si no, nos daremos una y mil veces contra un muro o tendremos continuamente la sensación de caer en un precipicio.

El presidente John F. Kennedy, en su discurso de toma de posesión como mandatario de Estados Unidos, dijo: «No te preguntes qué puede hacer tu país por ti, pregúntate qué puedes hacer tú por tu país».

Cuando uno consigue levantar la mirada de su pobre y mediocre existencia, y deja de preguntarse cosas como: ¿por qué me pasa esto?, ¿por qué la vida ha sido tan injusta conmigo?, ¿por qué esta enfermedad?, ¿por qué esta ruina?, ¿por qué este abandono? ¿por qué esta crisis?, y mira hacia fuera y encara la vida, y se pregunta ¿qué puedo hacer para salir de este problema?, ¿cómo voy a cambiar esta situación?, ¿de qué modo voy a poder llevar con serenidad interior este dolor?, cuando dejamos de sentirnos víctimas para convertirnos en protagonistas de nuestra existencia, entonces comenzamos de verdad a vivir. Lo fundamental no es lo que nos pasa, ni por qué nos pasa, sino **cómo lo afrontamos**.

Estamos ante una actitud general de victimismo, de «echar balones fuera», de culpar de todos nuestros males a los políticos, a las estructuras, al mundo exterior. Si las causas de nuestra vida están fuera, no podremos hacer nada para cambiarla, y solo cabrá esperar pasivamente a que pase el temporal. Sin embargo, mucho depende de nosotros, de cómo vemos la realidad que nos rodea, de cómo nos vemos a nosotros mismos, de cuáles son las motivaciones para cambiar aquello que no nos gusta. Solo así podremos aceptar que el cambio se inicia en nosotros. *Nada cambia, si yo no cambio; y todo cambia, si yo decido cambiar*. Nuestra vida depende en parte de nuestras circunstancias, pero, fundamentalmente, de nuestra actitud ante ellas.

Así pues el *porqué* inicial da paso al *para qué* y al *cómo*. Y esa es una búsqueda permanente que, aunque tenga un hilo conductor, podrá tener interrupciones, momentos de ceguera y de pérdida de sentido. La vida es muy larga, recorreremos caminos fáciles, pero también tendremos que superar obstáculos que tal vez se nos hagan infranqueables; otras veces la actividad imparable, la vorágine del día a día, hará que actuemos casi como autómatas: suena el despertador, atiendo a los niños, voy al trabajo, comienzo el sinfín de obligaciones profesionales (asistir a múltiples reuniones, cuidar enfermos, llevar clientes en el taxi, dar unas clases, trabajar en un supermercado, etc.); llego a casa y sigo con deberes familiares o con trabajo pendiente... Sin embargo, el caso es que al final de la jornada no he tenido casi ni un minuto para pensar, para reflexionar sobre dónde estoy ni adónde voy.

¡Qué necesario es, de vez en cuando, parar y ver hacia dónde nos dirigimos! Con frecuencia, damos vueltas y vueltas, agotándonos sin llegar a ningún lugar. También puede ocurrir que, aunque tengamos claro el sentido de nuestra vida, podemos cansarnos y abandonar, pues son muchos los desvíos y vericuetos en los que nos podemos perder.

Vivo como vivo en función del *porqué* vivo. Si al levantarme o al acostarme cada día siento insatisfacción, frustración, tristeza o amargura, puede que suceda que el sentido de mi vida no sea el adecuado y deba buscarlo, encontrarlo y dirigirme a él. Así, mis pasos y mi camino me llevarán allí adonde quiero llegar, ya que puede suceder que teniéndolo claro, las dificultades del día a día, la prisa, el cansancio, la rutina, hagan que mi vivir sea un sobrevivir o un malvivir.

Por eso, tan importante como buscar y tener claro el sentido de la vida (lo que yo llamo ser *idealista*) es ser realista y humilde para aceptar que muchos son los obstáculos, las nubes que nos ocultan el sol cada día, las trampas que nos llevan a buscar atajos, el cansancio que nos incita a dejar de caminar... Será necesario entonces encontrar modos de recuperarse, de volver a tener la mirada clara (como cuando vamos al oculista a regularnos la vista y nos van cambiando las lentes hasta que conseguimos focalizar bien).

¡Qué importante es que sepamos adónde vamos! El gran filósofo romano Séneca decía: «No hay viento favorable para quien no sabe hacia dónde navega». Al no conocer nuestro destino, cualquier camino valdrá, pero difícilmente llegaremos a donde queremos. Y, además de conocer el destino, el hacia dónde, deberemos trabajar el cómo, los medios, el camino para llegar allí.

¿Nos podemos imaginar un barco que al salir del puerto no tuviera claro su rumbo? Y no solo el destino ha de estar claro; también es preciso asegurarnos de que vamos por la ruta adecuada y que evitamos los escollos. Es evidente que existen mareas, temporales que harán con seguridad que el rumbo cambie. Por eso será necesario disponer de una carta de navegación, de una brújula que nos permita volver a encontrar el norte y llegar así al destino y no a las antípodas. La brújula y la carta de navegación dependerán de cada uno, como iremos viendo a lo largo del libro. Es deseable que implique una mezcla de trabajo personal: reflexión, lectura, investigación y búsqueda de consejo externo.

Y ha de ser un trabajo diario y periódico. En principio, no acabará nunca, puesto que para vivir la aventura de nuestra vida, no hay guiones escritos, aunque sí habrá muchos borrones, y cabrá la posibilidad de volver a escribir muchos capítulos. De hecho, hasta nuestro último respiro podremos rectificar.

En esa búsqueda del sentido, además del fin, mi misión, el porqué, es fundamental **encontrar el equilibrio de las distintas facetas de mi vida** y no permitir que alguna de las partes, acapare todo el protagonismo.

Necesito trabajar para vivir, pero debo evitar *vivir para trabajar*... Es bueno disfrutar de la vida, pero si ello es a costa de que los otros sufran, tal vez no valga la pena. Es loable vivir para los otros, querer a la familia. No obstante, si con eso me pierdo a mí mismo, ¿cómo podré dar lo que no tengo?

Nos jugamos mucho no solo en tener un claro sentido de la existencia, sino también en ser flexibles para **no confundir la meta con el camino**, el destino con el trayecto y el modo de alcanzarlo. Hay muchos senderos y modos de llegar a un mismo sitio. Si quiero ir a Nueva York puedo elegir ir en avión, barco, globo, solo, acompañado, cruzar el Atlántico o dar media vuelta al mundo.

Hace muchos años viví en Navarra, donde hay una gran afición al montañismo, y así comencé a hacer excursiones algún domingo para subir peñas. Curiosamente, a lo largo del día, muchas veces se perdía la visión de la cumbre; no ascendía la pendiente en directo, sino que el camino a veces hacía un zigzag, y podía parecer que uno había perdido el objetivo..., pero de nuevo, tras un recoveco, aparecía la ermita, el monumento que indicaba que nos íbamos aproximando poco a poco a la cumbre y que íbamos por la buena senda.

Esto quiere decir que es necesario distinguir el fondo de la forma, el destino del modo de alcanzarlo. Se ha de procurar ser muy exigentes, no desviarse de la meta trazada y ser

muy flexibles en el camino, en *los modos de alcanzarlo*. Un trayecto dejará de ser válido cuando nos impida llegar al destino, no cuando aparentemente nos desvíe de él. La distancia más corta entre dos puntos, matemáticamente, es la línea recta, pero en la trayectoria vital de cada uno es habitual que surjan circunstancias, obstáculos que han de ser superados y que nos lleven a dar giros, vueltas para alargar el camino, sabiendo que lo importante no solo es llegar, sino disfrutar del proceso. La felicidad, al fin y al cabo, no es un fin, sino una búsqueda, y hemos de encontrarla no solo al final o en una situación especial, sino cada día, en lo ordinario, en el modo en que recorreremos ese camino.

**La vida está llena de etapas** que reclaman sus formas y modos diferentes de vivirlas. No puede ser igual la pasión de la juventud que la reflexión de la madurez, aunque tampoco se trata de aceptar que el joven no reflexione o el anciano no se ilusione.

Cada día es una nueva página de nuestra existencia, algo que está por escribir... Algunas páginas serán el inicio de capítulos nuevos, sorprendentes, imprevistos. Otras serán la continuidad de capítulos anteriores. Unos serán una revelación, una revolución. Otros serán una evolución. En algunos estaremos contentos e ilusionados; en otros, sentiremos miedo o tristeza, pero, sin lugar a dudas, hemos de apostar por ser protagonistas de nuestra propia vida y no dejar que nadie la viva por nosotros.

Esta es la primera invitación que me hago a mí misma y al lector: atrevemos a escribir la novela apasionante de nuestra propia existencia.

Habrán sombras y luces, éxitos y fracasos, tristezas y alegrías, pero si uno acierta en el sentido de su caminar, aunque haya etapas duras y difíciles, aunque las lágrimas se hayan mezclado con las risas y las rosas tengan espinas, al final del camino uno sentirá que ha valido la pena vivir su vida.

## Aprender del pasado

Solo los bebés no tienen pasado, y ni eso está muy claro, pues hay estudios abundantes sobre la influencia que un feto recibe en el vientre materno; la música clásica que su padre escuchaba junto a su madre, la comida preferida de esta, las caricias de su hermano, el sentirse deseado o no...

Hemos mencionado que la vida está compuesta por fases diferentes, capítulos que son una continua sucesión del pasado que acaba de morir, el presente que estamos viviendo en este instante y el futuro que está por venir.

Creo que una parte importante de la felicidad consiste en saber convivir de forma saludable con la secuencia del tiempo, de modo que, viviendo centrados en el presente, sepamos reconciliarnos con el pasado y esperar con ilusión el futuro. De ello dependerá, en buena parte, nuestro equilibrio psicológico y el desarrollo de una madura personalidad.

Todos tenemos un ayer: unas experiencias vividas, unos antecedentes genéticos, familiares y culturales. Nadie consigue prescindir de su pasado. La clave está en qué uso hacemos de él. Por eso es bueno preguntarnos: ¿qué papel ocupa el pasado en mi vida?, ¿tiene un componente positivo o negativo?, ¿es una ayuda o una carga?, ¿nos refugiamos o huimos de él?, ¿lo tenemos asumido como algo necesario de haber vivido para poder seguir avanzando?

El pasado ya pasó, es un cadáver que no resucita, a menos que nosotros le insuflamos vida y lo hagamos revivir con nuestros pensamientos (buenos o malos) y con nuestras emociones (sentimientos de gratitud o de rencor). Por tanto, el pasado solo existe porque nosotros lo traemos al presente por un acto de voluntad, aunque, en muchos casos, sea aparentemente inconsciente. No podemos vivir en el pasado, anclados en lo que ya fue y no volverá. Hay personas que, como comenta Santiago Vázquez, han decidido conducir el automóvil de su vida, mirando continuamente por el espejo retrovisor, lo que les impide ver el maravilloso paisaje que tienen a su alrededor, pero sobre todo disfrutar de

aquello que les reserva el camino. Por pensar en el ayer, uno podría perder su hoy y, desgraciadamente, no llegar a un mañana que valga la pena.

A veces sentimos la tentación de refugiarnos en el ayer, utilizándolo como parapeto para protegernos, como sofá para apoltronarse o para vivir de rentas, si nos encontramos confortables con él. O tal vez, es una piedra pesada que bloquea la mente, el corazón y nos impide avanzar y disfrutar del presente. Así pues, el pasado puede ser un trampolín o una losa, una fuente de aprendizaje, de gratitud, de recuerdos hermosos, o un fardo sobre los hombros que nos impide nuestro caminar, una pesadilla en nuestras noches de insomnio, un ronroneo amargo del corazón. En la travesía de nuestra vida, lo bueno ha de ser recordado, debemos estarle agradecidos, hemos de transmitirlo a otros. Lo malo debería ser, en primer lugar, perdonado, pero también aprendido u olvidado.

Si la balanza de las experiencias vividas nos lleva a la amargura, al rencor o a la tristeza, es que hay heridas abiertas que deben ser sanadas, porque, si no, fácilmente se infectan y producen sufrimiento y dolor en nuestro presente. ¡Cuántas veces nos encontramos con personas que tienen guardadas listas interminables de agravios, de ofensas! O, tal vez, nuestras relaciones con las personas que queremos se ven enturbiadas por asuntos pendientes que no fueron resueltos. Recuerdo que un amigo nos decía que un ingrediente importante de la felicidad es tener buena salud y mala memoria.

¡Cuántos hechos de nuestro pasado se actualizan de nuevo porque no queremos perdonar y olvidar pensando que con ello nos vengamos o defendemos de quien nos ofendió! Pero no caemos en la cuenta de que, en el fondo, nos estamos autolesionando interiormente. Volvemos a hacer presente ese agravio, y lo que era simplemente pasado se actualiza en un continuo presente que nos atormenta y se retroalimenta en el dolor. Por tanto, la higiene mental que necesitamos para vivir en paz y felicidad, se basa en gestionar bien nuestra biblioteca vital, que nace en el pasado y que solo debe actualizarse, o bien para agradecer un recuerdo positivo, o bien para recordar una lección fruto de la experiencia que nos ayude a encarar mejor el presente o el futuro.

Y para poder olvidar deberemos, en primer lugar, **aprender a perdonar**; a ejercer el autoperdón (a veces, es difícil, por nuestro orgullo) y el perdón a los demás respecto a sus errores o debilidades. Hago hincapié en esto porque puede que tengamos varas de medir diferentes para uno mismo y para los que nos rodean, y ambas cosas pueden hacernos daño. A veces, es difícil no exigirnos demasiado a nosotros mismos o a nuestros semejantes. Tan malo es guardarse rencor, pasarnos la vida fustigándonos,

como vivir amargados con lo que otros han podido hacernos. El perdón es un elemento indispensable para mantener la serenidad interna y progresar en nuestra vida. Acerca del perdón a uno mismo, quiero hacer referencia a unas palabras del doctor Mario Alonso Puig, en su libro *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*:

Necesitamos grandes dosis de compasión con nosotros mismos para poder conectar con ese sufrimiento que hemos causado a otros y que también experimentamos nosotros mismos. Cuando comprendemos que en nuestro corazón no anida la maldad, ni tan siquiera la incapacidad, sino la más profunda de las cegueras, entonces podemos aprender a valorar las cosas desde una perspectiva diferente. Por eso, aprender a perdonarse es un paso imprescindible para sanar las heridas que hay en nuestra alma.

Quien no sabe perdonarse a sí mismo no podrá perdonar a los otros, pues, al no amarse, no podrá dar amor a sus semejantes, ya que nadie puede dar lo que no tiene. Por eso es bueno que me pregunte: ¿hay algo en mi vida que no me perdono?, ¿qué me corroe las entrañas? Cada uno deberá reflexionar sobre esto y encontrar su camino de purificación y de perdón, aunque muchas veces para llegar a ese autoperdón será necesario que nos perdone la persona a quien hemos perjudicado. Recuerdo con emoción aquella escena de la película *La misión* en la que Robert De Niro, en el papel del recién convertido jesuita, sube las montañas cargado con un fardo lleno de sus antiguas armas con las que tanto daño había infligido. No se perdonaba sus pecados, a pesar de haberse confesado: el asesinato de su hermano por celos y el haber hecho negocios con la trata de esclavos. Subía unos pocos metros por aquellas colinas del Amazonas y volvía a caer arrastrado por el peso que llevaba sobre sus hombros. Sus compañeros intentaron varias veces cortar las cuerdas de la red, pero él volvía a unir las, pues consideraba que su penitencia aún no era suficiente. Solo al llegar a la cumbre, en lo alto de la catarata, ya cerca de la misión a la que se dirigían, fueron los propios indios a los que había esclavizado los que cortaron su fardo y lo lanzaron lejos. Solo entonces cayó al suelo, lloró y se sintió perdonado.

Muchas heridas, angustias y traumas de nuestro pasado se deben a nuestra dificultad para perdonarnos a nosotros mismos y para perdonar a los demás. No pidas para los otros lo que no desees para ti; es una ley universal que hemos de procurar vivir, puesto que lo deseamos y termina haciéndose realidad. Si queremos ser comprendidos, aceptados, perdonados en nuestros errores y flaquezas, deberemos hacer lo mismo con los otros. Por ello aconsejo que nos preguntemos: ¿a quién no puedo o quiero perdonar?,

¿qué ofensa recibida en mi vida es imperdonable?, ¿qué herida del alma sigue sangrando, continúa supurando en mi presente?, ¿hay algún deseo de venganza en mi corazón? Si es así, más vale hacer un alto en el camino y preguntarnos por qué. Tal vez aquello no tuvo tanta importancia como pensamos; y si la tuvo, debemos desecharlo de nuestra vida. Y para que el olvido llegue, este debe ser precedido por el perdón.

¡Qué importante es vivir con un pasado muy ligero, que deje una estela suave y que sea apoyo de nuestro caminar! No ha de ser un yugo difícil de llevar.

En general, de casi todas las situaciones malas de la vida podemos aprender algo, sacar una lección. Siempre digo que aprendí más de mis errores que de mis éxitos. Cuando algo sale bien, puede haber suerte, facilidad; aceptamos el triunfo sin profundizar en exceso. Pero si las cosas salen mal, solemos buscar las razones, profundizar en el fracaso para conseguir dar con los porqués y rectificar. Una de las claves para alcanzar el equilibrio interior, y con ello la felicidad, es el modo en cómo gestionamos los errores, cómo nos relacionamos con nuestras caídas, pues no podemos pretender vivir sin ellas. Lo importante no es no caer o fallar, sino volver a levantarnos una y otra vez. No vale la pena martirizarnos con nuestros errores, sino aprender de ellos y rectificar. Pero ¿cómo vamos a aprender si no cometemos errores? Para quien tiene espíritu de aprendiz, de principiante, los errores, los fallos no son un problema, son la escuela del éxito.

Recuerdo mis primeros años de estudiante de arquitectura. Llegaba a la universidad con una muy buena media y consideraba que no debía tener problemas con la carrera, pero me topé con un muro: *la geometría descriptiva*. Pasé a segundo curso con la geometría de primero, aprobé el resto de las asignaturas, pero suspendí de nuevo las dos asignaturas. En la escuela en donde cursaba los estudios, no se podía pasar a tercero con una asignatura de primero, así que me quedé todo un año con las dos «geometrías». Recuerdo esos momentos como unos de los peores de mi vida, pues yo estaba acostumbrada a triunfar y, aunque trabajaba y trabajaba, aquello parecía un obstáculo infranqueable. Ahora, con el paso del tiempo, lo veo como una de las mejores lecciones que he recibido, no solo por la necesidad de superar una asignatura que era básica para mi carrera por el desarrollo de la capacidad espacial, sino, sobre todo, porque por primera vez perdí la confianza en mí misma. Me enfrenté a una situación que en ese momento consideraba insalvable, pues ya no tenía claro el superar la quinta convocatoria de aquella bendita geometría. Lloré y lloré, tenía pesadillas... ¿Por qué me estaba

pasando eso a mí? Sentía mi orgullo herido y, sobre todo, una gran frustración, ya que los frutos no se correspondían con el esfuerzo. Sin embargo, fue ahí cuando comencé a forjarme como mujer luchadora y a aprender a ser fuerte, a no tirar la toalla ante las dificultades y los aparentes fracasos; de esa época, guardo especial recuerdo de mi padre, por su apoyo y su continua confianza en que sería capaz de superar aquel obstáculo, como así fue, pues luego realicé la carrera sin grandes contratiempos y con buena nota en el proyecto final.

De cualquier manera, es importante que hagamos balance de nuestro pasado y veamos si el saldo final es positivo o negativo, puesto que, cuando los recuerdos de las sombras son superiores a los de las luces, tal vez nuestra mirada retrospectiva se haya distorsionado.

No solo es necesario aprender y sacar lecciones de lo negativo, sino que sobre todo es fundamental no dejar heridas abiertas. Las heridas del espíritu: un desamor, una traición, un fracaso profesional, etc., han de ser cicatrizadas, curadas, ya que, si no, supurarán y seguirán infectando nuestro interior, aunque hayan pasado muchos años. A este respecto, Bernabé Tierno, en *Los pilares de la felicidad*, nos habla de esa necesidad de olvidar:

Olvidar lo que conviene olvidar es siempre sabiduría. Nadie puede ser aceptablemente feliz si no aprende a manejar el olvido, que suele ser no menos necesario y eficaz para una vida feliz que el sentido del humor y el optimismo. El olvido puede ser una necesaria forma de liberación, cuando necesitamos quitarnos de encima y desligarnos de cualquier situación, circunstancia o persona que directa o indirectamente nos causa un grave daño.

Por tanto, vamos vislumbrando cómo afrontar el pasado: perdonar en la medida de lo posible, olvidar aquello que nos hace daño y aprender de la experiencia tratando de sacar lecciones de todo aquello que hemos vivido.

Pienso que, cuando uno cuenta con una mente positiva, todo lo que nos ocurre es para bien, dado que, como hemos dicho, de los errores propios y ajenos siempre podemos aprender; además, si las dificultades se encarán adecuadamente, estas nos hacen fuertes y nos engrandecen. Confucio decía: «Nuestra mayor gloria no se basa en no haber fracasado nunca, sino en habernos levantado cada vez que caímos».

Nuestra actitud respecto al pasado en muchas ocasiones condicionará nuestra actitud ante el presente. Si no hemos sabido ser comprensivos antes, ¿vamos a serlo ahora? Si

no hemos tenido una actitud deportiva ante las contrariedades, ¿vamos a ser capaces de sonreír o no ponernos nerviosos ante una dificultad?

Los hábitos son la repetición de actos, uno tras otro... La vida es larga, pero cuanto antes consigamos tener una actitud positiva, más fácil será nuestro presente y nuestro futuro.

Porque la visión positiva se tiene que traslucir, en primer lugar, en una lectura sana de nuestro pasado: ¿no nos hemos encontrado nunca a nadie honrado?, ¿nadie nos ha hecho un favor?, ¿no podemos confiar ni en nuestra propia madre? Si nuestros recuerdos son tan oscuros, desalentadores y negativos, tal vez el problema no esté en *lo que* hemos vivido, sino en *cómo* lo hemos vivido. Nuestra pequeñez, nuestro egoísmo, nuestra visión... tal vez distorsionan los recuerdos, de modo que no hay nada aprovechable, nada que valga la pena recordar. Una persona con una cabeza y un corazón sanos ha de luchar por tener buenos recuerdos y tiene que intentar que los malos se hagan buenos; creo que solo el que se ha sentido (no solo que lo haya sido) amado, respetado y agradecido a lo que le he tocado vivir tendrá fuerza para seguir viviendo esa apasionante aventura que es la vida.

En este camino, nos encontramos un término que puede parecer extraño al lector, como lo fue para mí hasta hace poco tiempo: la **resiliencia**. Palabra de origen latino, significa «rebotar, saltar para atrás». Sus primeras aplicaciones tuvieron lugar en la mecánica de los materiales para definir la recuperación de estos tras ser sometidos a un esfuerzo o impacto. Después la psicología la ha incorporado como la capacidad de los seres humanos que han experimentado cierta adversidad para superarla e incluso para salir fortalecidos de esa situación.

Aconsejo para entenderla bien, leer *Levantarse y luchar*, de mi querida amiga la psiquiatra Rafaela Santos, que explica, a través de distintos testimonios de personas resilientes y de su experiencia profesional, la importancia de este concepto que, aunque desconocido para el gran público, en los próximos años se hará habitual, pues tiene gran importancia en los tiempos actuales. Así pues, para mí, la resiliencia se ha convertido en un *concepto-talismán* que mide nuestra capacidad de superar los traumas del pasado, de curar las heridas que podrían derivar de estos, de afrontar las adversidades del presente para encarar con ilusión y optimismo el futuro.

Es verdad que el pasado pesa y puede condicionarnos, pero nunca podrá predestinarnos o teledirigirnos hacia un destino que nosotros no hayamos elegido. Lo

significativo no son solo los hechos en sí, sino el efecto que estos producen en nosotros. Ante las mismas circunstancias, dos personas pueden reaccionar de manera totalmente contraria, debido a su sensibilidad, a su actitud resiliente, de tal manera que una quede traumatizada y quebrada de por vida, mientras que otra resulte fortalecida y animada a seguir avanzando.

Uno de los estudiosos de la resiliencia ha sido Boris Cyrulnik, quien en su libro *Los patitos feos* narra un cuento que puede ayudarnos a entender la importancia de la resiliencia:

Había una vez dos ranas que cayeron en un cuenco de crema. Inmediatamente, sintieron que se hundían. Al principio, las dos patalearon en el líquido para intentar llegar al borde del recipiente, pero todo parecía inútil. Una de ellas pensó: «No puedo más. Es imposible salir de aquí. Ya que voy a morir, no veo para qué prolongar este dolor. ¿Qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril?». Dicho esto, dejó de patlear y se hundió con rapidez. La otra rana se dijo: «Nada se puede hacer para subir. Sin embargo, ya que la muerte me va a llegar, prefiero que me encuentre luchando y en movimiento». Y siguió pataleando y chapoteando en donde estaba. De pronto, de tanto patlear, la crema se transformó en manteca y la rana, al dar un salto, consiguió salir del cuenco. Al llegar a la mesa, siguió saltando hasta salir de la casa y volver a su charca. Al poco tiempo, llegó la cocinera y encontró el cuenco volcado, con la manteca hecha y dentro una rana muerta, y se preguntó qué habría pasado.

Por tanto, no son las circunstancias de nuestro pasado las que condicionan nuestro presente, sino **la actitud** que hayamos tenido ante ellas. ¿Y qué ocurre cuando ese pasado ha sido traumático, humillante, desolador? ¿Es posible que pueda volver a crecer algo sobre un terreno quemado? Para dar contestación a estas preguntas, me remito al testimonio de Tim Guénard. Leer su libro *Más fuerte que el odio* o escuchar algunas de sus conferencias es sobrecogedor: su madre lo abandonó a los tres años; su padre lo golpeaba de forma tan brutal a los cinco que tuvo que permanecer ingresado en un hospital casi tres años. De ahí, fue a parar a un orfanato del que huyó para vivir en la calle. A los quince años, lo violaron y se dedicó a la prostitución y al boxeo. Estuvo internado repetidamente en varios reformatorios. Su única fuerza era el odio que lo impulsaba a sobrevivir para conseguir vengarse de su padre. Un día conoció a un vagabundo con el que aprendió a leer y se hizo amigo de un chico que se dedicaba a ayudar a discapacitados los fines de semana. Y así comenzó el inicio de la salida del túnel. Una jueza fue la primera persona que le sonrió y le dio una oportunidad, y él decidió por ella sacarse un título de jefe de obra. A partir de ese momento, su trabajo,

varias manos amigas y el encuentro con la fe le permitieron reconstruir su vida. Hoy en día, está felizmente casado, tiene cuatro hijos, ya es abuelo y vive en Lourdes, donde acoge en su casa a gente necesitada y transmite su experiencia por todo el mundo. El mismo nos lo dice:

El hombre es libre de alterar plenamente su destino, para lo mejor y lo peor. Yo, Tim Guénard, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad, he hecho mentir a la genética. Este es mi orgullo.

¿No es maravilloso pensar que nunca pasa nada? Sea cual sea nuestro pasado, nuestras vivencias, nuestras heridas, podemos volver a empezar. Eso es precisamente la resiliencia, la capacidad de renacer del ave fénix, uno de mis símbolos favoritos. ¡Qué fantástico es saber que siempre podemos rehacer nuestra vida, tener una segunda oportunidad! Es algo que nos llena de esperanza y de optimismo.

Es muy importante hablar aquí de *las autoetiquetas*, tal como las define W. Dyer en *Tus zonas erróneas*, para evitar estar atrapado por el pasado. «Yo soy así porque siempre actué así». Las autodefiniciones y etiquetas son trampas que nos imponemos para evitar cambiar en el presente. Vivir con y para la etiqueta significa aceptar la neurosis de que no quiero hacer lo que se requiere para sobreponerme a aquello que yo mismo me he impuesto.

Por tanto, de nuevo el pasado se actualiza en mi presente a través de mi mente, aceptando etiquetas: «Soy así porque siempre he sido así y no puedo actuar de otra manera». Cuántas veces nos creemos libres, pero resulta que somos esclavos de nuestras ataduras mentales, pensamos que no podemos cuando, en realidad, no queremos porque no creemos.

Podemos y debemos superar nuestros traumas, nuestros dolores, nuestros aparentes fracasos. Sobre nuestro pasado vamos construyendo cada día los cimientos de nuestra existencia, sobre esos raíles hacemos caminar ese tren que tiene tantos pasajeros que acoger, tantos paisajes que recorrer, tantas experiencias que compartir. Por eso, el pasado debe ser robusto, estar bien construido y bien asentado. Nuestra experiencia nos ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos y a conocer a los otros, así como a relativizar, hasta cierto punto, todo momento presente.

Hay instantes claros y oscuros, estériles y fecundos. La vida como la naturaleza tiene sus estaciones, sus cambios de luz y de climatología, momentos de nacimiento y de

muerte.

¿Estoy feliz, enamorado, pletórico? ¡Maravilloso! He de agradecerlo y vivirlo intensamente, pues también tengo el recuerdo de mis noches oscuras, de mis insomnios, de mis días insatisfechos.

¿Me siento derrotado, triste, abandonado y perdido? ¡Calma, no desesperes! Tampoco entonces hemos de perder la mirada, la perspectiva, ya que en otros momentos me he sentido querido y acompañado, he tenido claro mi camino y me he sentido animado y con mucha ilusión.

Pronto hablaremos del presente, que es lo único que nos pertenece; es el partido que tenemos que jugar, pero lógicamente el pasado condicionará cada acción que realicemos y es importante que esa influencia sea positiva y alentadora, no agobiante o pesada. ¡Cuántas personas conocidas, cuántas dificultades vividas, cuántos errores cometidos, cuántos dones recibidos! Nuestra vida, como los cuadros, está llena de luces y sombras, de momentos hermosos, de tristezas que olvidar. Pero siempre se ha de observar todo con serenidad y sosiego.

Si no conseguimos perdonar a quien nos ofendió, ¿cómo pretendemos que nos disculpen? Si nunca hemos sentido la debilidad propia, ¿cómo vamos a ser comprensivos con los otros? Si no nos hemos sentido profundamente queridos como somos, ¿cómo podemos amar desinteresadamente?

Toda nuestra experiencia, positiva o negativa, cuando la mente y el corazón están sanos, va construyendo nuestro camino y hace que nuestros pasos sean firmes y animosos.

Nuestra carga es ligera porque no nos apesadumbra, no nos angustia, sino que nos llena de sabiduría para ser prudentes, para ser comprensivos, para aceptarnos y aceptar al otro, para vencer los temores, para querernos a nosotros mismos y a los demás, tal como somos o son.

¿Qué importancia tiene saber edificar correctamente sobre nuestro pasado! Recomiendo que cada cual se plantee qué es para él el pasado: ¿una losa que no me permite vivir y me ahoga?, ¿un sofá sobre el que ensueño antiguos logros o victorias y que justifica mi pasividad actual?, ¿un trampolín sobre el que lanzarme con ilusión a vivir mi presente y futuro?

Aceptar la realidad como es, como se ha ido produciendo, es la base de una personalidad madura. No debemos escudarnos en lo que hubiera podido ser: ojalá

hubiera nacido hombre, ojalá hubiera nacido en otro siglo, ojalá no hubiera tenido esta familia, ojalá fuera de otro modo...

Hemos de aceptar y asumir el pasado, nuestros antecedentes y experiencias, para construir sobre eso nuestro presente y futuro. Este es un buen camino para encontrar la paz de espíritu y la felicidad.

En mi caso particular, he trabajado duro para que los aspectos más negativos de mi pasado (mis heridas, mis errores, mis desencantos, mis frustraciones) no sean un fardo pesado sobre mis hombros o una venda que me impida caminar. Los he amontonado, me he subido sobre ellos y, así, he tomado impulso para volar. ¿Te animas?

## Disfrutar del presente

Álex Rovira, en su inspirador libro *Las palabras que curan*, comienza el capítulo del «Aquí y ahora» con un relato tradicional judío que nos servirá para reflexionar sobre la importancia de saber vivir mi presente, tu presente, nuestro presente:

Se le preguntó al viejo rabino:

–¿Cuál ha sido el día más especial de su vida? ¿Y quién fue la persona más importante?

–El día más especial de mi vida es HOY –respondió–. Y la persona más importante es con la que ahora estoy hablando.

¿Cuántos de nosotros podríamos suscribir tal afirmación? ¿No es verdad que tantas veces estamos tan atrapados por el pasado o tan ansiosos por el futuro que olvidamos el momento presente? Y aunque lo queramos vivir con intensidad, ¿no termina ocurriendo que, de tanto querer o tener que hacer, la vida pasa corriendo y no le prestamos atención?

La existencia de cada uno es un tesoro maravilloso que han depositado en nuestras manos y es bueno responder acerca de cómo lo estamos aprovechando. Creo firmemente en la necesidad de vivir con intensidad el presente, que es lo único que tenemos, **el hoy y el ahora**. Pero ¿cuáles son los obstáculos para disfrutarlo? Como ya hemos visto, con frecuencia, nos encadenamos al pasado, a nuestros traumas, a nuestras frustraciones, a los supuestos agravios sufridos que nos oprimen, encorsetan e impiden vivir en libertad. O tal vez, vivimos proyectados en el futuro, en lo que está por venir, en los sueños difícilmente realizables, en las ilusiones estériles que nos alejan de asumir y aceptar la realidad para transformarla. Un proverbio árabe dice: «Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente. Pero el presente es tuyo». Sobre el valor del ahora, Joan Bestard, autor de *Invitación a pensar*, nos dice:

Lo que importa es saber centrarnos en el presente y vivirlo con sabiduría. Nuestra salud mental y corporal radica en la vivencia del ahora con serenidad, con paz, sin suscitar problemas ficticios. Estos ya surgirán

diariamente sin buscarlos. Vivamos concentrados en el momento presente, sin nostalgia ni obsesiones, así protegeremos nuestra propia salud mental y corporal.

Este texto me ha ayudado mucho a tratar de recuperar la serenidad interior en mi vida y volver a encontrarme a mí misma, puesto que, a base de añorar o de lamentarnos por el pasado, o de sufrir ansiosos por el futuro, es muy fácil caer enfermos. No se me caen los anillos por decir que he acudido alguna vez a un psiquiatra, y lo digo sin complejos, pues lo malo no es necesitar ayuda, sino, si la necesitas, no acudir en su búsqueda. No nos importa decir que vamos al dentista o al traumatólogo, pero la visita a un psiquiatra, a un psicólogo o a un director espiritual parece que es para «rasgarse las vestiduras». ¿Quién no necesita ayuda para mejorar su salud mental, su modo de encarar la vida, su carácter o su alma? Espero no escandalizar a nadie, pero, si fuéramos más humildes, pidiéramos más ayuda o consejo en los temas importantes de nuestra vida, *otro gallo cantaría*.

En este año sabático, estoy haciendo un esfuerzo muy grande por vivir mi presente, por disfrutar de cada momento... Lejos quedan los días donde daba vueltas y vueltas a mis errores o vivía en permanente angustia por un futuro que veía muy negro. ¿De qué me ha servido volver una y otra vez sobre lo que ya pasó o lo que no sé si vendrá? ¿Por qué tenemos esa facilidad de dejar correr nuestra vida en pensamientos que son no solo estériles, sino funestos para nosotros? ¡Qué tranquilidad da vivir cada día como un niño, disfrutando de cada momento, con una memoria corta! En *Los pilares de la felicidad*, Bernabé Tierno escribe:

Cada día es un regalo, y hoy es el mejor día de tu vida.

El pasado se fue para nunca más volver, por más romanticismo que pongamos y por más que nos disciplinemos como nostálgicos. Lo saludable es disfrutar como el mejor de los regalos el día en que nos encontremos. Él es todo lo que tenemos y la manera más inteligente de preparar el mañana que todavía no existe. Hoy, y solamente hoy, es tu día, ¡disfrútalo! Y que nada ni nadie te lo malogre.

El hoy y el ahora es nuestra única realidad. Hay que saber aprovecharla. ¡Cuántas pérdidas de tiempo, como si este sobrara, como si fuéramos a vivir eternamente! Por lo general, cuando perdemos algo, es cuando empezamos a apreciarlo; el que ha perdido a un ser querido piensa: «¿Por qué no fui más cariñoso con él?». Cuando los hijos crecen pensamos: «¿Por qué no les dediqué más tiempo?» Si caemos enfermos de modo crónico o envejecemos nos preguntamos: «¿Por qué no hice más cosas?».

Cuenta la doctora Elisabeth Kübler-Ross, que ha dedicado toda su vida a estudiar la muerte, a trabajar con enfermos moribundos y a procurarles cuidados paliativos, que cuando hablaba con sus pacientes, el mensaje más habitual era decir: «Vive de tal forma que, al mirar para atrás, no lamente haber desperdiciado la existencia».

Así pues, como nadie sabe cuál será su último día, creo que vale la pena vivir cada momento como si fuera el último, saborear cada hora de nuestra existencia, como si ya no hubiera otra. ¡Qué perspectiva tan distinta adquiriríamos entonces de nuestra vida! ¡Qué fácil entonces se haría vivir intensamente el presente, el hoy y ahora! Steve Jobs, en el tan conocido discurso de Stanford, decía:

Quando era joven leí: «Si vives cada día como si fuese el último, algún día tendrás razón». Eso me marcó. Desde entonces, durante los últimos treinta y tres años, cada mañana delante del espejo me he preguntado: «Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?». Y si la respuesta es «no» durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo.

Así pues, la fugacidad y la caducidad de la vida, lejos de angustiarnos o bloquearnos, nos debe llevar a vivir intensamente nuestra existencia y, sobre todo, a vivirla como queremos de verdad vivirla. ¡Qué relativo es el paso del tiempo! ¡Qué rápido se nos pasa cuando estamos entusiasmados en una tarea y qué lentos se van los minutos cuando el aburrimiento o la desgana nos atenazan!

¿Qué uso hacemos de nuestro tiempo? ¿Cuántas horas perdemos en cosas que no tienen ningún valor? ¿Cómo es mi horario? El día tiene veinticuatro horas, y si tenemos la vida llena de contenido el tiempo es corto; corto para aprender, corto para disfrutar, corto para amar. Debemos analizar la calidad de nuestro tiempo, pues muchas veces dedicamos horas y horas a cosas sin ninguna importancia (por ejemplo, programas de televisión *basura*, y no somos capaces de leer ni quince minutos al día un buen libro) o estamos a medio gas en el trabajo (leemos la prensa, tomamos varios cafés, cotilleamos con los compañeros, estamos enganchados a las redes sociales) teniendo que dedicar más tiempo a cumplir nuestros objetivos cuando deberíamos sacar adelante las obligaciones profesionales en nuestra jornada laboral normal para así poder atender a la familia, ir al gimnasio, asistir a una conferencia o salir a tomar una cerveza con los amigos. Vivimos en un mundo donde no tenemos tiempo para nada, pero, en muchos casos, no tenemos tiempo para aquello que NO nos interesa, pues *querer es poder*. El orden, la puntualidad y una lista clara de prioridades nos permite poder controlar nuestro horario, y no que él

nos controle a nosotros. Sergio Fernández, en *Vivir sin miedos*, dedica un capítulo a «¿Qué ha hecho esta última semana?». Es algo que bien merece nuestra atención:

Una semana es un periodo de tiempo suficientemente amplio como para que los diferentes roles de su vida puedan entrar en juego equilibradamente: pareja, hijo, padre, amigo, deportista, creativo, voluntario... Quizás hay roles que no juegan todas las semanas, pero entonces es posible que no se trate de una faceta decisiva de su vida.

Reflexione sobre lo que ha hecho la última semana. Le va a dar una pista bastante clara de por dónde irá su vida. Nos convertimos en lo que hacemos, por eso le pregunto a qué ha dedicado sus horas...

Cada día es una nueva página de ese libro que es nuestra propia vida y que debemos escribir con nuestras decisiones pensadas y nuestra voluntad activa, de lo contrario dejaremos que otros la escriban por nosotros.

O vivimos nuestra propia vida o alguien se encargará de vivirla en nuestro lugar. ¿Quién es el protagonista de mi vida? ¿Mi familia? ¿Mi pareja? ¿Mi trabajo? ¿Mi jefe? ¿Mi ambiente? ¿Mis amigos? ¿Las modas? ¿Mis miedos? ¿Mis fantasmas? ¿Mis justificaciones?...

¡Qué corta es la vida como para no vivirla con intensidad! ¡Qué pobre es una vida si no hacemos más que sobrevivir! ¡Qué triste es mi vida si no amo y soy amado! El cómo yo vivo mi presente está relacionado con mi amor a la vida, a la gente, y con mi sentido de responsabilidad acerca de mi misión.

Amar la vida a tope; tarea del *bon vivant*. Es evidente que vivir la vida sin barreras, sin límites, puede llevar a la destrucción de uno mismo o de los otros. *Carpe diem*. Es algo tantas veces malinterpretado que puede justificar cualquier actitud o acción, y convertirse en un *tsunami vital* que arrastra a quien lo vive y a quien el vividor encuentra en su camino. Cuantos artistas, futbolistas, personas que triunfaron muy jóvenes terminaron malogrando su vida y la de sus allegados por la droga, el alcohol, el sexo o todo tipo de excesos. Pero hay que saber vivir la vida con intensidad sin hacerse daño a uno mismo o a los demás, pues, si no lo hacemos, nos llevará a malvivir o a no disfrutar del momento. La vida es un don que debemos disfrutar, que merecemos vivir.

Vivir el momento presente está relacionado también con aquel lema de **haz lo que debes y estate en lo que haces**.

Vivir la vida con intensidad lleva a hacer en cada momento lo que uno debe hacer. Si estoy donde debo estar, haré muchas más cosas que si siempre estoy a deshora y fuera de lugar. En ese sentido, el vivir la vida con plenitud está muy relacionado con el orden y el

equilibrio. El orden para dar prioridad a aquello que debemos hacer, y el equilibrio para vivir los distintos aspectos de nuestra vida, porque efectivamente la felicidad está muy vinculada con ese continuo juego de prioridades y de hacer compatibles tantas obligaciones que tiran de nosotros y que a veces nos pueden romper en vez de hacernos más íntegros.

Hay momentos para todo: reír y llorar, trabajar y descansar, estar solo y en compañía. Pero ¡qué facilidad tenemos para procurar evadirnos de la realidad que nos toca vivir en cada momento! En el trabajo, leemos los periódicos por Internet; cuando estamos con nuestra pareja o en familia, seguimos pendientes del *smartphone*; intentamos pararnos y examinar nuestra vida, pero no hacemos más que pensar en la próxima reunión con nuestro jefe.

En fin, que muchas veces no estamos con la cabeza y el corazón plenamente metidos en aquello que hacemos; por eso ese informe no sale, por eso no conseguimos entender lo que nos está contando nuestro hijo, por eso salimos a correr y volvemos con la cabeza sin despejar. Vivir el hoy y el ahora es poner los cinco sentidos en aquello que estoy haciendo, pero también saber dejarlo para atender a otra cosa que tiene prioridad. Centrarnos en lo que hacemos, pero no ser rígidos o inflexibles; si estoy leyendo esta novela, no deberé estar pensando en la discusión que tuve con mi suegra, pero si mi marido me pide ayuda, y es importante, tal vez deberé interrumpir esa lectura.

Hay tiempo para todo: trabajo, familia, amigos, deporte, lectura, ayuda social, formación, vida interior. Somos una realidad poliédrica y deberemos cuidar todas las facetas de nuestra vida, sin descuidar ninguna. Nuestra felicidad está vinculada a esa continua **búsqueda de equilibrio**. *Estar donde debemos estar, hacer aquello que debemos hacer*, dirigidos por esa luz que es nuestra conciencia y que nos ilumina acerca de lo que es más adecuado en cada momento. Ahora estoy con este cliente, ahora estoy con mi padre, ahora salgo con los amigos, ahora escucho un rato de música. Hacer todo aquello que debemos y queremos hacer, y vivirlo con completa intensidad. Estás bebiendo un vino con una amiga: disfrútalo. Conversas con tu madre: atiéndela. Estás escuchando una sinfonía: déjate llevar por ella.

¡Cuántas veces estamos de cuerpo presente y de alma ausente! Estamos en un sitio, pero nuestra cabeza y nuestro corazón están en otro lugar. Es importante vivir el momento presente. A veces, no sabemos disfrutar de lo que tenemos por las lágrimas que derramamos por lo que perdimos, o porque soñamos con escenas de un futuro que tal vez

no viviremos. Hoy y ahora. Hago lo que debo hacer. Llego a donde quiero llegar. Estoy con mi cabeza y mi corazón allí donde está mi presencia física.

La felicidad está muy relacionada con disfrutar el presente sin esperar al mañana. Aprovechar las oportunidades que nos brinda la vida y no esperar a ocasiones mejores, pues estas tal vez no lleguen. Ser feliz hoy con lo que tengo, con pequeñas cosas. Por ejemplo, este sábado, tras días interminables de lluvia, salió el sol, y mi marido y yo decidimos ir a pasear. Hace un tiempo, lo más cómodo y fácil hubiera sido ir a comer a un restaurante. Ahora, como estamos con un estricto control del gasto, decidimos explorar los alrededores, subir a un monte y comer un bocadillo de tortilla en una roca. Al final, la felicidad está en disfrutar de lo que uno tiene, agradecerlo y no pensar en lo que perdimos o ya no tenemos. En ese sentido, la crisis económica que estamos pasando en estos últimos años nos ha ayudado a establecer muchas prioridades y a darnos cuenta de que, para ser felices, son necesarias muy pocas cosas.

Y, además de sacar brillo a lo ordinario, a lo de cada día, es importante no postergar las cosas. Si me planteo llamar a un amigo que hace tiempo que no veo, es mejor hacerlo pronto, si no, tal vez no lo haga. *Mañana empiezo*: empiezo el régimen, el gimnasio, a leer ese libro, a hacer los deberes con mi hijo; *mañana* muchas veces es la palabra de los vencidos, de los que nunca comienzan nada, de los que dejan todos sus propósitos, sus intenciones para después nunca más hacerlo. Oscar Wilde decía: «El aplazamiento es el asesino de la oportunidad». Y para ello debemos estar despiertos, pues las oportunidades son como chispas que aparecen en nuestra vida y hay que saber aprovecharlas. De lo contrario, se apagan y desaparecen.

Me parece que debemos reflexionar sobre este punto y ver qué llevamos atrasando en nuestra vida: ¿reconciliarme con mi cuñado?, ¿dejar de fumar?, ¿llegar a casa antes cuando salgo del trabajo?, ¿ir a dar un paseo con mi mujer todos los días? A mí me ayuda revisar mis propósitos una vez por semana, y ver si los cumplí o no, y sobre todo ponerles una fecha y hacerlo.

Este no atrasar es fundamental para ser eficaz, del mismo modo que no adelantar acontecimientos y pretender controlar o prever en exceso un futuro que no dominamos. La sabiduría popular ha tratado de condensar el valor del presente en dos refranes: «No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy» y «No por mucho madrugar, amanece más temprano».

Por tanto, preguntémonos qué estamos atrasando por pereza, por comodidad, por pensar que ya habrá tiempo. Quizás esa oportunidad no llegue, o lo que hagamos lo terminemos haciendo *tarde, mal y a rastras*. Pero también puede ocurrir que nos venza la impaciencia, que queramos adelantar acontecimientos, que nos inquietemos por adelantado por lo que aún está por venir.

Hemos hablado de vivir con intensidad pero con orden, marcando las prioridades de lo que es importante y lo que es accesorio. ¿Cuánta vida he dedicado a cosas que ahora no tienen ningún valor? Es evidente que lo que vale la pena requiere esfuerzo, sacrificio. ¿Vale la pena haber renunciado a tantas cosas hermosas por más dinero, poder, estatus, placer? ¿Qué es lo que realmente me hace feliz? ¿Lucho cada día, me sacrifico por cosas que realmente me dan la felicidad?

«Me olvidé de vivir los detalles pequeños», decía aquella canción del gran Julio. Ojalá esa no sea mi canción, tu canción. Me olvidé de vivir: vivir mi familia, vivir mi pareja, vivir mis amigos, vivir mis aficiones, vivir mi alma, vivir MI VIDA.

Vale la pena reflexionar sobre esto, pues debemos aprender de los errores del pasado para así vivir un presente pleno y satisfactorio. ¡Qué pena pensar que tropezamos en la misma piedra tantas veces, pues nos es tan difícil rectificar, y seguimos en ese vivir sin vivir! Y así, las circunstancias viven por nosotros o los otros: el ambiente, mi familia, el qué dirán, mis debilidades... marcan nuestro caminar..., o, más bien, nuestro arrastrarnos por una existencia opaca, gris, cuando estamos llamados a tener una vida *de colores*.

El vivir nuestra vida momento a momento nos ayudará a cultivar la conciencia plena, tal como sugiere Andrés Martín en su libro *Con rumbo propio*:

La realidad se desarrolla momento a momento, cada instante aporta algo distinto al anterior, cada momento es único: vívalos sin dejarlos escapar pensando en fantasías sobre el futuro o recuerdos del pasado.

Aunque es evidente que la vida requiere cierta capacidad de planificar y prepararse para el futuro, en ocasiones empleamos demasiados esfuerzos en anticipar el futuro explorando sin parar posibles escenarios. Esta tendencia no es sana y puede producir ansiedad o estrés, por lo que es conveniente regularla. De la misma forma, la reflexión sobre hechos pasados nos permite aprender para el futuro, pero dificultamos la capacidad de resolver problemas si deriva hacia una excesiva *rumiación*. La *rumiación* tampoco es sana, ya que facilita la depresión, por lo que también hay que regular esa tendencia.

La conciencia plena resulta muy adecuada para prevenir la ansiedad, el estrés y la depresión, porque ayuda a centrar la mente en el momento actual.

Somos responsables de nuestro pasado para aprender de él; somos responsables de nuestro presente porque la vida es una gran aventura para la que es necesario tener coraje. Coraje para escoger, fuerza para no dejarse llevar por la corriente, ilusión para vivir con un «sí» lo que vale la pena. De ese modo, cada paso que damos será consistente, cada experiencia será plena, mi vida me llenará de satisfacción y con un presente intenso y completo estaré en buenas condiciones de esperar con ilusión el futuro.

## Construir el futuro

La vida es un largo caminar, un recorrido a veces plano y lineal, en muy pocas ocasiones fácil, otras muchas tortuoso e incluso cuesta arriba. Por ello es fundamental tener claro el sentido de la vida, el para qué, pues así la partitura de la gran obra musical que todos deseamos que sea nuestra existencia será mucho más fácil de componer. Se va desarrollando por etapas: el ayer es ya pasado, un pasado que deberá ser un apoyo sólido y consistente para un presente que estamos viviendo, pero que se nos escapa, pues el tiempo pasa veloz y, cuando miramos atrás, los años y experiencias se han sucedido casi sin darnos cuenta.

Soy hija de mi pasado, esposa de mi presente y madre de mi futuro.

El *pasado* nos habrá traído dolor o alegría, habremos perdonado o, al menos, olvidado, pero ni debemos refugiarnos en él con nostalgia ni apoltronarnos viviendo de rentas; él deberá ser nuestro apoyo sólido y sabio para seguir caminando. Con mi *presente* tengo esa relación de convivencia marital, unas veces maravillosa; otras, conflictiva. Es una realidad que debo vivir cada día de un modo intenso y a la que me entrego tantas veces con pasión y entusiasmo; aunque otras, con rutina y por costumbre. Pero es en el *futuro* donde proyecto mis sueños, mis ilusiones, mis esperanzas y mis temores, mis incertidumbres, mis angustias. Pero, como todo buen padre o madre, confío en que esa nueva realidad será maravillosa. Es como aquellas buenas madres que cuando su hijo se hurgaba con el dedo en la nariz ante unas visitas decían aquello: «Es que va a ser explorador».

Es necesario vivir intensamente el presente, pero mirando más hacia delante que hacia atrás, si no, perderemos de vista muchas sendas que podríamos transitar y que, por no estar atentos, no vemos. No podemos ser unos nostálgicos del ayer, como esos ancianos que ya solo viven de recuerdos. Sea cual sea nuestra edad, debemos tener la vista puesta en el mañana, ilusionados por engendrar un porvenir que nos haga mejores y que mejore el mundo que nos rodea. Hasta el último suspiro de mi vida, espero aprender algo,

cambiarme y, por tanto, cambiar mi entorno. No pactaremos con el *no se puede, todo sigue igual, esto nunca cambiará*. La vida es una continua evolución. Somos las personas las que podemos, por rigidez mental, quedarnos momificados. **Hay que evolucionar y, en algunos casos, revolucionar.** Hay momentos de continuidad y momentos de cambio radical, de salto en el vacío. En resumidas cuentas, de volver a empezar.

En mi caso concreto, estoy volviendo a empezar precisamente en un momento de madurez, cuando he dejado atrás los sueños, tal vez un poco ingenuos y utópicos, de la juventud, pero que tan necesarios son. Sin embargo, no es la primera vez que debo recomenzar tanto profesional como personalmente. Hice la carrera que me gustaba y que escogí libremente, pero decidí cambiar de orientación profesional al descubrir que dentro de mí latía la sangre y la pasión de mi abuelo paterno: hombre sencillo pero audaz, que con solo dieciséis años dejó su pueblo zamorano (cerca de la frontera de Portugal) y salió a los caminos a vender encajes hasta llegar a Lisboa, ciudad donde se instaló con sus hermanos y montaron su primer negocio familiar, que más tarde terminaría consolidándose tanto en Portugal como en España como un importante grupo textil.

Tras presentar mi proyecto de final de carrera y después de hacer algunos pinitos en la vida profesional, al plantearle a mi padre que deseaba ir a Barcelona a hacer un MBA, para dedicarme al mundo de la empresa, casi le da un ataque. ¡Después de lo que nos había costado a ambos! Sin embargo, respetó y apoyó mi decisión, pues se dio cuenta de que era una elección consciente y que estaba muy ilusionada con esa nueva aventura. Nunca me arrepentí de dar ese paso. Había disfrutado y sufrido mucho en los talleres de la escuela, trabajando con diferentes equipos las distintas materias y presentando nuestros sueños de arquitectura hechos realidad.

Al llegar a la Escuela de Negocios, todo el mundo me preguntaba: «¿Qué hace una arquitecta aquí?». Donde todos veían ruptura, yo veía continuidad. Había comenzado formándome para diseñar un edificio material realizado con hormigón, piedra, cristal o madera, fuera él una vivienda, un hospital o un museo; lugares donde las personas vivirían, serían curadas o disfrutarían del arte. Ahora comenzaba a estudiar otro tipo de edificio: el *proyecto empresarial*, pero que, al igual que el constructivo, debía tener un diseño inicial y una conjugación de las partes. Para mí no había tanta diferencia entre la idea arquitectónica, las estructuras o las técnicas de construcción y la cultura empresarial, la dirección financiera o las estrategias comerciales.

Cuando tengo las ideas claras, jamás me ha dado miedo dejar algo para alcanzar algo mejor. He cambiado de ciudad y de país, he retomado mi vida personal y profesional varias veces, pero siempre **la ilusión de un futuro mejor**, de un nuevo proyecto, ha sido más fuerte y motivadora que la tristeza o la nostalgia de lo que dejaba atrás.

Todos vamos construyendo nuestro propio edificio: nuestro carácter, nuestra personalidad, nuestra dedicación profesional, nuestra familia, nuestras amistades, nuestro ambiente, nuestras ilusiones. Tantas veces será como esas catedrales de diferentes estilos, que empiezan con planta románica y terminan con fachada barroca, ya que fueron construidas en varios siglos; otras veces, la construcción podrá detectarse defectuosa y requerirá ser demolida, o puede que un terremoto la tire abajo y deba levantarse de nuevo. No importa, la vida de cada cual es personal e intransferible, y cada caminante ha de seguir su camino. Unos viviendo en la misma aldea y prácticamente haciendo las mismas tareas desde niños hasta que son ancianos; otros cambiando de profesión, de cultura, de ambiente una o varias veces. Lo importante será que los cimientos del edificio sean sólidos, apoyados en principios o valores conscientes y consistentes. Todos tenemos el derecho y el deber de construir nuestra propia existencia, pero de un modo libre, voluntario y activo. Nadie debería construirla por nosotros. Sin embargo, tampoco podemos quedarnos parados: *parar es morir*. Quien no avanza, retrocede. La vida por sí misma es como el fluir de un río, con sus ciclos de estío y sus crecidas. Es algo que está en continuo movimiento. Si se estanca, el agua se pudre, se llena de insectos y, al final, solo produce podredumbre y mal olor.

Hemos de mirar hacia delante, siempre hacia delante, sea cual sea nuestro pasado, sea cual sea nuestro presente. Menos mal que la vida nos brinda infinitas ocasiones de rectificar. No importa que ayer me equivocara. No debemos ser presos de nuestros errores, nuestros fracasos y nuestros lamentos. Afrontemos nuestra realidad con la capacidad de transformarla. Asumamos el pasado, pero con la posibilidad de superarlo, pues la persona viene de su ayer, se construye hoy y se proyecta continuamente en su mañana. Mi *para qué* da las pautas de cómo vivo y de cómo sueño, pues se puede soñar. Es más, mejor sería decir que es imprescindible soñar.

¿Qué es el progreso humano sino la concreción de tantos sueños? No podemos vivir anclados en un pasado, ni siquiera en nuestro presente, aunque sea el hoy donde se juega nuestra partida. Hay que caminar porque hay destino. ¿Qué sentido tendría caminar siempre en círculo? ¿No sería una gran tortura, un gran sinsentido?

Vivimos por algo, para algo. La esperanza es una virtud humana importantísima que nos hace levantarnos cada día, afrontar las dificultades, luchar por un mundo mejor y cuya aliada es la visión optimista de la vida. Por eso, el ser humano necesita proyectarse en un futuro. Si no hay futuro, no hay camino que recorrer, no hay *para qué* o *por quién* vivir, y entonces uno se deja morir. Tenemos muchos muertos en vida, muchos zombis, como diría Carlos Andreu. Nos rodean y a veces hasta tratan de engullirnos. Personas aparentemente vivas, pero que solo sobreviven, malviven, porque han perdido la esperanza, la confianza tanto en sí mismos como en el mundo.

A menudo, oímos: «Soy un desastre, no consigo cambiar; este mundo está perdido; el ser humano es un lobo para el hombre, y nada se puede hacer para salvarlo». El lector puede decirme que no entiende nada, ¿no he hablado tanto de realismo, de aceptar la realidad tal cual es? Pues sí, tiene razón. Amo la realidad, pero para mí la realidad es la verdad, y la verdad es que confío en el ser humano. Acepto sus limitaciones, sus miserias, sus egoísmos, sus crueldades, pero también admiro su capacidad de grandeza, abnegación, altruismo y de mirar a lo más alto. Esta es la gran paradoja de las personas: son capaces de lo mejor y de lo peor, de bajar hasta los abismos y de subir a los cielos. Y, a pesar de que el hombre tenga en su interior ese embrión de corrupción, en él está también la llave de su propia redención. Precisamente, la esperanza unida a la fortaleza, desarrolla la ya mencionada habilidad de la resiliencia, tan necesaria para salir adelante y que nos ayuda a superar los traumas del pasado, las adversidades del presente, y que permite construir el mañana. (Del libro *La resiliencia* de Anna Forés y Jordi Grané):

La resiliencia facilita un mejor desarrollo para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de cruzarse con acontecimientos desestabilizadores, encontrarse con condiciones de vida difíciles y padecer traumas graves.

Cuando nos encontramos con situaciones que parecen no tener salida, la resiliencia nos invita a desbloquear la mirada paralizada, a dar vuelta atrás en el callejón sin salida y a encontrar nuevas posibilidades. Consiste en reanimar lo que creemos acabado, en sortear aquello que parecía que no se podía rehuir. «Reencantarnos» a nosotros mismos, redescubrir aquello extraordinario que todas las personas poseemos, sacar a la luz nuestro «tesoro» escondido.

Crear en el ser humano, confiar en él, esperar de él.

Así ha de ser nuestra relación con el futuro: de confianza, de esperanza, porque quiero creer, necesito creer en que la futura realidad será mejor que la presente o la pasada. Ese ha sido siempre la base del progreso; superar ataduras del pasado, descubrir nuevas fórmulas y soluciones a problemas actuales.

Tengo capacidad de cambiar, de crear una nueva realidad, y así voy construyendo mi futuro; pero ese futuro no puede ser fruto del azar, de las casualidades o del dejarse llevar por la corriente de la vida. Debe ser fruto de mi libertad y de mi responsabilidad, dos palabras que, con mucha frecuencia, se malinterpretan. En *Las palabras que curan*, Álex Rovira, en un capítulo que titula «Humana responsabilidad», comienza con una frase de Martin Luther King:

«Cuando mi sufrimiento se incrementó, pronto me di cuenta de que había dos maneras con las que podía responder a la situación: reaccionar con amargura o transformar el sufrimiento en una fuerza creativa. Elegí esta última».

La vida, nuestra vida, se crea a través de las respuestas que le damos al conjunto de circunstancias que nos toca vivir. La vida es una elección permanente.

La habilidad de dar esas respuestas, la «responsabilidad», determina en buena manera no solo el desenlace de los lances cotidianos, sino el devenir, nuestro futuro, nuestro destino.

La responsabilidad nos ofrece un gran don: el de no resignarnos. El de pensar y sentir, momento a momento, cuál es la respuesta que nos está solicitando la vida.

Séneca decía: «Los que renuncian son más numerosos que los que fracasan». Ante nuestra realidad, podemos optar por abandonar o actuar; es normal tener miedo al riesgo, podemos sentir temor, pereza o fragilidad ante el esfuerzo, pero no debemos ceder. Hemos de desarrollar una actitud de fortaleza y diligencia para no dejarnos arrastrar por la desidia y buscar la transformación de aquello que nos rodea.

Sentir miedo ante la incertidumbre del futuro, ante el cambio, es algo natural. El doctor Mario Alonso Puig suele explicar de modo magistral cómo funciona nuestro cerebro y cómo reacciona frente a lo desconocido, o bien adaptándose y desarrollando las capacidades creativas, de atención, de aprendizaje y de exploración contenidas fundamentalmente en el lóbulo prefrontal, o bien tomando este riesgo como una amenaza ante la que caben tres opciones: huir, atacar o quedarse bloqueado cediendo el control de las decisiones a la amígdala y sufriendo así el llamado *secuestro amigdalino*. Así pues, es fundamental que la persona consiga recuperar ese control, venciendo a la parte primitiva y poniéndose en manos de su parte exploradora y creativa, algo que le permitirá encontrar soluciones a los desafíos con los que se encuentra.

Por tanto, no hemos de asustarnos de sentir miedo ni ceder a dejarnos llevar por él; es necesario poner los medios para encontrar el camino de vencerlo, evitando preocupaciones por aquello que está por venir. El futuro nos espera y no deberemos

preocuparnos, sino ocuparnos. No nos dejemos arrastrar por pensamientos negativos que nos hacen perder el tiempo y muchas energías, pues es fácil que, al dar vueltas y vueltas a lo que va a pasar, los convirtamos en tremendos gigantes que, como a Don Quijote, nos llenen de pavor. Es bueno escribir esos pensamientos, esas dificultades, y así podremos mirar con objetividad a lo que, en realidad, no son más que molinos de viento. Luego podremos planificar y realizar acciones concretas para vencerlos.

Por tanto, ante la realidad presente hemos de construir nuestro futuro actuando con cabeza y corazón, en un constante equilibrio entre realismo e idealismo, sin ceder al bloqueo por el miedo, a la omisión por egoísmo o indiferencia, a la resignación por la desesperanza, haciendo un continuo **ejercicio responsable de nuestra libertad**.

Libertad para cambiar, para elegir aquello que quiero ser, hacer, pensar, o para aquello que no deseo. Por desgracia, solemos estar atados por nuestros hábitos, nuestras rutinas, y no somos capaces de cambiar, de optar, de revolucionar nuestra propia existencia. Esta libertad interior es importantísima para poder elegir; solemos pensar que estamos siendo libres y, sin embargo, somos esclavos de nuestras costumbres, de nuestras incapacidades, de esos miedos a romper, del que dirán.

El ejercicio de la libertad siempre tiene consecuencias y debo tener la madurez de asumirlas. Aquí entra en juego la responsabilidad. Se grita mucho «libertad», como se grita «mis derechos». Pero ¿y mis deberes?

Hacer ejercicio de una profunda libertad interior de elección consciente es uno de los actos más propios y genuinos del ser humano; es lo que nos distingue de los animales, que solo pueden actuar por instinto.

Pero esa libertad está condicionada, nunca puede ser absoluta. Condicionada por mis circunstancias actuales y por las consecuencias de mis elecciones. Un padre de familia que se juegue el sueldo del mes en una ruleta puede ser libre para hacerlo, pero eso no quita que sus actos no tengan consecuencias. Lo normal es que, si pierde, ponga en peligro la relación con su pareja y el futuro de sus hijos. Un médico puede tratar a sus pacientes por cubrir el expediente o procurar estudiar a fondo sus síntomas y tratarlos con cariño; con seguridad, la salud física y emocional de estos no será la misma. Por tanto, es en mi presente cuando, actuando con libertad, debo ir asumiendo con responsabilidad las consecuencias de mis actos.

Así pues, forjo mi futuro haciendo un uso consciente y voluntario de mi libertad, que, en el fondo, es responsabilidad. Tomo de nuevo palabras de Joan Bestard en *Invitación a*

*pensar:*

Muchas veces olvidamos que la esencia de la libertad es la responsabilidad. La libertad implica poder y saber responder al reto que se nos plantea en cada momento.

El que no es libre no puede ejercer la responsabilidad. Otro la ejerce por él. Otro responde por él y él se queda mudo y sin posibilidad de reaccionar adecuadamente.

Libertad no es, fundamentalmente, hacer lo que uno quiere, sino poder y saber responder a lo que uno debe.

La libertad sin responsabilidad puede llevar a la persona al abismo. La libertad con responsabilidad, sin embargo, consigue la madurez de quien la ejerce.

Libertad y responsabilidad deben ir juntas. Somos libres para poder responder, y responderemos porque somos libres.

Soy dueña de mi futuro porque lo voy provocando. Eso no quiere decir que todo dependa de mí. La vida es un entramado de la libertad de muchos protagonistas, una novela apasionante donde muchos personajes y muchos ambientes desempeñan su papel a la vez. Es el destino, o providencia (como yo lo llamo). Deberemos saber recibirlo con los brazos abiertos y hacerlo fructificar. Mi libertad termina donde empieza la de los demás. ¡Cuántos hay que se autoproclaman defensores de la libertad de los pueblos, pero al final solo pretenden proteger sus derechos particulares o su supuesta libertad, aunque con ello no respeten la de los otros! ¡Qué necesario es entender y profundizar en el verdadero sentido de la libertad! Hay que saber entenderla y vivirla, pues de nada vale defender sus principios teóricos si luego no se lleva a la práctica, si no se respeta, si no nace de una verdadera **libertad interior**. Es importante que distingamos la libertad externa e interna. Hay quien, aparentemente, es libre para hacer lo que quiere, pero, en el fondo, es esclavo de sus autoetiquetas, de sus pensamientos automáticos, de unas emociones que no consigue dominar. En cambio, uno puede estar en una cárcel, carecer de toda libertad de acción externa, pero tener perfecto control de su mente, deseos y emociones. La libertad interior es muy superior a la exterior, aunque, lógicamente, lo ideal es gozar de ambas.

Así pues, mis disposiciones actuales condicionarán las oportunidades futuras. La inspiración vendrá, pero yo deberé recibirla trabajando.

Es evidente que no todos tenemos las mismas oportunidades ni hemos recibido los mismos dones; de ahí la parábola de los talentos, sobre la cual, a menudo, me gusta reflexionar. Pero lo importante no es lo que he recibido, mucho o poco, sino cómo hacerlo fructificar, cómo sacar brillo a esos dones que tengo. Es en ese trabajo personal, en el desarrollo de las capacidades individuales y en ese aprovechar las oportunidades

que la vida nos brinda, donde nos vamos labrando nuestro propio destino y donde adquirimos el mérito o el infortunio de construir un futuro prometedor o una existencia que se arrastra.

¡Qué importante es entonces que tengamos un buen proyecto para nuestra vida! Es vital que se asiente sobre tierra firme y no sobre arenas movedizas, que la estructura, lo esencial sea estable, bien calculada, de modo que, aunque venga un vendaval o un terremoto, no se derrumbe.

Sin embargo, dado que deberemos vivir en ella, los detalles serán importantes. Hay casas que son solo eso, casas, y otras que son hogares, lugares donde uno se encuentra a gusto y donde a los demás les cuesta marcharse. El color de esa pared que es tan cálido, esa foto que habla de los recuerdos de nuestra infancia, el sillón del que uno no se quiere levantar, esas flores naturales en un jarrón en las que contemplamos belleza. Belleza, armonía, amor... En resumen: sentirse bien. ¿No deseamos eso para nuestro hogar? ¿Y qué es nuestra vida más que el hogar más profundo que existe? Para mí y para los otros.

¿No valdrá entonces la pena dedicar tiempo a diseñar el proyecto de nuestra existencia? Solo tenemos una vida para vivirla, para disfrutarla, para gozarla. Pero también para que sea fecunda, provechosa, para que haya valido la pena vivirla. Para cada uno y para los que nos rodean.

Y una existencia así no se improvisa; se diseña, se sueña, se construye.

Así pues, querido lector, es de esa gran obra maestra que es el proyecto vital de cada uno, de su diseño, de sus principios y elementos, de los que hablaremos a lo largo de este libro.

## Ámate para amar a los otros

Entramos en una nueva fase del libro. Hemos planteado la necesidad de tener un proyecto de vida, un diseño con sentido, un norte que permita ir asumiendo con la dignidad e intensidad propia del momento cada una de las etapas de nuestra vida; sentir orgullo de nuestro pasado, viviendo en plenitud el presente, soñando con expectación el futuro.

Según mi humilde entender, hay un único motor capaz de poner en marcha el engranaje de la existencia de cada uno y de mantenerlo vivo hasta el final: **el amor a uno mismo y el amor a los otros**. Esa capacidad mía de darme, de amar, se basa en que soy don, en que primero he recibido. Nadie puede dar lo que no tiene, y nadie tiene lo que no le ha sido dado. El ser humano es, ante todo, DON. Nadie ha podido darse a sí mismo la existencia; no es responsable de su inteligencia, de su creatividad, de sus habilidades manuales, de su color, de su contexto social. Será responsable, eso sí, del uso que haga de sus capacidades, pero, ante todo, es ser dado: don gratuito.

De acuerdo con una concepción religiosa de la existencia, Dios crea por amor, aunque esa creación esté sujeta a la evolución y a las propias leyes de la naturaleza; pero incluso para aquellos que no crean en la existencia de un dios creador, está bastante claro que la vida es un don recibido, que nadie puede otorgarse a sí mismo. Y eso incluso con las nuevas técnicas de fecundidad artificial; la técnica ayuda, pero la vida es un don incontrolable.

Las personas suelen nacer a la vida en un contexto de amor; es el amor de los padres el que genera la nueva vida y su posterior desarrollo. Podemos decir que eso muchas veces no se produce, y es verdad: desgraciadamente, estamos en una crisis de valores y, sobre todo, en una crisis de amor. Sin embargo, el hecho de que haya enfermedades no quiere decir que el ser humano no aspire a estar sano; del mismo modo, que haya crisis de amor, y que haya tantas personas que nacen y viven sin él, es un motivo aún mayor para hablar de su necesidad. Así pues, la realidad de un niño en un ambiente familiar

normal y sano es sentirse amado gratuitamente, por los padres, por los abuelos, por los hermanos, por todos sus familiares.

Ese ámbito familiar es la primera escuela de amor donde la personalidad debe hacerse fuerte y puede aprender a amar porque antes es amado. Primero se nos ha querido, se ha tenido paciencia con nosotros, se nos ha dedicado muchísimo tiempo, se nos ha alimentado, vestido, educado, y a la vez se nos ha enseñado a conocernos, a aceptarnos y a convivir con otros.

Porque me aman, aprendo a amarme a mí mismo, y a la vez aprendo a amar a los otros. Este desarrollo básico del ser humano no puede ser sustituido por la escuela ni por la sociedad, aunque, lógicamente, debe ser completado por ellas.

**El desarrollo equilibrado** del carácter y la personalidad del niño, adolescente o joven en el ámbito familiar es clave para asentar un modo de ser maduro, seguro de sí mismo y con capacidad de darse a los otros. De ahí la importancia de la educación positiva, de afirmación y de desarrollo de la autoconfianza, y eso tanto en el contexto familiar como en la escuela.

Si me he sentido querido por cómo soy (no por cómo les hubiera gustado que fuera), si he recibido estímulos positivos de mi personalidad (sin ser objeto de continuas trampas, desconfianzas, frustraciones, desengaños), entonces mi árbol tendrá raíces profundas, porque estará asentado en tierra firme, en tierra fértil. No temblaré ante las dificultades, no habrá rayo capaz de quemarlo, tormenta capaz de tumbarlo y, sobre todo, sus ramas se extenderán largas y poderosas, llenas de flores y frutos, capaces de acoger a pájaros de todos los lugares, porque su corazón latirá siempre y con fuerza, porque su savia será rica, al tener su origen en el amor.

Es evidente que, cuando esa base familiar falla, mi personalidad tendrá carencias y deberé buscar mi sanación y la construcción de mi autoestima por otros medios. Puede ocurrir que haya sido abandonado de pequeño o que, teniendo familia, no me haya sentido lo suficientemente querido. Conozco hermanos que con los mismos padres han tenido vivencias afectivas muy diferentes. Cada persona es «un mundo» y tantas veces reaccionamos de manera muy diferente ante los mismos estímulos o experiencias.

Si no se ha producido un desarrollo normal en la infancia y la adolescencia, o nosotros no hemos tenido una percepción positiva de esas etapas, será preciso encontrar modos de trabajar nuestra personalidad sobre una base positiva. Nuestra vida no puede estar pendiente de la aprobación o del rechazo de los que nos rodean. Esto no es fácil de vivir.

En *la pirámide de las necesidades de Maslow* vimos que el cuarto nivel se basa en el reconocimiento que los demás nos brindan y que consolida muchas veces nuestra autoestima. Es normal que necesitemos el apoyo y la aprobación de los que nos rodean, pero también debemos *saber nadar contracorriente* y objetivar nuestras capacidades y opciones vitales. Hemos de adquirir una personalidad fuerte y segura de sí misma; no debemos ser arrogantes, pero tampoco débiles o permeables a cualquier rechazo u oposición que recibamos en nuestra vida. Las adversidades son parte del cincel del artista y tenemos que saber fortalecernos, y precisamente la oposición externa muchas veces es una buena prueba para la seguridad de nuestros argumentos. Nosotros hemos de ser los mejores amigos y fans de nosotros mismos. Con un orgullo sano acerca de lo que somos, hemos de querernos y mucho. Y ello implica también exigirnos, procurar la excelencia y saber buscar el consejo adecuado para objetivar nuestras valoraciones y sentimientos acerca de quiénes somos y de lo que valemos.

¿Y qué significa **el amor a uno mismo**? Yo diría que es la autoestima, la aceptación, la comprensión, el respeto e, incluso, la admiración de uno mismo. Sin egocentrismo o narcisismo, entendiendo nuestras capacidades como dones recibidos que hemos de desarrollar. Esta es la base para que, de un modo sano, podamos darnos a los demás, ya que no es posible dar lo que no se tiene. Solo quien está lleno de amor a sí mismo (bien entendido), de confianza propia, de un orgullo sano, puede darse a manos llenas sin miedo, sin límites. Tal vez pueda estar escandalizando a algún lector, pero ¿cómo? ¿Acaso no es el amor a uno mismo, ese estar bien *pagado de sí propio*, la base del egoísmo? Pues bien, si ese *autoamor* está basado en una autosuficiencia absoluta, en un pensar que no necesitamos a los otros, en un desprecio al prójimo, entonces ese amor se cierra en sí mismo, se agota en la propia personalidad y, generalmente, crea tiranos. Sin embargo, si me considero don porque no soy la causa de mi propia existencia, además de agradecimiento, sentiré la responsabilidad del administrador. Y el buen administrador saca el máximo partido a los activos que le han sido otorgados.

Así pues, saco rendimiento a mis talentos: cuido de mi salud, procuro no poner mi vida en peligro, pongo medios para trabajar el autoconocimiento y mi formación, me desarrollo al máximo como persona. ¿Para qué? Pues para servir mejor a los otros. En *Los pilares de la felicidad*, Bernabé Tierno dice:

Ese autoamor, aceptación y valoración gozosa y gratificante de uno mismo es la esencia de la vida; de la autoestima y del éxito. Un ser humano que no se valora, que no se quiere ni perdona, no sabrá ni podrá querer ni valorar a los demás ni a la vida, y se convertirá en un ser asocial, en un serio peligro para sí mismo, para los demás y para la sociedad.

El mejor regalo que cualquiera puede darse a sí mismo es amarse y convertirse en su mejor y más incondicional amigo. Es deber ineludible del individuo humano amarse, cuidarse, perdonarse y tenerse en gran estima, porque solo el autoamor incondicional nos fortalece y construye por dentro. Una persona es feliz si se encuentra a gusto consigo misma, se tiene en alta estima, y si hay alguien que le quiere de verdad. Por esto las personas que confunden el autoamor con el orgullo se equivocan por completo, ya que en el orgullo hay desprecio hacia los demás, y en el autoamor necesariamente existe la necesidad de hacer partícipe a los otros del amor que nos profesamos a nosotros mismos.

Todo el que se ama tiene una alta autoestima y necesita desbordar su propio amor convertido en estima hacia los demás.

Y así entramos en la dimensión social de la persona, su capacidad de salir de sí misma para darse al otro. Solo ahí encuentra su plena realización, su plenitud. Por muy rodeado que esté de las maravillas de la naturaleza o de sus propias obras se sentirá solo. Únicamente con el encuentro con sus semejantes podrá superar esa *soledad original e interior* que resuena en nuestro corazón. El amor a uno mismo bien entendido genera alegría, se hace expansivo, desarrollando la voluntad de darse a los otros. El ser humano solo encuentra consuelo profundo y reflejo en otro «yo» que sirva de eco a su grandeza. Ni el más hermoso de los paisajes o el más comprensivo de los perros es comparable a una mirada de amor, a la sintonía de corazones de dos personas que se quieren. Aunque a veces puedan dar más consuelo y serenidad que la compañía de algunas personas, que, estando cerca físicamente, se encuentran muy lejos en su corazón, pues no ejercitan su capacidad de amar al otro. En el mismo libro, Bernabé Tierno profundiza en este punto:

Como consecuencia de todo esto, el «yo» exige un «tú» para trascender, salir de sí mismo y encontrarse en un plano distinto como comunidad. Para lograrlo dispone de la fuerza más poderosa y constructiva que existe: el amor. Es esta fuerza expansiva de su personalidad la que le saca de sí mismo, la que rompe el castillo de naipes de su individualismo y le hace vivir en un nuevo plano de la existencia identificándose con los otros. Es la fuerza de la «otredad», como expresa Ortega y Gasset.

Si el hombre no desarrolla su dimensión social –somos por naturaleza animales sociales–, se instala en la inmadurez psíquica, emocional, intelectual y física, quedando reducido a sus impulsos, instintos y miedos más primarios. Bien dice Aristóteles que «el que no puede vivir en sociedad o no necesita nada por su propia suficiencia no es miembro de la ciudad, sino una bestia o un dios».

Desarrollamos nuestra dimensión social gracias a la empatía, la capacidad de ponernos en lugar del otro, escucharle, comprender sus problemas y lo que le preocupa; sentir lo que el otro siente. Esta «sensibilidad

alter-céntrica» es la que nos permite demostrar a los demás que nos importan, que los valoramos y que nos sentimos sensibilizados por cuanto les sucede. De esta forma, nos acercamos a los demás.

Esta visión acerca del amor propio y del amor al prójimo quizá sea un tanto revolucionaria, pero me parece la única posible. Cuando mi personalidad está bien asentada, es firme, rica, entonces tiene posibilidad de darse, de entregarse. ¿Puedo tener confianza en mí mismo si no han confiado en mí? Y si no confío en mí, ¿puedo confiar en los otros? Del mismo modo, ocurre en el amor, en la capacidad de darnos. Y, por otro lado, ¿puedo exigir respeto si no me respeto a mí mismo? ¿Admiración, si no tengo nada de lo que enorgullecerse?

Por eso, muchas veces, en el fondo de los malos tratos, desgraciadamente, puede estar la pérdida total de respeto y amor por uno mismo del propio maltratado. Quien se quiere, quien está seguro de sí mismo, no debería consentir faltas de respeto, aunque generalmente el terror y la angustia de la situación provoca una incapacidad bloqueadora para salir de ella. En el tristísimo caso de los malos tratos se produce una terrible espiral de realimentación entre quien ataca y maltrata (sea física o psíquicamente) y quien lo padece, pues quien sufre vive una pérdida de conciencia de su dignidad y respeto, y así termina justificando con mil razones que lo traten de tal modo. Por otro lado, en general, detrás del maltratador o el tirano, de su agresividad y de su aparente fuerza, hay una debilidad absoluta, una falta de seguridad en sí mismo, complejos sin número, un miedo interior atroz que le lleva a defenderse atacando. Puede parecer una paradoja, pero es así.

Precisamente, quien tiene una personalidad bien asentada, quien está seguro de sí mismo, quien tiene una fuerte autoconfianza, es fuerte y, por tanto, no sentirá miedo ni necesitará defenderse de los otros, hostigando o haciendo daño.

Hay amores que matan, tanto a uno mismo como a los otros. Nos matan y nos destruyen cuando convertimos el sujeto de nuestro amor en un objeto, bien para nuestro placer, bien para su destrucción. Esa es la máxima corrupción del amor. Y eso si somos nosotros tanto los sujetos activos como los pasivos de ese *antiamor*, *amor-objeto* o *amor-posesión*, que tantas veces, con esa triste máscara, pretende dominar, imponer y someter al otro, lo cual provoca daños gravísimos en quien actúa de ese modo, en quien sale lastimado y en la sociedad en general. Por tanto, es fundamental que estudiemos a fondo la calidad de nuestro amor, de nuestros amores. El amor por uno mismo será verdadero cuando busque su propia plenitud y el amor de los que le rodean. Quien me

ama me exigirá, pero me aceptará como soy, buscando también lo mejor de mí mismo, mi desarrollo completo y mi felicidad. No transijamos, no aceptemos ser objetos ni convirtamos al otro en un objeto para nuestra propia satisfacción. Respetémonos y respetemos a los que nos rodean.

Creo que es importante practicar lo que yo llamo *AED: amar, entregar y devolver*. No debemos pedir nada si nosotros no damos primero, y ese dar nace de querer al otro. Ese amor lógicamente tiene calidades y grados muy diferentes, pues no es igual el amor de un padre a un hijo, el propio de los esposos o el que podemos sentir por un amigo, por un conocido, por un compañero de trabajo, por un cliente o un proveedor. Cualquier relación con los otros ha de nacer del respeto y el amor a nuestro prójimo. Queremos, nos damos y damos, pero también debemos pedir correspondencia, pues para el otro *es un bien saber dar*. Si damos en exceso, sin pedir nada a cambio, podemos fomentar una relación de dependencia e inmadurez afectiva, y hacerle, por tanto, un flaco favor. No significa que demos de un modo interesado, para que nos den, sino que, como *nos engrandece más dar que recibir*, si queremos de verdad al otro, lo queremos autónomo, fuerte y generoso. Es importante, por tanto, *aprender a dar*, ya que el mejor modo de ayudar a alguien suele ser *no darle directamente el pez, sino la caña de pescar*. Es verdad que hay situaciones extraordinarias y de extrema necesidad que justifican la ayuda material, sobre todo porque eso puede ayudarnos a ser más austeros, y no consentirnos excesivos caprichos, pero, en general, debemos ejercitar la donación de modo responsable, dándonos sobre todo a nosotros mismos: nuestro tiempo, paciencia, amor. Muchas veces, con una limosna ocasional pretendemos tranquilizar nuestra conciencia, y lo que debemos dar son otras muchas cosas que hacen más feliz a la gente que nos rodea. De ahí que la generosidad también debe ser ordenada en función de la obligación moral o de proximidad. Hay quien es muy generoso con ONG extranjeras y martiriza a las personas que tienen más cerca. Por otro lado, es necesario que evaluemos nuestro modo de dar y a quién dar, pues no es deseable que nazca solo *del sentirse bien consigo mismo*, sino y, sobre todo, de hacer un bien real al otro; con frecuencia, el mayor bien para el otro no será darle, sino ayudarle a que consiga las cosas por sus propios medios.

Otra de las manifestaciones de un auténtico y maduro amor a uno mismo y a los otros, y de la conjugación del respeto propio y ajeno, es la práctica de **la asertividad** en nuestras relaciones sociales. Personalmente, puedo decir que me he dado cuenta de la

importancia de esta habilidad a la hora de comunicarme, pues tiendo a ser agresiva y mandona, y aunque no pretendo ofender o humillar a los demás, a veces lo hago sin querer. La asertividad es una manifestación concreta del equilibrio entre ambos amores, pues es ajena tanto a la pasividad como a la agresividad. Procura defender los derechos propios, comunicar las ideas y sentimientos personales de un modo claro y directo, pero sin intención de herir o perjudicar al otro. Es un auténtico ganar-ganar (*win-win*) que hemos de practicar y desarrollar de un modo continuado, pues es fácil que haya personas que pierdan-ganen a favor de los demás o que ganen-pierdan a favor de uno mismo. Es evitar ser ratón o dragón; y eso tanto en la vida personal como en la profesional, pues debe practicarse en todos los ámbitos de nuestra vida. Hay personas que son pasivas en casa y agresivas en el trabajo, o viceversa. Debemos procurar siempre ser asertivos, expresar con firmeza nuestros puntos de vista, pero también con delicadeza, defender tanto nuestros propios derechos como los ajenos, y esto se consigue teniendo una mente y un corazón grandes. Conjugar mi visión personal con la de los demás, saber ponerme en los zapatos del otro sin ceder a los valores o derechos propios.

Solo cuando me quiero con un amor verdadero, puedo querer bien a los otros; solo cuando tenga confianza y seguridad en mis capacidades, podré transmitirla a los demás. Además, el ser consciente de mi dignidad hará que los otros la respeten, y, lógicamente, haré lo posible para aceptar y defender la dignidad del otro; soy don y me siento amado. Esto da lugar a una personalidad madura y segura de sí misma, no con una autosuficiencia absoluta, sino siendo consciente de mis carencias y limitaciones y, sobre todo, sabiéndome administrador de mis talentos para ponerlos al servicio de los que me rodean y de la sociedad.

**La conciencia de mi dignidad hará que respete la dignidad del otro;** por eso tantas veces digo que habría que besar los pies de los demás, no como una manifestación de servilismo, sino de aceptación de su grandeza y su valor. Para servir a los otros con el corazón, sin complejos ni traumas, hay que estar muy seguro de uno mismo y muy lleno de amor al prójimo.

Todos aprendemos por el ejemplo, por eso es tan importante que en nuestra vida tengamos buenos testimonios; somos una continua cadena, pues el bien, y tristemente el mal, es difusivo y nadie puede dar lo que no tiene. No somos versos sueltos, somos más bien responsables tanto de cuidarnos y sacarnos el máximo partido como de hacerlo con los otros.

«¿Soy yo acaso el guardián de mi hermano?», contestó Caín a Yahvé, tras preguntarle por su hermano Abel, al que acababa de matar.

Sí, somos eslabones de una misma cadena: «El hermano unido al hermano es como ciudad amurallada». Mi fortaleza y seguridad ayuda a los otros, al igual que su testimonio y fuerza es apoyo en mi caminar.

Ahora, llegados al final de este capítulo, me gustaría hablar de una virtud muy importante y necesaria en estos días: **la solidaridad**. Gustavo Villapalos y Alfonso López Quintas, en *El libro de los valores* al hablar de esta comentan:

La solidaridad implica generosidad, desprendimiento, espíritu de cooperación y participación. [...] Es generoso el que tiene la virtud del don, la facilidad para dar y darse. Si lo hace con grandeza de miras, se le considera magnánimo, de ánimo grande. La generosidad se opone al egoísmo, como la magnanimidad es contraria a la pusilanimidad y la estrechez de miras. El hombre generoso se desprende magnánimamente de lo que es suyo con afán de cooperar y participar en la configuración de vínculos de convivencia. Participar y cooperar tienen carácter creativo; comprometen más a la persona que el mero ayudar. [...]

Cuando nos unimos a otros solidariamente, con actitud generosa, desinteresada, participativa, cooperadora, vemos surgir en nuestro interior una energía insospechada y una singular alegría, sentimiento que, como bellamente indicó Bergson: «anuncia siempre que la vida ha triunfado». No hay triunfo mayor que crear modos valiosos de unidad. Al ser solidarios, creamos un campo de juego común, un ámbito de libertad, de intercambio, de comprensión, sentido, entusiasmo. En este espacio de vibración interpersonal, el lenguaje alcanza toda su expresividad, su máxima dignidad y eficacia. Ahí adquieren toda su fuerza las palabras de Terencio: «Soy hombre, nada humano me es ajeno».

En la actualidad, está de moda la solidaridad con el Tercer Mundo, con los desfavorecidos. ¡Cuántos grupos de voluntarios dedican su tiempo y su vida a las ONG, y a trabajar por el bien común! Pero a veces no es necesario que salgamos de nuestro entorno para ser solidarios; a nuestro alrededor tenemos muchas personas necesitadas física, psíquica y espiritualmente; tal vez en nuestra propia familia hay alguien que está pasando una etapa difícil, económicamente o en el plano afectivo; en nuestro edificio, con nuestros vecinos; en el barrio, en nuestro pueblo o ciudad, en nuestro país. ¡Qué necesario es que salgamos de nuestros pequeños problemas, de nuestra realidad, y consigamos ver las necesidades ajenas! Y en un nivel superior a la solidaridad, se encuentra **la fraternidad**. Comentaba el papa Francisco con motivo de la **XXLVII Jornada Mundial de la Paz**:

El corazón de todo hombre y de toda mujer alberga en su interior el deseo de una vida plena, de la que forma parte un anhelo indeleble de fraternidad, que nos invita a la comunión con los otros, en los que encontramos no

enemigos o contrincantes, sino hermanos a los que querer y acoger.

De hecho, la fraternidad es una dimensión esencial del hombre, que es un ser racional. La viva conciencia de este carácter relacional nos lleva a ver y a tratar a cada persona como a una verdadera hermana y un verdadero hermano; sin ella, es imposible la construcción de una sociedad justa, de una paz estable y duradera.

Así pues, es necesario que trabajemos en el binomio amor a uno mismo y el amor a nuestro prójimo, pues, al tener mi autoestima alta, al ser consciente de mi enorme dignidad, sabré valorar y defender la dignidad de los otros. Y esta es la base de la autoconfianza.

Y como el bien es difusivo, mi confianza llevará a la alegría, que transmitirá ganas de vivir, que permitirán hacer disfrutar a los otros. Solo si soy feliz, podré hacer felices a los que me rodean, porque amándome, respetándome y admirándome podré dar ese amor, ese respeto y admiración a quienes me rodean.

Por último, nuestra capacidad de amar nos hará salir de nosotros mismos y dar lo mejor de cada uno. Estamos llamados al amor, y solo él será capaz de llenarnos y acercarnos a la felicidad. Bernabé Tierno explica en *Los pilares de la felicidad*:

Por la dimensión social descubrimos que la persona es un ser «para» otro, es el ser capaz de amar. Es el amor como motivación superior del hombre el que le ayuda a trascenderse. Es un motivo que no acaba de satisfacerse nunca, porque siempre exige más, tiende al infinito... Cuanto más amamos, más necesitamos seguir amando, dando a nuestro amor matices nuevos, intensos y gratificantes. Por eso, cuando amamos de verdad a alguien, lo primero que sentimos y decimos es «cada día te quiero más»... Justamente por eso decía Gabriel Marcel que amar a alguien es lo mismo que decirle «tú no morirás nunca», «te querré siempre».

La dimensión social también nos prepara para la trascendencia, para la búsqueda de un «tú» superior. En el amor que tenemos a un «tú» humano, descubrimos siempre la posibilidad, el deseo de ese «tú», superior, síntesis de la plenitud, que colme nuestra inagotable capacidad de amar.

## La belleza de un mundo que es tuyo

«Y vio Dios todo lo que había hecho: y era muy bueno», dice el primer capítulo del Génesis. El mundo salió perfecto de sus manos. Somos los hombres y las mujeres los que tantas veces ni lo admiramos ni lo cuidamos, más bien tenemos cierta tendencia a destruirlo. Sea porque aceptamos la realidad como creada por un ser superior o fruto del *big bang*, no podemos dejar de contemplar con asombro la maravilla de la naturaleza, la hermosura de la Tierra y la grandeza de un universo que trasciende al ser humano con creces. ¿Cómo es posible que no nos quedemos sorprendidos ante semejante inmensidad? ¿Cómo no emocionarnos ante el nacimiento de cada nueva criatura? ¡Qué facilidad tenemos de acostumbrarnos a las realidades grandiosas para reducirlas a nuestra pequeña medida!

Es muy necesario mantener viva nuestra capacidad de asombro ante el misterio de la vida que palpita a nuestro alrededor, de las maravillas del cosmos, del ingenio y de las potencialidades de los hombres y mujeres que viven en este mundo. Parece que hemos convertido en dogma todo aquello que se puede demostrar por la vía de la ciencia o de las matemáticas, y que sentimos temor ante aquello que se nos escapa, que no podemos controlar, que no conseguimos explicar. En estos últimos cien años, el ser humano ha sido capaz de dominar prácticamente el mundo a través de la técnica, pero, a la vez, la naturaleza con sus devastadores tsunamis, huracanes y enfermedades una y otra vez se encarga de ponerlo en su lugar.

La realidad más profunda de la persona (su ser interior, su capacidad para la belleza, para el amor, para la sabiduría, para la superación) no se puede demostrar científicamente, pero no por ello deja de existir o de tener un valor incluso muy superior. En realidad, todo aquello que es más importante para la felicidad personal no depende de la ciencia ni siquiera *únicamente* de la razón. Es necesario, por tanto, que vencamos la tentación de la arrogancia, de la autosuficiencia, y volvamos a hacernos sencillos para

**recuperar la capacidad de emocionarnos ante la grandeza de lo que nos rodea y para captar el mensaje sorprendente e inesperado que nuestra vida pueda querer decirnos.**

Albert Einstein decía: «Solo hay dos maneras de vivir tu vida. Una de ellas es como si nada fuera un milagro. La otra es como si todo fuera un milagro. Yo prefiero creer que todo es un milagro». Y yo sinceramente también lo creo; en ese sentido, procuro mantener mi alma de niña que se asombra ante lo bello, lo grandioso y que se conmueve ante el dolor, la crueldad y la injusticia. ¡Qué rápido hemos querido crecer y llegar a la edad adulta! A veces vemos a jóvenes con almas de ancianos, desencantados, que no se emocionan ya por nada. ¡Ojalá todos lleguemos a la madurez y a la vejez con el alma ilusionada y sencilla que se encanta con el vuelo de un pájaro, la acrobacia de un malabar o la sonrisa de un bebé! Solo con un espíritu inocente y puro seremos capaces de ver de nuevo con amor, ternura y comprensión el mundo que nos rodea. Vivo en un lugar hermosísimo, entre la ría de Vigo y la desembocadura del Miño, en una zona cercana al mar. Las puestas de sol, especialmente en verano, son de una belleza sorprendente; las inmensas playas de arena blanca me permiten dar largos paseos. Cada vez que lo hago, sola o acompañada de mi marido, me pregunto: «¿Cómo puedo acostumbrarme a todo esto? ¿Cómo podemos tantas veces descuidar e incluso estropear esta maravilla de la naturaleza?». Galicia es verde, pero está repoblada de eucaliptos que sustituyen a innumerables pinos quemados por tantos incendios que ha provocado la mano del hombre.

Así es nuestra mirada ciega ante la luz. El ser humano, de tanto rodearse de sus propias obras, ha perdido su vínculo con la naturaleza y la capacidad de relativizar su relación con ella; antes de que el famoso progreso se nos subiera a la cabeza, el hombre dependía de los frutos de la madre naturaleza: caza, pesca, agricultura. Era consciente de su pequeñez, de su dependencia de los ciclos vitales, de su pertenencia a la cadena natural.

En el mismo capítulo del Génesis se lee:

Y creó Dios al hombre a su imagen; a imagen de Dios los creó; varón y hembra los creó. Y los bendijo Dios y les dijo Dios: «Creced, multiplicaos, llenad la Tierra y sometedla; dominad los peces del mar, las aves del cielo y todos los animales que se mueven sobre la Tierra».

Y los hombres y las mujeres llevaron a cabo esa tarea logrando grandes avances. Se descubrió el fuego y la rueda, la electricidad y la penicilina, se viajó a la Luna, nos comunicamos por *Skype* con un amigo que está a miles de kilómetros de distancia... Sin lugar a dudas, el ser humano ha llegado lejos; pero este progreso no es

un valor absoluto, la técnica no debe ser un fin en sí misma, sino un medio al servicio de la dignidad de la persona humana y de su entorno. El dominio o el sometimiento no pueden tener como objetivo la tiranía, la utilización arbitraria de los recursos, incluso la destrucción de estos. Formamos parte de un conjunto, de un ecosistema. Cuando no lo respetamos, no solo hacemos daño a nuestro entorno, sino que terminamos perjudicándonos a nosotros mismos. Es un equilibrio difícil de alcanzar. Necesitamos utilizar los recursos naturales para nuestro servicio, pero debemos hacerlo con respeto. Es necesario tener en cuenta las reglas de la economía mundial, pero esta no puede servir solo a unos pocos en detrimento de muchos.

En *Salvaguardar el medio ambiente*, Ángel Guerra hace referencia a un capítulo del mismo nombre de la Doctrina Social de la Iglesia. Es algo que nos invita a reflexionar:

La responsabilidad de salvaguardar el medio ambiente, patrimonio común del género humano, se extiende no solo a las exigencias del presente, sino también a las del futuro: «Herederos de generaciones pasadas y beneficiándonos del trabajo de nuestros contemporáneos, estamos obligados para con todos, y no podemos desinteresarnos de los que vendrán a aumentar todavía más el círculo de la familia humana. La solidaridad universal, que es un hecho y un beneficio para todos, es también un deber». Se trata de una responsabilidad que las generaciones presentes tienen respecto a las futuras, una responsabilidad que incumbe también a cada Estado y a la comunidad internacional.

Por eso, en primer lugar, debemos volver a encontrarnos con la naturaleza para poder admirarla y quererla. Impresiona ver en la actual sociedad occidental como un niño de ocho años que domina el vídeo, el ordenador y los videojuegos nunca ha visto ordeñar una vaca, jamás ha contemplado con asombro un amanecer o ha observado con curiosidad la Vía Láctea. Es necesario que eduquemos a nuestros hijos en esa relación amorosa con la naturaleza, pues lo que es digno de ser admirado es respetado y protegido por convicción. Además, es muy necesario desarrollar una actitud cívica de defensa del medio ambiente y de la vida. Así pues, aconsejo vivamente utilizar parte de las vacaciones para vivir en la naturaleza: la montaña, el mar, no solo para disfrutar de una pista de esquí o de horas incontables al sol en una tumbona, sino para, sobre todo, gozar de ella, admirarla y aprender a cuidarla.

Y el desarrollo del progreso, el dominio del mundo, se realiza a través de **nuestro trabajo**, cada uno en su lugar, desde su puesto, sabiendo que no hay labores de mayor y menor importancia o categoría, todo depende de la perfección con que se realice y del amor que se ponga en ello. Es en nuestra profesión, en nuestro desempeño laboral, donde encontramos el camino para desarrollar nuestra propia personalidad, para completar este mundo que aún está por acabar, realizando, además, un servicio a los otros y procurando encontrar la felicidad.

¿Cuánto tiempo dedicamos en nuestra vida al trabajo? En general, como mínimo un cuarenta o cincuenta por ciento. Trabajamos para vivir, para ganarnos el sustento, para cubrir nuestras aspiraciones, para alcanzar un estatus. Hay tantas y tantas razones para trabajar. ¿Cuál es mi motivación, el porqué último de mi trabajo? Es evidente que trabajamos por muchos motivos: hemos de ganarnos el pan, sacar adelante a la familia y hasta podemos tener la suerte de hacer algo que nos gusta y, por tanto, puede que disfrutemos trabajando, además de alcanzar con ello prestigio o estatus. Es tanta la importancia del trabajo en nuestra vida y la trascendencia que pueda tener que vale la pena que le dediquemos un tiempo de reflexión.

Hablamos de este mundo, de esta creación que cada uno puede y debe seguir completando, y esta primera obra es nuestra vida profesional. Tal vez llevemos trabajando desde los dieciséis años porque no nos ha quedado más remedio, pero, en general, habremos podido realizar unos estudios y formarnos en una labor concreta. ¿Me gusta mi profesión, mi trabajo? Parece mentira hacer esta pregunta en los tiempos que corren de crisis, de grave dificultad económica. No pretendo con esto animar a nadie a que deje su empleo, don precioso que defender, pero sí de preguntarnos acerca de nuestro amor al trabajo. Lo ideal es tener un trabajo que nos guste, que incluso nos apasione, porque entonces lo haremos con energía y entusiasmo. No obstante, aunque no nos guste especialmente, si le encontramos un sentido a lo que hacemos, un porqué y para qué, tal vez terminemos amando aquello que hacemos. Es evidente que el paradigma laboral está cambiando radicalmente en estos últimos años y que, especialmente en España, estamos a años-luz en las tasas de emprendedores y de desarrollo del autoempleo comparados con otros países de Europa o de Norteamérica. Es, precisamente, en este momento de crisis laboral profunda cuando nos tenemos que plantear si vale la pena seguir sobreviviendo en nuestra rutina laboral o si, tal vez, ha llegado el momento de, como dice Sergio Fernández, vivir sin jefe. Precisamente en su libro *Vivir sin miedos* hay un capítulo muy sugerente llamado «¿Tiene trabajos o proyectos?», del que transcribo el siguiente texto:

La tendencia actual del mundo del empleo es clara: los trabajos por cuenta ajena están en retroceso; trabajar por proyectos es la nueva tendencia. [...]

Soy perfectamente consciente de que este cambio no afectará a todos los sectores productivos por igual; hay determinadas actividades que probablemente se seguirán desempeñando como en la actualidad por mucho tiempo. Pero para aquellos sectores que trabajan con el talento, la creatividad, la innovación, la información o

el conocimiento, la tendencia ya está consolidada: se impone el proyecto y desaparece el trabajo. Y la consecuencia natural del paso del empleo al proyecto es que cada vez hay más personas autoempleadas [...].

El talento es lo que diferenciará a unos trabajadores de otros. El *talentismo*, una época en la que el talento es más escaso que el capital, ya está aquí, y como dicen en *Funky Business Forever*: «El talento hace bailar al capital». El talento ya no se deja engañar ni rinde pleitesía al contratador, porque sabe que encontrará otras oportunidades y que la vida es demasiado corta. El *talentismo* lidera un cambio de valores. El tiempo en el que el talento no tenía otro remedio que trabajar para compañías grandes (o medianas, o pequeñas) se ha terminado. Se impone el proyecto, y con él, la libertad, con todas las consecuencias, positivas y negativas, que acarrea.

Del talento y del desarrollo de la creatividad hablaremos más adelante, pero ese trabajo o proyecto deberá desempeñarse con perfección, lo mejor posible, buscando siempre la excelencia: el médico tendrá que realizar con destreza la operación quirúrgica, el profesor preparar bien sus clases, el albañil colocar bien los ladrillos, etc. Infelizmente, estamos rodeados de *la cultura de la chapuza*. Cuántas veces las cosas se realizan mal, con desgana, de cualquier manera. Solo con una labor bien hecha podremos mejorar como personas. Los hombres están hechos para trabajar, como las aves del cielo para volar. El trabajo no es un castigo divino, como tantos han podido creer: castigo puede ser el cansancio, el no tener frutos, etc. La realización profesional bien hecha es una escuela de virtudes, el taller del artesano, donde la persona se va modelando como una obra de arte. Para trabajar bien es necesario desarrollar la constancia, la fortaleza, la laboriosidad, la paciencia, la justicia, el afán de superación y otra multitud de virtudes que nos enriquecen como seres humanos.

Por eso, ¡qué alegría da ver a un profesional hacer bien su trabajo! Precisamente, el otro día, estaba concentrada escribiendo estas páginas cuando oí un ruido de fondo y comprobé que los empleados del Ayuntamiento limpiaban las aceras de la urbanización. Llovía a cántaros, y allí estaba aquella pareja de operarios cortando todas las malas hierbas enfundados en sus trajes de agua con sus protectores en la cabeza. Hicieron un trabajo cuidado, impecable y minucioso, a pesar de que hacía *un tiempo de perros*. Incluso tuvieron la precaución de solicitarnos a los propietarios de los vehículos aparcados que los retiráramos para evitar que, con las sierras cortadoras, se rompiera algún vidrio o las ruedas con las sierras. Lógicamente, me puse las botas, cogí el paraguas y salí a mover el coche; no podía más que agradecer su esfuerzo y dedicación en un día en lo que apetecía era estar en el bar tomándose un café. En *Atrévete a triunfar*, hablando del trabajo, Bernabé Tierno dice:

Para ser eficaz y tener éxito, no podemos limitarnos a hacer lo más fácil o lo que nos guste, propio de seres «gallináceos» de vuelos bajos y cortos. La persona eficaz necesita el reto, la dificultad, el espacio infinito, abrirse al «vuelo sin límites» del águila poderosa dueña de las cumbres de los montes y de los horizontes lejanos, de aquello que es conveniente y se logra por muchas dificultades que entrañe.

Si eres «águila», no estarás mucho tiempo trabajando para otros, dependiendo de sus decisiones y criterios, moviéndote en las arenas movedizas de la inseguridad, la dependencia y el talante del jefe... Pronto serás tu propio jefe, «trabajarás para ti mismo» y pisarás el terreno firme del éxito personal y profesional logrado día a día con tu inteligencia, tu esfuerzo y tu trabajo.

La vida es como una rampa bastante empinada que tenemos que subir con esfuerzo, ilusión y alegría. Si consideramos el trabajo como una carga o desgracia, en lugar de valorarlo como medio para tonificar el cuerpo, la mente y el espíritu, difícilmente conseguiremos un éxito real en nuestras vidas. [...]

Quien convierte su vocación (trabajo) en vacación (disfrute) tiene el verdadero secreto de la felicidad y del éxito en esta vida, con la condición de que el fin de su trabajo sea bueno y los logros los obtenga por medios lícitos.

En la actualidad, hay una verdadera preocupación por armonizar y compatibilizar la vida familiar y laboral, especialmente por lo que se refiere a la mujer que es madre y trabajadora. La Administración y las empresas deben facilitar las cosas para que las guarderías, escuelas infantiles y colegios no sean utopías ni objetivos lejanos y/o inasequibles, sino todo lo contrario.

La familia necesariamente debe recibir mucha más ayuda y apoyo incondicional por parte de los poderes públicos y de las empresas. En la sociedad moderna, vivimos para trabajar, y ese es uno de nuestros males mayores. El secreto del éxito está en cambiar de *chip* y trabajar para vivir.

¡Qué gran desafío tenemos por delante! Ilusionarnos con nuestro trabajo, promover el *autoempleo* y tratar de conciliar la vida profesional y la laboral, pues no debemos vivir para trabajar, sino trabajar para vivir, y, sobre todo, vivir de un modo digno, pleno y feliz.

Y es en ese trabajo realizado con perfección y en el que procuramos desarrollarnos como personas donde se encuentra un maravilloso campo de servicio a los otros. Aquí intervienen las motivaciones, el para qué de mi ejercicio profesional. Como ya comentamos al inicio, el ser humano va cubriendo (como por un plano inclinado) sus necesidades: primero, las más básicas, de subsistencia (tener alimento, cobijo, vestido); en segundo lugar, otras más desarrolladas (atención a la familia, realización personal, obtención de riqueza, estatus, poder); y, por último, las trascendentes, que implican superar las necesidades particulares y motivaciones personales por realizar un servicio a los demás. El bombero es capaz de arriesgar la vida por salvar a aquella persona que quedó encerrada en el edificio en llamas; los médicos y las enfermeras de zonas en guerra se ponen en peligro para evitar más muertes... Sin embargo, tampoco es que sea

necesario llegar a situaciones extremas, cada uno, en su lugar común y corriente, en su labor de cada día, puede y debe servir a los demás.

Así pues, te animo a reflexionar sobre cómo mejorar en tu trabajo. Si no sientes ningún amor a aquello a lo que te dedicas, difícilmente lo podrás realizar con perfección. Un trabajo bien hecho, que te ayude a mejorar como persona y que sirva para mejorar el mundo. En la naturaleza todo es perfecto. Hay un orden, un equilibrio de fuerzas: en la sabana africana, la hierba alimenta al antílope, que es cazado por la leona. En todo el ciclo natural de la vida, tanto de la flora como de la fauna, cada uno ocupa su lugar y desempeña su tarea en esa perfecta cadena que se transmite continuamente y se realimenta sin ni siquiera generar basura.

Es solo el hombre, como ser superior, con su inteligencia y su capacidad de superación, quien tiene la potestad de realizar las cosas de un modo correcto o desajustado a ese orden natural. El ser humano, en definitiva, puede generar obras de arte maravillosas como la Capilla Sixtina y el *Guernica*, de Picasso, o promover el holocausto y la bomba atómica.

Con nuestra libertad, tenemos la capacidad de superar nuestras propias necesidades y tendencias para servir a otros. Por desgracia, podemos buscar nuestra propia destrucción o la del mundo que nos rodea. Y es que el progreso puede suponer también retroceso. ¡Cuánto mal a lo largo de la historia ha sido capaz de realizar el ser humano! La locura de cada guerra, donde el hombre saca a la luz sus peores instintos, sus demonios interiores: aquella bomba atómica, esos campos de exterminio, estas matanzas en razón de la raza o del credo o de las ideologías.

Sin embargo, es en ese mismo infierno donde una persona puede demostrar que también existe un paraíso, una capacidad de redimirse y redimir a los otros... Esa medicina nuclear que ha vencido tantos cánceres; ese hombre que ofrece su vida para conmutar la escogida por el verdugo; esa hermana de la caridad que está allí donde ya todos han huido...

De ahí que defender un mundo que es bello, implica luchar y promover la paz y la justicia; primero, la paz interior, la paz en las familias; luego, **la paz** entre los pueblos. La paz o serenidad interior no es fácil de alcanzar. Sobre ella iremos hablando en otros capítulos de este libro. En *Invitación a pensar*, se puede leer:

«La paz solo puede nacer del corazón del hombre» (Giovanni Lajolo). He aquí un pensamiento sencillo, pero a la vez profundo, que invita a la reflexión. Solamente el corazón veraz, justo, bueno y libre del ser humano puede engendrar la paz.

La genuina paz no es ausencia de guerra, sino un orden justo y solidario que solamente las personas íntegras son capaces de construir. La paz en todos los campos de la vida humana solo es posible si el corazón de las personas es libre, justo, veraz y bueno.

No hay auténtica paz sin libertad, justicia, amor y verdad. Estos son los cuatro pilares de la paz, o, mejor dicho, las cuatro condiciones para que haya paz. La paz no es una premisa, sino el resultado de la vivencia de estas cuatro condiciones. Cuando hay un clima de libertad, de justicia, de amor y de veracidad florece espontáneamente la paz y, a su vez, esta paz refuerza y dinamiza los cuatro pilares que la sostienen.

Así pues, ¡qué hermosa y ambiciosa la tarea que tenemos por delante! Y ante ella, a la vez, la conciencia del gran misterio del ser humano: su miseria y su grandeza, su capacidad de construir un mundo más hermoso, más justo, más desarrollado, o de destruirse a sí mismo y a los otros.

La creación sigue sufriendo con gemidos inenarrables esos dolores de parto. Ojalá todos y cada uno de los que reflexionamos sobre estas ideas seamos capaces de ser conscientes de nuestra gran responsabilidad y de hacer buen uso de nuestra libertad.

## El poder de la mente

La vida de las personas debería pivotar en un trípode: cabeza, corazón y voluntad. De algún modo, estos tres elementos han de dirigir al cuerpo, aunque este tenga sus propias leyes biológicas e instintivas, y a la vez están influidos por el espíritu, aunque este no se palpe ni sea algo que pueda demostrarse científicamente. Deben estar sanos. Para ello, será necesario ejercitarlos tanto en un equilibrio interno como en su continua interacción. Si uno falla, las otras capacidades, aunque estén aparentemente equilibradas, terminarán resintiéndose. La acción humana completa deberá contar con ellas al mismo tiempo de un modo armonioso.

Con la cabeza, nuestra inteligencia, buscamos la verdad. Con nuestro corazón, buscamos lo bueno. A través de nuestra voluntad, ponemos los medios para alcanzarlo. Esto es lo que nos realiza como personas, nos humaniza y nos aleja tanto del mundo animal como del mundo de la robótica, que hace unos años parecía ciencia-ficción, pero que cada vez se hace más real y abrumador. Las máquinas nos rodean no solo en el día a día, sino en los medios de producción, en los coches que ya consiguen funcionar automáticamente a través de un ordenador, en los avances médicos y, antes o después, tendremos a nuestro alrededor robots acompañándonos en nuestro día a día.

**La inteligencia** (el coeficiente intelectual) ha sido algo tremendamente valorado durante el último siglo, especialmente en el sistema educativo, ya que tanto en las escuelas como las universidades han tratado de medirla y potenciarla al máximo. Se ha convertido en el parámetro que aparentemente pronosticaba el éxito de una persona. Sin embargo, parece sorprendente que toda la capacidad intelectual de un individuo se pueda reducir a un número o cociente, sobre todo cuando este se mide únicamente por unas pruebas numéricas, lingüísticas y espaciales. Curiosamente, ha sido la vida y la experiencia la que se ha encargado de demostrar que la inteligencia de una persona no podía limitarse a un valor, pues es mucho más rica que todo eso y tiene muchos aspectos. Personas con un cociente o un coeficiente intelectual alto fracasan en la vida práctica, y

malos estudiantes en la escuela llegan a ser celebridades. A la hora de desenvolverse en la vida, no basta con tener un gran expediente académico. Triunfar en los negocios, en el deporte, en el ballet o en la propia vida personal, requiere ser inteligente, pero, en cada uno de esos campos, se utiliza un tipo de inteligencia diferente.

En la última parte del siglo XX han surgido autores que han empezado a abrir el abanico de lo que es la inteligencia. Howard Gardner publicó en 1983 *La teoría de las inteligencias múltiples*. Para él, la inteligencia no se ha de ver como algo unitario que agrupa diferentes capacidades con distinto nivel de generalidad, sino como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes. Se ha de considerar una capacidad que se puede desarrollar, no como algo innato e inamovible. Considero que es un hallazgo revolucionario y maravilloso, pues es un canto a la posibilidad de desenvolver una gran diversidad de talentos que hasta ahora, en muchos casos, no se valoraban, y que además se consideraban prácticamente fijos de nacimiento. Es una llamada esperanzada al desarrollo personal que debe apoyarse en una realidad rica y diversa, con capacidad de evolución y de ser trabajada.

En su obra, escrita veinte años después, *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*, Gardner describe ocho inteligencias.

En primer lugar, la *inteligencia lingüístico-verbal*, cuya habilidad es la de hablar y escribir eficazmente, y que desarrollan especialmente los líderes políticos y religiosos, los poetas y escritores. Luego está la *inteligencia lógico-matemática*, que, junto con la anterior, proporciona la base principal para los test de cociente intelectual. Por ella se tiene la capacidad de identificar modelos, calcular fórmulas y verificar hipótesis, utilizando el método científico, los razonamientos de tipo inductivo y deductivo, y que es la desarrollada por los economistas, financieros, ingenieros y científicos.

En tercer lugar, nos encontramos con la *inteligencia espacial*, que aporta la capacidad para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar y confeccionar objetos, y es característica de los artistas, fotógrafos, arquitectos, diseñadores y publicistas. La *inteligencia musical*, que implica la capacidad de escuchar, cantar y tocar instrumentos, y es la propia de los músicos, cantantes, compositores y críticos musicales.

Luego está la *inteligencia corporal cinestésica*, que implica la capacidad de realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual, el equilibrio. Es la que desarrollan escultores, cirujanos, actores, modelos, bailarines...

La siguen, las llamadas inteligencias personales. La *inteligencia interpersonal*, que se apoya en la capacidad de entender y tratar a los demás al reconocer y responder a sus sentimientos y personalidades. Esta inteligencia desarrollan comerciales, relaciones públicas, docentes, psicólogos, terapeutas, líderes religiosos y políticos. La *inteligencia intrapersonal* implica el conocimiento de los aspectos internos de una persona, el sentido de uno mismo, y permite la capacidad de plantearse metas, evaluar fortalezas y debilidades personales y controlar el pensamiento propio. Su desarrollo conduce a una personalidad madura con un autoconocimiento rico y profundo. Más tarde, en 1995, Daniel Goleman estudió ambas inteligencias en su obra *La inteligencia emocional*.

Por último, más tarde, Gardner enunció la *inteligencia naturalista*, que desarrolla la capacidad de comunicarse con la naturaleza al reconocer y clasificar las numerosas especies. Es la propia de los biólogos, geólogos y astrónomos. El autor abre la posibilidad de encontrar otras inteligencias, entre ellas la espiritual o moral.

Particularmente, sí creo en una *inteligencia espiritual*, pues el ser humano es también espíritu, y tiene una capacidad real, aunque no demostrable científicamente, para tratar y desarrollar todo lo espiritual que hay en uno mismo, en las personas y en el universo. Además, esta inteligencia le lleva a la paz y la serenidad interior, la sintonía vital con todo lo que le rodea y al desarrollo de la felicidad personal.

De cualquier manera, la teoría de las inteligencias múltiples implica aceptar que las personas aprenden, representan y utilizan el saber de muchas y diversas maneras. Esta diversidad y riqueza es un auténtico desafío al actual sistema educativo que uniformiza el modo de enseñar las materias, así como el método de medir el aprendizaje de los alumnos. Tenemos ante nosotros uno de los grandes retos del siglo XXI que será el «siglo del talento». Para ello es necesario potenciar y desarrollar las capacidades específicas de cada individuo. En ese sentido, quería mencionar la definición que de este hace José Antonio Marina en su libro *La educación del talento*:

Talento es la inteligencia triunfante; [...] siendo que la función principal de la inteligencia es dirigir bien el comportamiento, aprovechando para ello su capacidad de asimilar, elaborar y producir información. [...] Esta inteligencia que dirige nuestra acción, que nos permite utilizar sabiamente nuestras capacidades, es nuestro máximo recurso, y cuando triunfa da origen al máximo talento, que no es una inteligencia cristalizada, sino un dinamismo poderoso que sabe hacer buen uso de esas capacidades, elegir bien las metas y los medios, y mantener el empeño de alcanzarlas.

Pensamiento y acción, claridad para discernir las metas y fuerza para dirigirse a ellas. Un pensamiento sin concreción es estéril, una acción sin reflexión suele ser meramente impulsiva y alocada. Pero ahora debemos centrarnos en la mente humana y en aquello que la alimenta. «Tú eres el reflejo de lo que piensas diariamente», decía Aristóteles. Por eso es fundamental que aprendamos a pensar y a pensar bien. Por nosotros mismos, con criterio, sabiendo juzgar lo que nos rodea y no dejándonos llevar por las opiniones, habladurías, cotilleos que tanto abundan en los días que corren. A nuestra sociedad, le sobran palabras y le faltan pensamientos. La palabrería fomenta una sociedad superficial y frívola que termina siendo muy fácilmente manipulable.

En general, a los españoles nos encanta opinar de todo y de nada, aunque detrás de cada opinión no haya un conocimiento profundo ni sostenible de nuestras teorías: el divagar de vez en cuando puede ser un deporte nacional, pero debe ser muy medido y «puesto en cuarentena», pues terminamos convirtiendo esas opiniones, «dimes y diretes», en verdades incuestionables que no solo harán daño a nuestro entendimiento, sino que pueden perjudicar y mucho a las personas y a las instituciones llevadas a la plaza pública. En muchos casos, nos da miedo o pereza pensar, pero debemos ser personas de criterio y necesitamos desarrollar nuestro intelecto, pues para algo lo tenemos. Es precisamente una de nuestras capacidades humanas más elevadas. Por eso, los dos grandes peligros del pensamiento son el fanatismo y la cobardía, generalmente producidos por el miedo a la verdad. Es necesario desarrollar un sano **espíritu crítico** que huya tanto de la arrogancia ideológica como de la pereza mental, para no dejarse llevar por la masa o la mayoría.

Por otra parte, es importante destacar que la mente desarrolla una serie de **pensamientos automáticos** que será necesario conocer y encauzar. Para poder llenar nuestro entendimiento de alimento adecuado, primero deberemos vaciarla de *basura mental*. Aunque creemos que somos libres para pensar lo que queramos, basta hacer un poco de silencio interior e intentar oír nuestros pensamientos para darnos cuenta de la cantidad de ruido descontrolado que nos inunda. Desgraciadamente, estos pensamientos suelen ser negativos. Sin lugar a dudas, producen emociones que se realimentan mutuamente. La culpa por errores propios, el rencor por agravios recibidos, la ansiedad por la incertidumbre del futuro. Ese rumiar constante de preocupaciones, miedos, dudas que producen una espiral continua de pensamientos-emociones no solo nos hacen sentir mal, sino que nos impide ver la realidad tal cual es, juzgarla con objetividad y, por tanto,

conseguir cambiarla. Así pues, antes de actuar y provocar un cambio de las circunstancias externas, será necesario desarrollar un trabajo interior de limpieza mental, pues de él dependerá nuestra capacidad de ver de verdad y, por tanto, de tomar las decisiones adecuadas que nos lleven a la acción apropiada.

Es a través de nuestro pensamiento como salimos a la búsqueda de sentido de nuestra vida. Por naturaleza, el ser humano es un ser insatisfecho, inconformista, que anhela no solo el porqué o para qué de su vida, sino que, a lo largo del camino, aspira a encontrar lo verdadero, lo bello, lo bueno, lo justo, etc. La búsqueda de la belleza es, en parte, tarea del intelecto, pero también del corazón, pues no solo al encontrarla se serena nuestro entendimiento, sino que nuestro corazón disfruta, goza de su contemplación. Y esa búsqueda es en parte el fundamento del proceso creativo, la concreción de aquello que no existía y que realizamos de un modo nuevo, creando una nueva realidad y completando, en cierta manera, ese mundo que nos ha tocado vivir y del que hablamos en el capítulo anterior.

**El proceso creativo** es uno de los actos que más completa a la persona, pues hace que alcance realidades que aparentemente no existían en ella, pero que estaban latentes. A la vez, le produce tanto sufrimiento mientras crea como satisfacción y plenitud al alcanzar su objetivo. ¿Y de dónde surge ese proceso? Es una mezcla de sensibilidad, intuición, imaginación, pensamiento y voluntad. Se genera inicialmente por una insatisfacción; hay algo que busco, que no encuentro. Por ello necesito crearlo. En función de mis capacidades creativas (mi sensibilidad, mi intuición), consigo alcanzar una realidad nueva, sea un poema, un cuadro, una escultura, un proyecto arquitectónico, una sinfonía, etc. (una obra artística, en resumen). El arte, la búsqueda de la belleza, es uno de los procesos que más eleva al ser humano y que le hace trascender su propia realidad y, por qué no decirlo, su imperfección y limitación. Hoy más que nunca, necesitamos no solo buscar la belleza, palabra difícil de explicar y de definición poco objetiva, sino alentar el proceso creativo a lo largo de nuestra vida. No todos podemos ser artistas renombrados que pasemos a la posteridad, pero sí debemos procurar ser artífices de nuestra propia existencia, poniendo arte en cada acto que realizamos y buscando todo lo bello que está escondido a nuestro alrededor.

*El arte de vivir.* Ese sí que debe ser nuestro objetivo. En nuestro día a día, en nuestro trabajo, en las relaciones personales, en el modo de mirar el mundo que nos rodea. Una mirada amorosa para transformarlo. Una mirada confiada para sacar del otro lo mejor de

sí mismo. Cuentan que el gran Miguel Ángel, al contemplar los bloques de mármol de Carrara, decía que él solo debía extraer la piedra que sobraba, para dejar ver la obra maestra que estaba allí oculta desde siempre. En nuestra vida cotidiana, tenemos multitud de momentos para desarrollar la creatividad, que tantas veces será fruto del amor: poner la mesa con esmero, hacer un arreglo floral, tener un detalle cariñoso con nuestra pareja, encontrar una solución para un problema aparentemente sin solución, vivir con poco... ¡Qué necesidad tenemos de desarrollar la imaginación, la creatividad!

La creatividad tiene fundamentalmente dos aspectos muy importantes: la innovación (hacer algo que no existía, algo original) y la adaptación (hacer cosas existentes de un modo nuevo, renovado). En el proceso creativo, es fundamental el desarrollo de la imaginación. Albert Einstein dijo: «La imaginación es más importante que el conocimiento». La imaginación tiene la capacidad de superar la mirada de lo que ya existe para alcanzar aquello que podría existir. Es un arma maravillosa, muy poderosa. Este estupendo instrumento debe potenciarse en la educación. Los niños disfrutaban jugando y suelen ser muy creativos. Es precisamente el sistema educativo el que pretende desarrollarlos como personas y profesionales, el que suele dar prioridad al proceso cognitivo antes que el creativo en su aprendizaje. Eso hace que pierdan, en muchos casos, su potencialidad imaginativa. El mundo industrial requería especialistas en materias específicas; la nueva era precisa personas creativas e innovadoras que consigan adaptarse continuamente a los cambios que se producen día a día.

Por desgracia, estamos rodeados de zafiedad, de mediocridad, pero también de modas y tendencias. La técnica domina nuestra vida. Hace años, un niño jugaba casi sin juguetes, con una caja que hacía de coche; con un poco de tela, una muñeca. Nuestros abuelos, en las largas tardes de invierno, contaban historias, cuentos para entretener a la familia. Hoy en día, mi sobrino de pocos años puede estar horas y horas jugando a la *Nintendo* sin enterarse de lo que pasa a su alrededor. ¿Y qué decir de las familias que a la hora de la cena pueden estar viendo un programa de televisión donde se «destripa al famoso de turno», sin cruzar una palabra entre ellas?

Lógicamente, no tengo nada en contra del progreso ni de que nuestra vida sea más fácil, pero sostengo que estamos fomentando generaciones *hipertecnológicas* e *hiposociales*. La gente puede estar horas en Facebook o con Twitter, contándose su vida, pero no es capaz de sonreír a quien tiene a su lado. Esto afecta claramente a la comunicación entre las personas, que, si es la adecuada, es uno de los procesos creativos

ordinarios y habituales de nuestro día a día. Cuando miramos, observamos y nos relacionamos con los otros, estamos estableciendo puentes, generando empatía, provocando sentimientos y reacciones tanto en nosotros mismos como en los que nos rodean. Estos nuevos procesos tecnológicos son fruto de la creatividad de sus inventores y nos simplifican la vida, pero tienen el peligro de que nos anulen y nos lleven por la senda del «ser rebaño» o de «ser máquinas» ya programadas por otros. ¿Qué es, si no, el programa *Gran Hermano*?

Deberíamos, por tanto, fomentar la rebeldía de ser nosotros mismos, de ser creativos con nuestra propia vida, de no permitir que otros piensen por nosotros. Desarrollar los procesos creativos (algunos, el artístico), entendido como EL ARTE, el arte de vivir. Prestemos atención a la creatividad del amor: cuando uno ama, se le ocurren mil maneras de sorprender al ser amado. La creatividad de la mente humana debe buscar continuas soluciones a las incógnitas, a las dificultades, a los obstáculos que su vida profesional o su necesidad de supervivencia le traen.

Y del tremendo poder de la mente humana vamos a hablar ahora, pues, en principio, ha de ser la inteligencia la que debe regir nuestro actuar. No quiero decir que no obremos muchas veces de un modo instintivo, principalmente cuando estamos condicionados por situaciones de miedo, desesperación, angustia, etc., o que no escuchemos la voz del corazón: el amor debe ser inteligente. Y el entendimiento busca ante todo la verdad, la coherencia. Solo ella le dará la paz, el sosiego que aquieta la insatisfacción de la búsqueda. Ello no implica que no podamos vivir en la mentira (desgraciadamente, es una de nuestras principales tentaciones). El **autoengaño** es una de las más frecuentes. ¿Es el pensamiento quien crea la realidad o sucede al contrario? Este es uno de los dilemas que ha tenido *en jaque* a los filósofos en estos últimos siglos. ¿Las cosas existen porque yo las pienso, porque las veo? ¿O acaso su existencia es independiente de mi pensar? La respuesta no es tan simple a primera vista, pues, como acabamos de decir, al hablar del proceso creativo, somos capaces de crear lo que no existe, de dar vida a lo inexistente.

Sin embargo, el mundo es una realidad independiente de mi pensamiento. Mi corazón bombea la sangre y la hace circular, aunque yo no piense en ello. Existe la ley de la gravedad, aunque no esté de acuerdo con ella; existe el día y la noche, a pesar de que pueda estar ciego y no vea la luz. Es algo incuestionable e importante de aceptar. Si no, todo dependerá de mi opinión, de mi modo de ver la realidad, y resultará que nada es objetivo y que todo es relativo. Esta premisa también es susceptible de ser matizada,

pues mi captación de la realidad es fruto de mi pensamiento, de mi subjetivismo, de mi modo personal de ver las cosas, lo que produce que la objetividad total o absoluta sea prácticamente imposible. Cuando opino sobre una persona, sobre un hecho, lo estoy haciendo a través de mi sensibilidad, de mi inteligencia, incluso de mis propias experiencias o prejuicios, de mis propios esquemas mentales. Ello no implica que esa situación o esa persona, sean lo que yo veo o tengo la capacidad de captar, sino que, con seguridad, esa realidad trasciende a mi propia visión. ¿Soy yo lo que los otros ven de mí o soy algo más? Si necesito gafas y no las tengo, al mirar lo que me rodea, ¿las cosas son desvirtuadas de por sí o soy yo quien las ve así? Entendemos que las podemos ver borrosamente o de un modo deformado, fruto de nuestra falta de visión y no por fallo de la propia realidad. Pues esta visión deformada está presente en muchos momentos de nuestra vida. Incluso se produce una ceguera total, frente a realidades que no queremos ver porque no las comprendemos o superan nuestros esquemas mentales. Por tanto, del mismo modo que vamos al oftalmólogo a controlar y regular nuestra vista, debemos trabajar nuestra visión interior para ser capaces de ver y entender lo que nos rodea, tal como es, y no como pensamos o nos gustaría que fuera.

La realidad supera y trasciende la propia capacidad del hombre de entenderla. Este hecho, lejos de darnos miedo o provocarnos inseguridad, deberá ser para nosotros un acicate para buscar siempre y en todo la verdad de las cosas, poniendo medios para captarla, para asimilarla, para aprehenderla. Esta realidad nos ha de llevar a la humildad. Yo no soy un dios que creo la realidad o toda la realidad. Soy un reflejo del ser divino con capacidad de crear realidades, más grandes o pequeñas, según sea mi inteligencia (no todos podemos ser Einstein), según mi sensibilidad (no todos podemos ser Leonardo da Vinci), según mi capacidad de entrega (no todos podemos ser Teresa de Calcuta).

Nuestra mente es capaz de fortalecernos y, a la vez, de hacernos muy frágiles. El autoengaño es uno de los medios más accesibles para vivir en un mundo irreal que nos hemos creado para huir de nuestra propia realidad, del mundo que nos rodea. Un mundo y una realidad que, tal vez, nos aterrorice, nos desagrade, y no conseguimos o queremos aceptar. Este proceso mental tiene sus motivos y hasta puede ser comprensible según las circunstancias, pero, salvo en situaciones extremas, no debe permitirse. El enfermo que no acepta su dolencia no podrá ser curado. Si tiene un cáncer y no acude al médico y no se pone bajo tratamiento, difícilmente podrá sanar. La mente es poderosa, dice una amiga mía; pero ese poder puede ser negativo o positivo.

Es negativo cuando logra sacar de las personas lo peor de sí mismas. Eso consiguió Hitler llevando a la mayoría de un gran país a justificar un holocausto. Es destructivo cuando mi mente enferma y tengo alucinaciones o pensamientos suicidas; en la depresión, dejo de ver la realidad tal cual es, y los sentimientos de tristeza y angustia empañan la visión de las cosas, de modo que todo está descentrado y como cubierto por una densa niebla que paraliza el alma. Es algo opuesto a la verdad, cuando caigo en el autoengaño y no intento salir de él, sino que lo aliento y justifico, distorsionando la realidad. Y no solo aquello que me incumbe a mí, sino también a los otros. Entonces es el mundo entero el que está equivocado y yo soy el único que ve las cosas como son. No hay peor ciego que el que no quiere ver, ni peor sordo que el que no quiere oír.

Evidentemente, en este proceso se conjuga una combinación de inteligencia y voluntad, pues la mente humana aunque esté condicionada por elementos externos (a menos que se produzca una enfermedad que deberá ser tratada convenientemente con medicación y terapia) siempre tiene capacidad de elegir: buscar la verdad o seguir en el error. Y con frecuencia es mucho más fácil no salir de él, pues se necesitan justificar los propios actos. ¿Puede el asesino convivir con sus propios horrores sin encontrar razones que los justifiquen? Es muy difícil pensar una cosa y actuar de modo contrario, por eso, generalmente, ***si uno no vive como piensa, termina pensando como vive.***

¡Qué complicado es tantas veces ser honrado con uno mismo, no engañarse, no justificarse! Y en tal actitud interviene la cobardía o la valentía, el coraje para enfrentarse a uno mismo y afrontar las consecuencias. Muchas veces no queremos ver porque no nos conviene, puesto que, a la visión ha de seguirle la acción, y si veo, deberé cambiar, y eso nos puede complicar la vida. No quiere decir que estemos contentos ni satisfechos, pero la rutina, el miedo al cambio y el conformismo hacen que acallemos nuestra conciencia, ese Pepito Grillo que todos llevamos dentro y que nos indica que las cosas no son como las queremos ver o justificar, y que hemos de cambiar.

Otro aspecto importante de la mente es *su capacidad de emitir continuamente juicios* sobre uno mismo o la realidad que le rodea. Una mente que juzga demasiado se hace daño a sí misma. Por eso deberemos aprender a saber distanciarnos de ciertas situaciones y no hacer juicios precipitados o continuos.

Sin embargo, hemos dicho que la mente es poderosa y que, a pesar de los obstáculos internos o externos para enredarse en el complejo mundo de *la autojustificación*, de *la autocompasión* y del *victimismo*, puede ser capaz de sortearlos y de luchar por sanarse y

alcanzar los objetivos que se ha planteado. Si mi cabeza está lúcida y mi voluntad es fuerte, seré capaz de alcanzar cualquier meta que me proponga, y ese afán de vencer, esa moral de victoria, solo será posible fomentando **una mente positiva**.

Pero ¿qué es una mente positiva? Pues es aquella mentalidad cuyo afán es que las cosas se resuelvan, salgan adelante. Es *mirar la botella siempre medio llena*, tener un espíritu optimista, de autoconfianza y de confianza en los otros. La mente positiva tiene capacidad de hacer que la realidad se transforme de acuerdo con sus deseos, pero de un modo constructivo. No se bloquea, no se destruye, no es centrípeta (que se clava en el suelo), sino centrífuga (que se abre hacia afuera). Su deseo de triunfo es tan fuerte, su confianza en el éxito es tan grande que provoca ambos. Y la visión positiva no depende solo de la cabeza, sino que abarca toda la persona, pues el corazón está alegre y optimista, y su voluntad es decidida y fuerte.

Las personas con energía positiva transmiten fuerza, seguridad, confianza. Como dice mi marido: «Te dan gasolina y no te la quitan». ¡Qué duro es estar con esas *personas vampiro* que absorben lo mejor de ti mismo! Tras un rato con ellas, parece que uno se queda cansado, triste, negativo... ¡Y qué maravilla compartir la vida con las personas positivas! Parece que *te recargan las pilas*, tras una conversación con ellas uno ve las cosas más fáciles, tiene más ganas de vivir, de hacer cosas.

La mente humana es poderosa porque no solo tiene capacidad de entender la realidad, sino de crearla. Para que algo se produzca es necesario que yo crea en ello, y luego que ponga medios para obtenerlo. Así pues, tenemos una trilogía apasionante: crear, crear y actuar. De ahí la importancia de nuestras creencias, que, como hemos comentado, pueden ser positivas o negativas, constructivas o destructivas. Así pues, hemos de cuidar mucho la calidad de nuestros pensamientos y deseos. La vida es un largo camino por recorrer, tantas veces lleno de obstáculos y dificultades, y, como mínimo, lleno de imprevistos y sorpresas. Y para superarlos requiere que la persona tenga una mente dueña de sí misma y fuerte, no para autoengañarse o provocar una realidad virtual donde evadirse, sino para tener una mente positiva, constructiva y creativa. Positiva, porque la alegría y la esperanza hacen mucho más llevadera la trayectoria vital; constructiva, porque la existencia es un proyecto por realizar y debe ejecutarse paso a paso; y creativa, porque, como dicen los versos de Machado: «Caminante no hay camino, se hace camino al andar».

## El valor del agradecimiento

Dice el refrán que es de bien nacidos ser agradecidos, y la capacidad de sentir y de mostrar agradecimiento es un elemento importante en el llamado *arte de vivir*. Esta virtud es consecuencia fundamentalmente de dos factores: **la humildad y la conciencia de ser don**. ¿Por qué una persona es agradecida? Generalmente, porque considera que no tiene derecho a algo, que se le ha hecho un favor, un regalo que, en cierta manera, no merece o del que no es digno. Y para ello se requiere una actitud humilde, abierta a las cosas, no arrogante. Hemos reflexionado acerca del amor a uno mismo como premisa para amar a los otros; solo teniendo respeto propio, podré exigir respeto ajeno, y este hecho es la base del verdadero amor. Pero esta actitud nunca puede llevar a un desprecio por los demás, a un considerar que todo el mundo nos debe algo y que, por tanto, es su obligación servirnos y cubrir todas nuestras necesidades.

¡Qué grotesca es una persona que trata a los otros como sus esclavos! Una actitud así es humanamente desagradable, y generalmente provoca una reacción negativa en quien la recibe. Y ello tanto en el mundo profesional como en el personal. Cuando voy a una tienda a comprar algo, sé que la obligación del empleado es atenderme bien, pero no por ello puedo ser maleducado, no tratarle con delicadeza o agradecerle ese servicio; eso mismo ocurre con el mecánico que me arregla el coche, el recepcionista del hotel en que me alojo, el taxista que me lleva al aeropuerto, etc. Todos somos parte de una cadena continua de servicios; somos, a la vez, proveedores y clientes. Por ello, jamás «podemos hacer a otros aquello que no queramos que nos hagan a nosotros». Si trabajo como médico y atiendo a un paciente, me quedará contento si al salir me agradece la consulta; lo mismo ocurrirá si soy fontanero y voy a arreglar un grifo, o si trabajo por horas en las labores domésticas. Generalmente, tenemos la idea de que si pagamos por un servicio, pues ya tenemos derecho a todo..., y eso es muy relativo.

En *El libro de los valores*, aparece un texto de una de las fábulas de Esopo, «La hormiga y la paloma», que nos hace entender que somos seres interdependientes:

Una hormiga sedienta, que bajó a una fuente con la intención de beber, se estaba ahogando. Pero una paloma, posada en un árbol cercano, cortó una hoja y se la tiró, la hormiga se subió a ella y se salvó. Mas un pajarero, que andaba apostado y con los lazos preparados, quería capturar a la paloma. La hormiga salió y le mordió un pie. El pajarero, al sacudirse, movió los lazos, y entonces la paloma escapó y se puso a salvo.

Incluso los más insignificantes son capaces de proporcionar grandes beneficios a sus benefactores.

Evidentemente, esta actitud de agradecimiento solo podrá producirse cuando se haya realizado un buen servicio, pues, de lo contrario, debemos realizar una reclamación, la cual ha de ser constructiva y siempre de buenas maneras. Estos dos elementos son importantes: saber trabajar bien; y cuando esto no se haya producido, saber criticar. Desgraciadamente, estas actitudes a veces brillan por su ausencia. En el mundo de los servicios (y, en realidad, como hemos comentado, todos somos eslabones de ese proceso), trabajamos con mucha desgana, sin mimo, sin amor a nuestra labor, y, por tanto, producimos continuamente resultados chapuceros, muy imperfectos. Por otro lado, lo normal ante un servicio mal hecho, es callarse y no volver a acudir a él o seguir *tragando con carros o carretas*, porque no nos queda más remedio o por comodidad, lo cual es de tontos o de perezosos.

¡Qué importante es saber hacer una buena reclamación, una crítica constructiva para conseguir mejorar! Una queja es un regalo, me decía un profesor mío, del mismo modo que una corrección realizada con respeto y sentido positivo es una señal de cariño. Cuando paso de algo, es que no me interesa. La indiferencia es el gran enemigo del amor, pero ¿por qué estamos en la cultura del *pasotismo*? ¿Y por qué nos cuesta tanto que nos corrijan? Contestar a ambas preguntas no es fácil. En parte se debe a una malentendida defensa de la libertad. Hoy en día, una de las premisas es «vive y deja vivir», y con ello marcamos continuamente nuestro territorio: yo no me meto con los otros para que ellos no se metan conmigo. De ese modo, fomentamos cada vez más la cultura del individualismo, donde el *yo* es soberano frente al *nosotros*. Habitualmente, en los servicios evitamos dar un *feedback*, ya sea una crítica para que pueda mejorar, ya sea una felicitación y un gracias cuando se han superado nuestras expectativas. Es verdad que un trabajo bien hecho depende de muchos factores, pero, especialmente, de que nos guste y de que nos sintamos recompensados por él, sea económica o emocionalmente. Este segundo aspecto es tal vez más importante que el primero. Es lo que me gusta llamar *salario emocional*, que es el conjunto de características que rodean a un puesto de trabajo: ambiente humano, ambiente físico, recompensas en especies, etc. Infelizmente, a

veces olvidamos que las personas no solo trabajan por dinero y que, por tanto, con pagarles la nómina a final de mes no hemos cumplido. Hay una capacidad de entrega, de servicio, de amor que solamente puede conseguirse cuando se da ese algo más.

Por otro lado, nos cuesta mucho que nos corrijan, pues está en nuestra naturaleza considerar que siempre hacemos las cosas bien y que nadie tiene derecho a criticarnos y a corregirnos. Joan Bestard, en *Invitación a pensar*, nos da luz con su reflexión sobre **el valor de la crítica**:

La crítica es útil y necesaria. Pone a prueba nuestro talante democrático. No debe asustarnos ni ponernos nerviosos.

La crítica, debidamente asimilada, nos hace madurar como personas y nos descubre que somos limitados y que podemos equivocarnos con facilidad.

Quien no acepta la crítica, además de mostrar orgullo, pierde una excelente ocasión de autocorregirse y de reorientar su vida con acierto.

Las críticas son molestas porque hieren nuestra sensibilidad y «pican» nuestro amor propio, pero son necesarias para corregir nuestros defectos y nuestras actuaciones incorrectas.

La crítica es un despertador que nos advierte que no siempre actuamos adecuadamente y que no poseemos el monopolio de la verdad.

Por tanto, la capacidad de aceptar las críticas y de ser autocrítico es señal de humildad, pero también de autoconfianza. El no dejarse ayudar muestra el orgullo y la inseguridad personal, pues, o bien uno se cree perfecto, o bien se defiende porque no tiene una personalidad segura de sí misma.

Es evidente que no deberemos aceptar las faltas de respeto, las críticas malintencionadas ni, por supuesto, las zancadillas por envidia. A la vez que debemos huir nosotros mismos de dejar que su semilla anide en nuestro corazón. Si lo hace, crecerá y crecerá y no dejará vivir nada bueno en nuestro interior. Susanna Tamaro, en *Más fuego, más viento*, comenta sobre el valor destructivo de la envidia:

La envidia es como la grama, basta que le permitas alargar un tallo para que colonice todo el corazón. No lo envuelve como la hiedra, sino que lo perfora con sus puntas agudas. Es ella la que, desgraciadamente, guía nuestras palabras, nuestras acciones. Todo lo que está comprendido entre la pequeña calumnia, aparentemente inocente, y el asesinato es fruto suyo.

La envidia tiene el poder de un veneno devastador y la habilidad transformista de un virus igualmente mortal. Destruye a quien esté a nuestro alrededor, pero también a nosotros mismos, imponiéndonos una perpetua tristeza.

¡Qué triste y destructiva es la envidia! No solo para el que la recibe, sino, sobre todo, para quien la practica. ¿Y por qué esta actitud? ¿Por qué es tan corriente? Porque deseamos lo que no tenemos, lo cual, si nos llevara a mejorar, no sería malo, pero especialmente porque nos entristecemos ante el bien ajeno. Cuando uno quiere a sus semejantes, cuando los respeta, se alegra de sus triunfos y de sus éxitos, en la mayoría de los casos fruto de su esfuerzo. ¡Qué fácil es justificar nuestra mediocridad alegando que los otros han conseguido sus cosas con trampas y malas artes!

Es importante, por tanto, alegrarse con el bien ajeno, no desear nunca para el otro lo que no queremos para nosotros; vivir *la ley de la abundancia* y no de la escasez. Cuando consideramos que hay poco de algo, es cuando tenemos miedo de no tener suficiente para nosotros. Es el caso de las guerras o desastres donde a veces los peores instintos salen a la luz para conseguir sobrevivir. Quien más miedo tiene de perder más pierde. Quien más da más recibe. El generoso, el que da a manos llenas, termina siempre recibiendo a espaldas. Quien mide en exceso, quien calcula y piensa que no va a llegar, termina sintiendo la falta de algún bien. Por eso es muy bueno aprender a dar de modo incondicional. Cuántas veces queremos recibir sin dar nada a cambio, queremos cosechar, sin sembrar. Entonces empezamos a dar, pero con cicatería: te doy para que me des. Y es exactamente lo contrario, por *la ley de la atracción universal*. Si somos egoístas, recibiremos egoísmo. Si somos tacaños, nos quedaremos con las manos vacías. Si damos sin medida, nuestro cuenco de arroz siempre permanecerá lleno.

Lo mismo ocurre con el agradecimiento. Si estamos instalados en la cultura de la queja, del victimismo, los males no nos abandonarán. Cuando nos sentimos agradecidos a la vida, a las personas que nos rodean, a lo que recibimos entonces, recibiremos siempre más. La alegría depende de nuestro estado interior y no de las circunstancias externas. Por ello es importante agradecer todo: la vida que renovamos cada mañana, el alimento que comemos, el trabajo que tenemos, la salud de la que disfrutamos. Incluso las cosas aparentemente malas (el sufrimiento, la enfermedad, las adversidades). Está claro que no son buenas en sí mismas, pero pueden tener frutos positivos, cuando nos hacemos mejores personas superándolas.

Así pues, la humildad, el saberse poca cosa, unida a la conciencia de ser don y a un auténtico amor hacia uno mismo, nos lleva a una profunda y continua actitud de agradecimiento respecto a todo aquello que nos rodea: lo bueno y lo bello (porque nos hace gozar) y los golpes que recibimos (porque, si los sabemos encajar, nos

proporcionarán riqueza) interior. «Gracias a la vida, que me ha dado tanto», decía aquella vieja canción. ¿Cuándo fue la última vez que me sentí afortunado..., que di las gracias por vivir, por mi salud, por mi familia, por mi trabajo? Sentirse afortunado es ser consciente de tener una fortuna, un tesoro, algo que es maravilloso y que debemos cuidar y agradecer.

Hace ya más de un año le detectaron a una sobrina mía una enfermedad cerebral mortal. Además de darnos a todos un ejemplo maravilloso de fortaleza física y psíquica por sus ganas de vivir, me hizo darme cuenta de cómo nos acostumbramos a tener salud sin darle importancia, a parecernos lo normal. Ahora ella ya nos está con nosotros pero su espíritu permanece y nos invita a todos a luchar, a disfrutar de cada momento, a no dar nada por supuesto. La salud es un hermoso don que hemos de agradecer, al que no nos podemos acostumbrar. Por tal motivo, me he hecho el propósito de agradecer cada día la vida, mi vida. Vivir intensamente cada día como si fuéramos a morir mañana, disfrutar de cada momento, agradecer cada instante como si fuera el último.

Cuántas veces perdemos el tiempo miserablemente, como si sobrara o como si fuera nuestro, cuando solo estamos de prestado. ¡Qué relativo es el tiempo! ¡Cuántos segundos son eternos y cuántos días se pasan en un suspiro!

Gracias por mi familia. ¿Cuándo fue la última vez que les agradecí a mis padres todo lo que me han dado, sus sacrificios, sus noches en vela? Curiosamente, solemos aprender a ser hijos cuando nos hacemos padres; lo mismo con nuestros hermanos, abuelos, tíos, primos y resto del clan familiar. Cuántas veces, ante la muerte de un ser querido, nos preguntamos: ¿por qué no fui más cariñoso, más agradecido por su existencia? ¿Por qué no le preste más atención? Y lo mismo ocurre con los amigos. Ellos y la familia tienen un capítulo aparte en este libro. En *La buena vida*, Álex Rovira escribe sobre la gratitud:

La gratitud nace de la conciencia, y en ella la memoria desempeña un papel esencial. Por ese motivo, el necio es desagradecido, ya que es incapaz de reconocer el valor que procede del otro. Porque la vanidad no quiere saber nada de la gratitud. El vanidoso, el narcisista y el egoísta son ingratos. A lo sumo, su actitud es interesada: la expresan esperando mayores favores. Porque aquel que está encerrado en su propia autosuficiencia y en las corazas inconscientes de sus complejos no tiene memoria, no quiere tenerla; luego no quiere reconocer. No porque no le guste recibir, sino porque la gratitud implica manifestar la gracia del otro, lo cual no encaja en su ecuación existencial.

¿Y mis condiciones materiales: mi casa, mi trabajo, mi sueldo? Hace unos meses, debido a una situación empresarial muy delicada, temí perderlo todo. Nunca me había planteado

tener tanto apego a mi casa, a mi hogar. Coloqué la foto en la BlackBerry y me dije: «Rita, hay que pelear con uñas y dientes por esto». Cada día doy gracias a Dios por mantener mi casa, y lucho por seguir teniéndola mucho tiempo. Aunque también hay que vivir desprendidos, libre de cargas, porque estar demasiado apegados a las cosas materiales nos hace en parte dependientes de ellas, y su pérdida (posible o real) nos hace sufrir terriblemente.

Cuando hacemos un regalo, nos gusta que nos lo agradezcan. Si no lo hacen, se nos quitan las ganas de volverlo a hacer y, sobre todo, nos gusta que se utilice y no quede arrinconado en un armario. El mundo que nos rodea es un don, nuestra vida es un don, mis talentos son un don; mi capacidad de pensar, de disfrutar y de amar es un don; mi país, mi cultura, mis tradiciones, mi ciudad y mi pueblo son un don; mi familia, mis amigos, mis vecinos son un don; mi trabajo, mi capacidad de superación y de volver a empezar cada día son un don; mi salud, mis ojos, mis oídos, mi voz, mis piernas, mis brazos son un don.

Al vivir cerca de un paralítico, de un sordo, de un ciego, de un mudo, de un enfermo crónico, uno cae en la cuenta de lo maravilloso y perfecto que es el cuerpo humano y de lo que ocurre cuando algo falla. Aun así, es increíble la capacidad de superación que tiene la persona para salir adelante cuando esto ocurre.

Tengo una hermana que sufrió meningitis a los cuatro años y se quedó prácticamente sorda; pero mis padres no se dieron por vencidos y no pactaron con la situación, lucharon por llevarle a buenos especialistas, darle apoyo pedagógico y psicológico. Gracias a una fuerza de voluntad titánica por parte de ella, salió adelante. Hoy en día, es una estupenda médica y madre de familia, y preside una asociación para prevenir la meningitis. Ella perdió parte de su oído, pero ganó muchísimas cosas que, tal vez, no hubiera tenido de otra manera.

Saber agradecer, saber admirar, saber disfrutar de todo aquello que nos rodea. Ahora mismo estoy en la playa escribiendo en el portátil estas palabras. Es un sábado de junio de un verano que este año se hace de rogar en estas tierras gallegas, pero eso no tiene importancia. Tengo frente a mí un mar abierto maravilloso, alguna vela en la lejanía, la marea está bajando y oigo el ruido de las olas como en un susurro, una gaviota se acerca y me observa curiosa, el sol calienta mi rostro, a pesar del viento, y yo me siento contenta y agradecida por estar hoy, aquí y ahora, viviendo esta experiencia. Estoy agradecida por lo que soy, por lo que fui, por lo que seré. Agradecida a Dios por todo lo

que me ha dado, por esta naturaleza maravillosa que me rodea, por el marido que me espera en casa, por la familia que tengo, por mis amigos, por mi mala salud (que a veces me limita), por mis incertidumbres, por mis defectos y virtudes, por mis ganas de luchar, por mis ganas de vivir... Por todo eso solo puedo decir: GRACIAS.

## La fuerza de la confianza

«Yo confío en ti» es una de las frases que más impacta a quien la pronuncia y a quien, por así decirlo, la recibe.

Al depositar la confianza en alguien, le estamos dando muchos mensajes: que es importante para nosotros, que valoramos sus capacidades, que creemos en él, que es digno, que deseamos su triunfo, que estamos seguros de su poder. En cierta manera, es como si le firmáramos un cheque en blanco.

Para quien lo recibe, es una señal de afirmación, un fundamento para su seguridad, un sentirse fuerte, un saberse valioso para alguien, un tener las espaldas cubiertas, un escudo protector contra las dificultades.

Porque confías en mí, sé que puedo, que podré. Tal vez yo mismo pueda dudar, no estar muy seguro, pero si tú crees, si tú piensas que lo voy a conseguir, entonces lo haré.

En primer lugar, debemos confiar en nuestras capacidades, en nuestra sabiduría y nuestros recursos. La felicidad es una actitud interior que nace de la aceptación plena de lo que uno es. Y me refiero al Ser con mayúsculas, no solo lo que ya somos, sino principalmente **lo que estamos llamados a ser**. Dentro de nosotros hay un gran potencial que podemos desarrollar o que tal vez nunca vea la luz. ¡Qué tristeza pensar en tantos talentos que pudieron llegar a ser y no fueron! Hemos de procurar buscar ese *mejor yo* que permanece dormido dentro de nosotros. ¡Cuántos héroes o heroínas ocultas esperando una oportunidad para ser descubiertas! Me gusta mucho la figura del iceberg, no por el peligro que pueda suponer para la navegación, sino por su belleza helada y por lo que esconde, ya que lo que está en la superficie tan solo es la octava parte de su tamaño total. Muchas veces, la parte oculta del iceberg representa el inconsciente, que es mucho mayor que la mente consciente. Así también son nuestras capacidades, talentos y energías dormidas, que necesitan de algún catalizador que los ayude a salir a la luz.

La autoconfianza favorece que seamos confiables. Que confíen en nosotros robustece la confianza en nosotros mismos. Y para confiar hay que dar libertad. Desde el punto de

vista de experiencia personal, he de reconocer que esto es así. Fui educada en la libertad, no en el libertinaje; en una libertad responsable, es decir, con una clara percepción de mis derechos y deberes, de mi capacidad de elegir, pero con la conciencia de las consecuencias de mis actos. Eso me ha hecho fuerte, confiada y muy segura de mí misma. Esto no significa que no conozca mis defectos, limitaciones o errores, que, a veces, no sienta miedo a equivocarme o que piense que soy mejor que los demás. Ni mucho menos. Pero la educación en libertad que he recibido, ha asentado las bases de una sólida autoconfianza y una autoestima que me permite no solo ir «con la cabeza alta» por la vida y «pisando fuerte», sino sobre todo teniendo una gran confianza en las personas que me rodean. Gandhi decía: «Entre las cualidades más esenciales del espíritu humano, está la confianza en uno mismo y el crear confianza en los demás». Todos debemos hacer para promover esa *cultura de confianza*, algo absolutamente contracorriente en la sociedad actual, donde proliferan los miedos, las inseguridades, la falta de certezas, la autodefensa o los ataques tantas veces gratuitos. Por eso debemos hablar del modo de fomentar esa confianza, primero en el desarrollo de la personalidad de cada uno, y luego en la organización de las distintas instituciones y empresas.

*La educación por confianza y la gestión por confianza* son dos pilares fundamentales para desarrollar tanto a personas seguras de sí mismas y motivadas, como a individuos con una gran capacidad de superación y de entrega a una causa. ¿No es el deseo de cualquier sociedad tener ciudadanos trabajadores, responsables, comprometidos con valores de los que se pueda sentir orgullosa? ¿Y dónde comienzan a formarse si no es en el seno de la familia y de la escuela? Así pues, la educación en la confianza debe iniciarse en el propio hogar, donde el niño o la niña ha de aprender a ganar esa confianza en sí mismo, para luego también poder confiar en los otros, y así asentar las bases de una personalidad equilibrada, positiva y fuerte. ¿Qué tipo de mensajes damos a los críos, a los adolescentes, a los jóvenes?

Es precisamente en nuestra vida dentro del útero donde comienza a desarrollarse esa confianza básica y que se irá desarrollando en varias etapas, desde nuestra infancia a nuestra edad adulta. De ahí la responsabilidad tremenda de los padres y de los profesores a la hora de que el niño pueda desarrollar una personalidad segura de sí misma, con una fuerte autoconfianza y una gran autoestima, para evitar una personalidad frágil, enfermiza, llena de miedos e inseguridades.

En primer lugar, es necesario desarrollar una cultura de **la educación en la confianza**. Y uno de los obstáculos mayores para asentarse en nuestra sociedad es la abundancia de *proteccionismo*. Tenemos miedo a tantos supuestos peligros que protegemos demasiado a los menores. Eso crea personas inmaduras o irresponsables. Si yo hago todo por ti, en el fondo es que no confío en ti, en tu capacidad de elegir. Con el tiempo, no serás capaz de asumir tu responsabilidad, de afrontar tu capacidad de equivocarte y las consecuencias de tus errores. Es evidente que *ese dejar cuerda* debe ser paulatino, pues la educación en la libertad y en la responsabilidad tiene que producirse «como en un plano inclinado», en función de la edad, las capacidades del niño y el uso que este haga de esa libertad. Creo que los niños deben ser como las cometas, que deben volar, aunque llevados por un cabo. Solo cuando tienen capacidad de *ser parapentes* es cuando hay que dejarlos ir. Los niños y los jóvenes deben tener muy cerca a sus padres y maestros, no para llevarlos de la mano para siempre, agobiándolos o sofocándolos, sino para seguirlos por detrás. Hay que dejar que anden, que corran, que se caigan. Tan solo cabe impedirles el paso cuando el peligro sea muy grande; solo hay que cogerles en brazos para consolarles cuando el dolor sea fuerte.

Cuando tenía once años, tenía ya seis hermanos menores, ¡y la cantidad de cosas que ya hacía! Me quedaba con ellos en casa, los atendía, les daba la cena, etc. El otro día discutía con una gran amiga mía. Ella trataba de justificarme que su hija de once años no se hacía la cama ella sola. ¡Qué importante es que los niños en casa tengan unos encargos y los sepan cumplir! Es necesario educar en la confianza y en la responsabilidad, una no se puede dar sin la otra.

El amor debe ser fuerte. Por eso no podemos protegerlos en exceso, haciéndolos débiles, miedosos, cómodos o irresponsables. La vida es dura, difícil y debemos enseñarles a vivirla. No quiero decir con ello que debemos ser como los espartanos que dejaban a los bebés recién nacidos al frío para ver quién merecía vivir. En absoluto, un bebé necesita de todo, especialmente cariño; y lo mismo sucede con un niño, adolescente o joven. Pero el amor no es incompatible con la exigencia y con el cumplimiento de normas. Es a través del aprendizaje personal, de asumir su responsabilidad, como se irán haciendo autónomos. Hay que dejar que se puedan equivocar.

Y junto a enseñarles a volar y a ser libres, se les debe dar mensajes positivos, de confianza, tratando de resaltar sus fortalezas y ayudándolos a mejorar en sus defectos. Para ello es muy importante el respeto a la propia personalidad, el *sacar a la luz su*

*propio genio*. Muchas veces queremos imponer unos moldes determinados, y el niño o niña, el adolescente, no se adapta, pues tal vez ni se le conoce ni se le acepta como es. ¡Cuántas veces los padres pretenden proyectar sus sueños en sus hijos, y con ello no les dejan seguir su propio camino! Cuando se es joven, es importantísimo ir descubriendo los talentos ocultos y las aficiones, y «darles cancha».

Recuerdo que uno de mis hermanos pequeños, desde crío, quería ser bailarín, pero mis padres no estaban nada convencidos. Al final, le permitieron ir a clase de baile y él disfrutó como un loco durante años con sus piruetas. Aunque su vida profesional ha ido por otros derroteros, es el genio de las pistas, y seguro que no le ha quedado duda acerca de lo que hubiera querido ser y no fue, porque al menos lo intentó.

Así pues, educar por confianza es no sofocar, generar autonomía, descubrir los talentos y, sobre todo, desarrollar la autoestima, el verdadero amor a uno mismo, así como la seguridad en sus propias capacidades, tratando de resaltar siempre lo positivo que uno hace. ¡Qué bien pintas, qué bueno eres en baloncesto, qué facilidad tienes para las matemáticas o para desmontar enchufes!

Por supuesto, que ese mismo niño puede tener dificultad para hacer gimnasia o estudiar inglés o ser ordenado, pero tan importante como corregir sus defectos o ayudarle en sus carencias será felicitarle y elogiarle por las cosas buenas que hace, tratando de potenciarlas al máximo. Precisamente, al aceptar las inteligencias múltiples, somos conscientes de la variedad de talentos de una persona. Aunque alguna de ellas sea la predominante, es importante trabajar en la medida de lo posible las máximas facetas diversas, tratando siempre de potenciar las características propias de cada uno sin pretender modelar al alumno al antojo del profesor, o al hijo en función de lo que desean sus padres.

**La gestión por confianza** tiene unas reglas muy parecidas con respecto a la educación en la familia o en la escuela, con la diferencia de que se trata de adultos que se supone que deben ser responsables de sus acciones y a los que en el mundo laboral se les remunera por su trabajo.

Desgraciadamente, cuando ha fallado la fase inicial, los jóvenes llegan a su vida profesional con grandes carencias que luego les pasarán factura. Recuerdo hace ya varios años que por el Departamento de Recursos Humanos de la empresa que dirigía apareció una madre muy ofendida porque a su hijo no se le había renovado el contrato de colaborador en la tienda en la que trabajaba, y allí venía aquel chico temblando, no se

sabía muy bien si por la reacción de enfado de su madre o por el miedo a enfrentarse él solo a la directora de Recursos Humanos.

Es verdad que para dar confianza, hay que merecerla, y puede darse el caso en que uno no sea digno de ella; pero, sin lugar a dudas, siempre he dicho que prefiero verme engañada por una persona que no confiar en las restantes noventa y nueve. Y puedo decir con tranquilidad que, en mi media vida, cuento con los dedos de las manos las personas que han traicionado mi confianza, tanto personal como profesionalmente.

Gestionar por confianza implica, en primer lugar, conocer muy bien a las personas. En una cultura empresarial del anonimato, es muy difícil poder gestionarla, y lo normal será marcar unas normas muy rígidas que deberán ser cumplidas a rajatabla, pues ahí no cabe la improvisación ni la iniciativa personal. Ello no implica que no deban existir normas, pero «el espíritu libera y la letra mata», y, por tanto, se dará *el cumpro y miento* que tan fácil es que prolifere en una cultura excesivamente normalizada donde las personas están obsesionadas con cumplir las reglas por miedo a las consecuencias, pero se olvidan de dar lo mejor de sí mismas. Es evidente que en la cadena de montaje de una empresa de automoción, habrá un orden preestablecido para ensamblar las piezas y no se puede dejar a la iniciativa personal el que cada operario la monte como le dé la gana, pero con seguridad cabrá la iniciativa para mejorar procesos, tiempos, etc.

Al conocer bien al equipo, se podrá colocar a cada uno en el lugar más adecuado, tratando de que, a través del trabajo en equipo cada uno aporte lo mejor de sí mismo y a la vez mejore en sus ineficacias. Y, a la vez, será fundamental explicar el fondo de las normas, el objetivo del trabajo, pues, como decíamos al principio del libro, cuando hay un porqué claro se encuentra el cómo. Si la gente entiende la finalidad de su labor, sus consecuencias, no solo trabajará más motivada, sino que será capaz de implicarse y poner en juego su iniciativa personal, porque tendrá derecho a equivocarse. Este punto es crucial, puesto que en una organización que se gestiona por confianza, sus miembros deberán tener claras las normas, pero también los espacios, tanto para la iniciativa personal como para los posibles errores que se deriven de ella. Hay que saber correr riesgos controlados, pues si no se aceptan no habrá transgresión de la norma, y difícilmente habrá espíritu de iniciativa y mejora continua, que son características cruciales de una cultura empresarial dinámica y viva. A este respecto, vale la pena leer el excelente capítulo de *El modelo de gestión por confianza* de José M.<sup>a</sup> Gasalla, coautor del libro *Confianza*. En él desarrolla las diez variables individuales de este modelo:

¿Cuáles son los comportamientos a partir de los cuales una persona crea y conserva una imagen de credibilidad ante los demás? A partir de esta pregunta, pude identificar las variables individuales de la confianza, que llamé las 10 «ces», ya que coincidió que todas empezaban por esa letra. Inicialmente, mi modelo trataba solo las variables competencia profesional, claridad, consistencia, cumplimiento, compromiso y coherencia. Pero más adelante añadí también la confidencialidad, la complicidad, la conciencia y la correspondencia, y creo que con este conjunto de atributos será posible caracterizar de modo bastante global la conducta de una persona confiable.

Por otro lado, estas variables han de generar unas actitudes concretas en la vida de la empresa entre el jefe y sus colaboradores, que el autor enumera como:

Decir lo que se espera del otro, dar ejemplo, ser accesible, crear una relación ganar-ganar, asumir riesgos por los demás, reconocer los méritos del equipo, depositar confianza, tener humildad, ser generoso, ser equitativo, ofrecerse sin pedir nada a cambio, renunciar a un beneficio personal a favor de otros, transmitir seguridad y crear proximidad con las personas. Cuando están presentes estas actitudes, crean confianza; de no estarlo, no crean confianza y a veces llegan a destruirla.

Y, sobre todo, es importantísimo **vivir con confianza**. Confiar en uno mismo, en mis capacidades, confiar en los otros, confiar en la vida misma. Y la confianza es una actitud que se proyecta hacia fuera, de modo que, si mostramos confianza, es más fácil que el otro se muestre digno de ella. No quiere decir que a veces esta no pueda ser traicionada. Como decía aquella profesora mía: «Dios nos ha pedido que seamos hermanos; no que seamos primos». Por tanto, la actitud inicial debe ser darla, pero también confirmar que se puede mantener. Nosotros deberemos siempre y en todo momento considerar que «uno es inocente hasta que se demuestre lo contrario», pues, tristemente, lo habitual es lo opuesto. Hemos creado una sociedad donde la sospecha está a la orden del día, y parece que hay que estar demostrando continuamente nuestra inocencia. Pero esta cultura genera una espiral muy peligrosa, pues si yo no confío en el otro, si sospecho por principio, estoy provocando un cierto ataque y, por tanto, es fácil que se genere el efecto rebote de «no hay mejor defensa que un buen ataque», haciendo que las personas, al no sentir que son dignas de confianza, terminen sacando lo peor de sí mismas.

Así pues, el valor de las expectativas o creencias que los demás tengan sobre nosotros pueden terminar influyendo en nuestros propios comportamientos, lo que en psicología se ha venido a llamar el «**efecto Pigmalión**». Este tiene múltiples características y consecuencias. Encontramos su origen en el mito griego de un escultor llamado Pigmalión que se enamoró de una de sus creaciones, Galatea. Era tanta su pasión por la

obra que la trataba como si fuese una mujer viva. Al ver tal amor, la diosa Afrodita decidió, tras un sueño del escultor, darle vida.

Bernard Shaw lo hizo famoso con su novela *Pigmalión*. Más tarde, fue llevada al cine y al teatro en *My Fair Lady*, donde el profesor Higgins termina enamorándose de su propia creación, una muchacha analfabeta a la que ha educado y a la que transforma en una auténtica dama por una apuesta que ha cruzado con un amigo. Ella, Eliza, el patito feo convertido en hermoso cisne, dirá en un momento determinado: «La diferencia entre una florista y una duquesa es en el modo en que es tratada».

Por tanto, el *efecto Pigmalión* produce en muchos casos el fenómeno de *la autoprophecía cumplida*, por lo que la expectativa es tan firme que termina cumpliéndose, de ahí la importancia de las creencias, pensamientos y deseos. Sin lugar a dudas, hemos de evitar las creencias limitantes y negativas que impedirán desarrollar nuestras capacidades. Pero esa proyección no se realizará solo sobre uno mismo, sino sobre los otros. Es tal la fuerza de las expectativas ajenas que es un elemento importantísimo de control, tanto en la vida familiar como en la educación y en la vida laboral.

En la educación, vale la pena señalar el experimento que en 1968 llevaron a cabo R. Rosenthal y L. Jacobson bajo el título: *Pigmalión en el aula*. Se hizo un estudio en dos escuelas, una de primaria y otra de secundaria. A los profesores se les informó de que habían realizado unos test de potencial académico entre sus alumnos, y se dio a cada uno la lista de aquellos que tenían un potencial superior. Lo curioso es que estos se escogieron de modo aleatorio: no correspondían a los valores reales con los alumnos. A los maestros se les pidió que no dijeran nada a los niños. Al terminar el curso, se volvieron a repetir los test y, de modo sorprendente, aquellos que para sus profesores eran más listos, tuvieron unos resultados superiores que aquellos de los que no se había dicho nada. Por tanto, las expectativas positivas de los profesores influyeron en el desarrollo académico de aquellos alumnos que se suponía que tenían un potencial superior. Rosenthal comenta que hay cuatro factores que lo explican: el modo más amable con el que los profesores trataban a los alumnos que consideraban superiores, la mayor materia explicada (ya que contaban con que estos podían asimilarla), la oportunidad de respuesta más amplia (ya que, al esperar algo más de ellos, les preguntaban más veces, les dejaban expresarse e incluso podían ayudarlo), y, por último, la reacción ante ellos, al alabarlos y darles refuerzos positivos ante una contestación

correcta (además no desistían cuando obtenían una respuesta incorrecta, sino que se volvían a dar otra oportunidad).

Así pues, el *efecto Pigmalión* tiene una repercusión muy grande tanto en su aspecto positivo como en el negativo. Si creo y espero más de alguien, le daré mayores estímulos, lo trataré de un modo distinto, en el sentido positivo, y él responderá también de una manera diferente, tanto en los ámbitos educativos como en el familiar y en el laboral. Tengo que decir que creo firmemente en esta teoría, la he comprobado muchas veces personal y profesionalmente. Nuestras expectativas terminan proyectándose en nuestras capacidades de alcanzar metas y en las de los demás. Si no crees, no hay posibilidad de que nada se realice. Cuantas más altas son tus expectativas, mayor será tu probabilidad de éxito.

Esto no quiere decir que tengamos *una fe ciega en nosotros mismos y en los demás*, pues la confianza debe basarse en la realidad, no en una utopía o en puro voluntarismo, pero es evidente que no *podemos poner puertas al campo*, y nadie sabe cómo va a reaccionar frente a una situación nueva hasta que se enfrenta a ella. Por tanto, es necesario creer para generar situaciones positivas. Esta confianza son las alas para nosotros y para los demás.

Es fundamental tener confianza en el ser humano, sea cual sea su pasado o sus antecedentes. ¡Qué facilidad tenemos para encasillar a las personas y no darles una oportunidad! Hay quien no quiere salir de su túnel, pero a quien puede y quiere hacerlo hemos de darle ese apoyo. Existen ejemplos impresionantes de personas resilientes que han conseguido superar traumas tremendos. En casi todos los casos fue el amor, una mano amiga, una persona que rompió la espiral de desconfianza y le dio una oportunidad a esa persona rota y absolutamente maltratada por la vida, una ocasión de levantarse y **volver a empezar**. ¡Qué maravilloso es vivir sin autoetiquetas y sin poner sambenitos a los demás! ¡Qué cuidado y mesura debemos tener en nuestra mirada hacia el otro y en nuestra propia mirada a nosotros mismos! Huyamos, pues, de las proyecciones y expectativas negativas, castrantes, anuladoras, pues ellas pueden, tristemente, hacerse realidad.

Esta confianza está muy relacionada con el potencial que conseguimos vislumbrar en las personas. Recuerdo hace muchos años cuando me dedicaba a la formación de universitarias que me encontré con una persona que tenía un carácter muy difícil. En la residencia en la que vivíamos tenía *mala prensa*, y la gente le tenía cierto miedo, con lo

que la evitaba en el trato. Esto provocaba en ella un *efecto rebote* que hacía que todavía fuera más brusca y tuviera reacciones más agresivas. Al final, decidí *coger el toro por los cuernos* y tratarla con más profundidad y cariño. Detrás de esa fachada, apareció una persona muy sensible y traumatizada por una serie de experiencias que le llevaba a *dar coces cuando quería dar abrazos*. Todo porque las apariencias engañan y se había producido una espiral de relación conflictiva con ella misma y con los demás que se iba realimentando día a día y que no se conseguía cortar.

Así pues, es muy importante que miremos con ojos de amor, con ojos de explorador, con ojos de descubridor de aquello que los otros están llamados a ser. No hemos de ser frívolos o superficiales con las personas. Detrás de cada uno, hay un verdadero tesoro del que solo es necesario sacar un poco de brillo. No olvidemos que los diamantes en bruto son en apariencia toscos y sin valor. Como diría J. W. Goethe: «Trata a un hombre como es y seguirá siendo lo que es. Trata a un hombre como puede llegar a ser y se convertirá en lo que puede llegar a ser».

Como ya hemos comentado a lo largo del libro, toda persona tiene dentro de sí el embrión de su grandeza y de su miseria, de su capacidad para ser fiel y para traicionar, pero, si queremos, podemos. Y la confianza en uno mismo y en los demás potencia la asertividad, habilidad ya presentada, que permite tener una buena relación con los otros y con el mundo en general. Eva Bach y Anna Foré, autoras de *La asertividad para gente extraordinaria*, dicen:

La asertividad tiene que ver con la necesidad de cuidarnos y protegernos unos a otros, con el deseo de generar confianza y proximidad a través de la comunicación, y con el noble propósito de ofrecernos pequeños instantes de felicidad. Surge de la firme voluntad de contribuir al bien común a partir de la mejora propia. En realidad, nace del profundo deseo de tener a mano «una flor» para ofrecer a quienes nos rodean y construir entre todos un entorno progresivamente más cálido y acogedor.

Por último, debemos querer desarrollar una cultura positiva, una cultura de la confianza, una cultura de sacar lo mejor de uno mismo. Es verdad que a veces tiemblo, fallo, hago las cosas mal, pero no puedo caer en la desesperanza, en el desánimo. No debo tirar la toalla y desistir en ser mejor cada día. Es decir: CONFÍO EN MÍ. Y también tú, mi pareja, mi hermano, mi amigo, mi vecino, mi empleado, mi jefe, mi compañero de viaje... puedes equivocarte, puedes no responder, pero también puedes y quieres rectificar, quieres vencer, quieres volver a empezar, por eso yo CONFIO EN TI.

La labor del equipo se conjuga con varios elementos: el valor del nosotros y del yo, la fuerza de la unión y la riqueza de la diversidad.

Cada uno de sus miembros ha de trabajar primero en su carácter individual para luego conjugar el colectivo, y ambas realidades han de potenciarse al máximo, pues, frente a un conflicto de intereses, lo individual deberá adaptarse al bien común. En muchos casos, el trabajo en equipo no funciona porque, o bien la mayoría trabaja para uno solo, o bien algunos elementos trabajan y otros no, de modo que no todos suman. Así pues, la primera premisa es la responsabilidad personal de cada uno de los miembros, teniendo un conocimiento profundo de las fortalezas y debilidades de cada cual, y aceptando las características individuales como piezas del «puzle de una realidad múltiple». Esta realidad, por ser tan rica y llena de matices, muchas veces la analiza mejor un grupo o un equipo de personas. En muchas profesiones es algo muy habitual. En los hospitales, la junta de médicos para estudiar un caso más delicado; en proyectos complejos trabajan al mismo tiempo, todos juntos, arquitectos e ingenieros; en trabajos de investigación, varios científicos aúnan esfuerzos. ¿Cuántas personas están detrás de un corredor de Fórmula 1? A mí siempre me deja impactada ver cómo se pueden cambiar neumáticos o repostar en segundos; solo es posible porque cada miembro ocupa el lugar que le corresponde y realiza su trabajo de un modo excelente. Creo que todos conocemos multitud de ejemplos de trabajo en equipo en el mundo del deporte, de la alta tecnología, en la vida laboral. Sin embargo, no solemos ser preparados para ello.

Últimamente, estoy reflexionando mucho sobre el sistema educativo, no en el de este país o en aquel otro, sino en general. Está compuesto de infinidad de materias que estudiar por parte del alumno, que con los años se olvidan. Se potencia demasiado el trabajo individual y la competitividad, pero no se ponen los medios necesarios para preparar al alumno para la vida: desarrollar determinadas actitudes y aptitudes tales como el trabajo en equipo, la creatividad, la empatía, la resiliencia, el optimismo, la

solidaridad. Al final, la persona se enfrenta a multitud de retos que debe aprender de modo totalmente autodidacta, cometiendo muchos errores y perdiendo mucha energía cuando ha dedicado años y años de su etapa educativa a memorizar datos que hoy en día encuentra en un minuto en Internet. Es verdad que parte de estas capacidades deben ser desarrolladas en la familia, pero tristemente, debido a la crisis de esta, junto al trabajo de los padres fuera del hogar, la educación de los niños queda muchas veces reducida a la escuela, que fomenta ante todo la inteligencia lingüística y la lógico-matemática, y se olvida de las restantes, junto a las capacidades y habilidades para saber poder triunfar en la vida, si entendemos este triunfo como una vida lograda, una vida plena.

Un ejemplo claro de trabajo en equipo lo tenemos en una orquesta en la que cada músico debe ser el mejor profesional posible, y donde cada miembro tiene su lugar, su protagonismo, su importancia; no cabe desafinar o permanecer en silencio, y a menos que exista *un solo*, todos deberán tocar juntos y coordinados, siguiendo una partitura (no tocando cada uno «lo que le da la gana»), sino mirando al director y escuchando a sus compañeros.

Otro ejemplo en los últimos tiempos ha sido *la Roja*. Hace meses vivimos de nuevo el fenómeno de la Eurocopa y hemos comprobado cómo un grupo de futbolistas han encarnado el verdadero espíritu de equipo, por el buen ambiente entre ellos, por su buen juego, por la capacidad de coordinarse, de realizar jugadas preciosas con nuevas promesas e incluso de renunciar, en un momento determinado, al brillo personal por dar el pase a un compañero; y todo dirigido por un entrenador humilde que huye del protagonismo y de las excentricidades. Ese trabajo de equipo ha permitido unir con orgullo a un país que suele ser cainita, y ha hecho salir a las calles a tanta gente al grito de «soy español», a pesar de la discutida conciencia patriótica de muchos.

En el equipo es fundamental conjugar la parte con el todo. Los miembros deben entender muy bien qué lugar ocupan en el conjunto; conciliar la responsabilidad y el compromiso individual, evitando una actitud absentista y aportando lo mejor de sí mismos, con la humildad para evitar un protagonismo innecesario aceptando la importancia de los otros. Para ello, el grupo debe ser equilibrado y todos deben sentir admiración unos por otros. Es evidente que esto no se produce siempre, especialmente en la vida profesional, pero será responsabilidad de quien dirige el proyecto tratar de escoger a los componentes, de modo que *los roles* y la dedicación de cada uno esté equilibrada. Además, deberá haber unos objetivos claros que conseguir, un proceso

definido para lograr metas concretas y un árbitro capaz de evaluar los resultados, así como para poder mediar en los conflictos personales que puedan producirse entre los miembros del equipo.

En ese sentido, podemos volver a revisar las variables y actitudes que crean confianza y que explica el profesor Gasalla en su modelo de gestión por confianza, y resaltar las más necesarias para desarrollar un adecuado trabajo en equipo. La claridad implica decir lo que se espera de cada miembro, reconocer los méritos del equipo; el compromiso conlleva crear una relación de ganar-ganar; la complicidad se asocia a la humildad de cada miembro; la conciencia promueve la generosidad y, junto al compromiso, renunciar a un beneficio personal a favor de otros.

Durante años, me he dedicado a la gestión de equipos, y me siento orgullosa de pensar que he conseguido buenos resultados. Para ello deben cumplirse varios requisitos fundamentales: conocimiento profundo de cada miembro del equipo compaginando confianza con exigencia, dirección por objetivos, dando libertad para que cada uno saque lo mejor de sí mismo y desarrollando la iniciativa propia y el camino propio para alcanzar el fin; moderar a «los gallos» y animar «a las gallinas» para que todos intervengan, evitando el excesivo protagonismo de unos y el apocado absentismo de otros, y, sobre todo, estando muy cerca el director del equipo, dando buen ejemplo y siendo uno más.

Para poder trabajar bien en equipo, para ser un miembro eficaz y que trabaje a gusto, lo ideal es poder elegir al grupo, aunque, en muchos casos, eso no es posible. Por ello, vamos a seguir los consejos de Bernabé Tierno en *Atrévete a triunfar*:

Descubre las capacidades de cada uno y métete de lleno en el objetivo que os habéis propuesto. Ten en cuenta que cada miembro del grupo va a tener una responsabilidad y no podemos exigir a nadie que haga su trabajo hasta que nosotros hayamos realizado el nuestro. Céntrate en tus responsabilidades y exige a cada miembro que realice las suyas.

En todo grupo pueden aparecer unos papeles claramente definidos. Siempre hay una especie de moderador que a veces se convierte en la voz de autoridad, también una persona que intenta escabullirse siempre de sus responsabilidades y otra que se muestra servicial en todo momento. No adoptes un único papel en el grupo. Da tus ideas, di que no cuando se te esté exigiendo más de lo que te corresponde, sé servicial y ayuda a tus compañeros... Participa en el reparto de trabajo para que así puedas sentirte a gusto en el grupo; vívelo como algo que no se te ha impuesto, sino que tú mismo has elegido. Da lo mejor de ti mismo. El grupo es enriquecedor porque engloba muchas formas de ser, creatividad y esfuerzo de muchas personas. Por eso, aunque el trabajo sea duro, aunque haya que luchar, además de con las dificultades, con la diversidad de caracteres, merece la pena. No podemos saber de todo, y si nos disponemos a enfocar un trabajo o montar un

negocio, necesitamos del conocimiento y de la colaboración de muchas personas para conseguir el éxito de lo que nos proponemos.

Y recuerda: no critiques el trabajo de los demás ni les digas cómo tienen que hacer las cosas de una manera arrogante, a menos que estés dispuesto a ofrecerte para hacerlas tú mismo. Ten un poco de paciencia e intenta aceptar la forma de trabajar de cada uno.

Soy una auténtica *fan* del trabajo en equipo, porque lo he practicado desde pequeña. No solo por ser la mayor de tantos hermanos y delegada de mi clase en el colegio, sino, sobre todo, porque lo tuve que vivir de modo habitual en la escuela de arquitectura para presentar multitud de trabajos: éramos jóvenes soñadores, cada uno de una región del país, con caracteres y capacidades muy diferentes, pero que conseguimos presentar un proyecto común, fuera este un plan de urbanismo, un hospital o un cálculo de instalaciones de un edificio. Ese aprendizaje fue muy valioso para poder sobrevivir en el intenso MBA de Barcelona, donde trabajamos el método del caso por equipos tanto en su preparación como en su discusión en las aulas. Para mí era verdaderamente fascinante ver cómo un mismo informe o caso sobre una empresa se analizaba de manera tan diferente por cada alumno, según fuera su formación académica, su experiencia profesional o su nacionalidad. ¡Qué diferentes visiones y apreciaciones hacían un abogado, un ingeniero, una farmacéutica o una filósofa acerca de la misma realidad! Parecía hasta que el caso tenía que ser otro, pero no, no lo era. Era una misma situación, problema o conflicto, visto desde perspectivas muy diferentes y enriquecedoras, no solo en su análisis (primer requisito indispensable), sino, sobre todo, en las soluciones presentadas. Cuando uno ha tenido esa experiencia vital en la que la diversidad es tan enriquecedora, le *da claustrofobia* el trabajo en solitario, pues se da cuenta de que, hoy en día, para analizar bien la realidad, así como para mejorarla, es necesaria la intervención de muchos protagonistas.

De ahí la importancia del trabajo en equipo, y muy especialmente de *la dirección compartida*. Por eso siempre he defendido esta última como modo de evitar tiranías y tener tanto una visión más amplia de la situación de la empresa como una posibilidad de arbitrar determinados conflictos ante diferentes estrategias que seguir. Un administrador único por muy brillante, completo, prudente y sabio que sea (tristemente con este perfil hay muy pocos) es difícil que no tenga tanto una visión parcial como una influencia de sus propios intereses en la toma de decisiones, de ahí mi defensa de los Gobiernos de *tipo triunvirato*. Como ya hemos comentado, un solo gestor puede terminar siendo un

tirano en algún aspecto de su dirección; con dos, aunque ya sea más completo, tiene el problema del bloqueo frente a un conflicto con dos visiones opuestas; tres (como los apoyos mínimos para asegurar la estabilidad) hacen que la gestión sea bastante equilibrada, tanto por la visión de la realidad (conviene que cada uno pertenezca a áreas diferentes y tenga perfiles complementarios) como por el modo de encarar las soluciones a las distintas cuestiones que se plantean en el día a día de una empresa, asociación, etc.

La única sociedad bipartita que creo que puede funcionar es el matrimonio, fundamentalmente por la complementariedad de ambos sexos y por el vínculo de amor, admiración y respeto que debe unirlos y, aun así, además de que requiere un gran trabajo de sumar siempre y no restar, es bueno que tengan opiniones contrastadas acerca de sus decisiones, sea por una continua formación en orientación familiar o porque generan un ambiente de consenso en el seno de la nueva familia. A este respecto quería comentar que tan importante es que la pareja esté muy equilibrada (nunca una de las partes ha de estar sometida a la otra, sino llevada a la plenitud, de modo que cada uno por separado sea menos que juntos) como que en el nuevo núcleo familiar que se produzca con los hijos haya un clima de compartir decisiones, preocupaciones y responsabilidades, sobre todo en la medida en que estos van creciendo. Es evidente que, mientras son pequeños, necesitan cierta protección, pero esta educación y apoyo nunca debe confundirse con *el proteccionismo* tan nefasto del que ya hemos hablado. Los críos, desde muy pequeños, deben valorar lo que tienen, ser conscientes del esfuerzo de sus padres para darles un hogar, educación, alimento, etc. Además, es muy necesario que, poco a poco, compartan la responsabilidad de las tareas de la casa, sean estas hacer su cama, poner la mesa, recoger sus cosas, etc. El mayor favor que unos padres pueden hacerles a sus hijos es prepararlos para la vida, haciéndoles responsables, autónomos y entrenados en la práctica de encontrar soluciones a los conflictos o dificultades que vayan deparando en su existencia.

En primer lugar, la pareja y la familia. El matrimonio o la pareja es el primer ámbito del trabajo en equipo, labor que requiere un proyecto común donde ambos han de remar en la misma dirección, porque, si no, la barca, o se para y termina hundiéndose, o da vueltas sobre sí misma produciendo una vida en común absolutamente insatisfactoria. Desgraciadamente, a veces muchas parejas fracasan porque se pretende *la cuadratura del círculo*; son un equipo incompatible, bien por carácter y personalidad, o bien por su sistema de valores. En estos últimos tiempos, mi marido y yo estamos colaborando en

cursos de novios para ayudarlos a asumir con responsabilidad y conciencia clara su futuro compromiso. Es una labor apasionante que nos entusiasma y que requiere dedicación para profundizar tanto en los porqués de tantos fracasos matrimoniales como en las claves de una vida conyugal exitosa.

A veces reflexiono sobre cómo es posible que nuestros abuelos, que prácticamente se relacionaban entre ellos siempre con carabina, hayan conseguido tener relaciones duraderas. Hoy en día, tras noviazgos largos e incluso de convivencia en común, muchos matrimonios se disuelven en los primeros años, casi la mitad no llegan a los primeros cinco años tras la boda. Con ello no estoy defendiendo lo que yo llamo el *aguanto-formo*: soportar cualquier situación a cualquier coste, pero sí en que, en el fondo, muchas parejas no se conocen ni se quieren como son. Por lo tanto, el trabajo en equipo ahí es una labor imposible.

Así pues, para formar equipo en la vida de pareja es necesario un conocimiento profundo del otro. El amor debe ser inteligente; un amor ciego o superficial terminará pasando factura. ¿Cómo eres? ¿Cómo soy? ¿Son compatibles nuestras personalidades? ¿Cuál es tu mochila? ¿Cuáles son tus valores, principios, tus gustos? Evidentemente, en muchos casos, *los polos opuestos se atraen*, pero debe haber siempre una mínima compatibilidad.

En la unión de un hombre y una mujer hay diferencias psicológicas que es necesario conocer y trabajar. En un libro bastante ilustrativo del americano John Gray, *Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus*, se muestran estas diferencias que, de no ser aceptadas, terminan siendo un continuo motivo de conflicto y de falta de comunicación. La diversidad y las diferencias son riqueza siempre que haya respeto y comprensión, pues de lo que se trata es de sumar y no de restar.

La pareja trabaja en equipo cuando cada uno por separado es menos que juntos, y para ello deben darse tres elementos básicos: la admiración (¡qué bueno es que existas!), el respeto (somos diferentes pero te acepto como eres) y el amor (ingrediente fundamental que debe cultivarse, pues no es solo un sentimiento, que siento hoy y mañana dejo de sentir, sino un acto de la inteligencia y de la voluntad: te quiero porque te quiero amar; te quiero como eres, a pesar de tus defectos y fragilidades). Y ese amor es un trabajo cotidiano, pues es como un fuego que necesita mantenerse encendido, unas veces con grandes leños que provocarán una hoguera, la mayoría de las veces como unas brasas con pequeñas ramitas, pero que nunca pueden apagarse. O también se puede asemejar a

la planta que debe ser regada, abonada y estar a la luz o al sol hasta que se hace árbol. Pero ¿qué pasa cuando nos vamos de vacaciones y nadie ha cuidado de ella? Seguramente, al llegar a casa debemos tirarla a la basura. Y si le ataca el pulgón o una plaga..., ¿la dejamos morir o cuidamos de ella? Pues así debemos trabajar cada día el amor con pequeños gestos de cariño, ternura y, sobre todo, con perdón. ¿Acaso yo soy perfecto, no me equivoco nunca? Debemos saber pedir perdón y dar el perdón.

Y para ello es necesario dedicar tiempo de calidad de estar uno con otro: dialogar, preguntar, saber compartir el silencio, hacer actividades juntos, adivinar las necesidades del otro o saber pedir lo que necesitamos si nuestra pareja no sabe verlo. Es mucho mejor saber pedir que hacerse la víctima. Debemos hablar claro, sin tapujos, con respeto y cariño, pero con una sinceridad plena. Más vale crear una pequeña crisis en un momento determinado que vivir en una paz envenenada que termina pasando factura.

Y uno de los trabajos fundamentales de equipo de la vida de pareja hoy en día es hacer compatible la vida profesional con la familiar y del hogar. Antiguamente, los roles estaban muy diferenciados, el hombre trabajaba fuera y se encargaba del sustento, mientras que la mujer asumía las tareas de la casa, el cuidado de los hijos, la economía doméstica, etc. Desgraciadamente, la incorporación de la mujer al mundo laboral no la ha liberado de antiguas esclavitudes, pues en muchos casos trabaja el doble, fuera y dentro de casa.

Sin querer profundizar mucho en este apasionante tema, el desafío de la época actual es encontrar un equilibrio entre la igualdad de la dignidad y las diferencias de ambos sexos, pues en nombre de esa supuesta igualdad, la mujer ha terminado perdiendo, en muchos casos, al tener que asumir continuamente roles masculinos en su vida profesional y renunciar en muchos casos a su maternidad.

No pretendo escandalizar a nadie, pero me parece absolutamente ridículo hablar de igualdad cuando somos absolutamente diferentes, física y psíquicamente. Es evidente que somos iguales como personas, en dignidad y en derechos y deberes como ciudadanos. Pero es la mujer la que da la nueva vida, la responsable de traer nuevos ciudadanos a la sociedad, y este aspecto no puede olvidarse, ni mucho menos, ser penalizado. El embarazo, con sus circunstancias concretas, así como la educación de los hijos, no es responsabilidad solo de la mujer, es tarea común primero de la pareja y luego de la sociedad, pues, si no, ocurre lo que vemos en nuestro actual mundo occidental, las mujeres retrasan cada vez más su maternidad para no perder oportunidades

profesionales, y es tal la exigencia de hacer compatible familia y trabajo que, en general, se produce un desgaste físico y emocional que a veces es difícil de soportar.

Así pues, hay aún mucho camino que recorrer y no me refiero solo a los países donde la mujer no tiene los mismos derechos y oportunidades que el hombre, sino en nuestra sociedad, supuestamente desarrollada, donde la tan defendida igualdad de los sexos ha distorsionado la riqueza de la diversidad y de la complementariedad masculina y femenina diluyendo e incluso castrando lo mejor de cada uno.

Ante mi experiencia profesional y personal, solo puedo abogar y defender el mundo público y el privado, el ámbito profesional y el familiar como una gran tarea común que debe ser realizada en equipo y de modo coordinado. No creo ni en el machismo ni en el feminismo, en la guerra de sexos, pues terminan siendo absolutamente parciales y retrógrados. Creo en la aceptación y el respeto de las diferencias como base de la integración y la armonía de la diversidad.

Y esa primera escuela se produce en la familia, donde desde pequeños debe haber asunción de las diferencias y de la igualdad, donde cada uno asume su rol o papel, pero de un modo coordinado y trabajando siempre en equipo, aunque a veces se hace difícil con el hijo único o la familia monoparental, pues es más fácil fomentar la individualidad o la actitud de *ir a mi bola*.

El trabajo en equipo es necesario en la vida profesional, donde las empresas cada vez valoran más las capacidades para establecer relaciones entre los miembros de la organización. Comenta Santiago Vázquez en *La felicidad en el trabajo y en la vida*: «Nos contratan por nuestra competencia técnica y nos despiden por nuestra incompetencia social», pero es preciso en cualquier ámbito de la vida (en la pandilla de amigos, en las actividades deportivas y lúdicas, en las distintas asociaciones sean ellas de vecinos, sociales o profesionales). En ellas se desarrolla el amor por el bien común, la defensa de la comunidad, el respetar las ideas diferentes, el tener una mente más amplia y una visión más global de la realidad.

El ser humano es sociable por naturaleza, no está hecho para vivir aislado, sino en sociedad, pero esta, desgraciadamente, puede fomentar que *el hombre sea un lobo para el hombre*, por eso es tan importante saber trabajar en equipo, fomentar la labor del conjunto, la acción solidaria. La cultura individualista fomenta con frecuencia una actitud pasota o egoísta de *ese no es mi problema*. Sin embargo, cuántas veces ante una situación extraordinaria, como por ensalmo, personas que no se conocen de nada se

coordinan perfectamente: un incendio, una inundación, un terremoto. Frente a un peligro común y una desgracia, es fácil que un pueblo se una y se vaya «todos a una, como Fuenteovejuna», olvidando rencillas, egoísmos y envidias.

¡Ojalá, en nuestra vida, el trabajo en equipo, el saber unirnos para alcanzar un fin común no sea una actitud aislada, singular, fruto de una emergencia o peligro, sino un hábito desarrollado, pues *la unión hace la fuerza*. Solos somos muy limitados, juntos podemos ser casi invencibles.

## La importancia de la familia y los amigos

Aunque la vieja canción diga «Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor», puedo decir que, aunque todas fallen (entendiendo el amor como amor de pareja), si tenemos el apoyo de la familia y de los amigos, nada nos falta. Me considero una mujer inmensamente afortunada, pues, aunque tenga una salud un tanto delicada y no nade en la abundancia, sí que puedo decir que soy rica en amor. Tengo, en primer lugar, el amor de mi marido, que se fortalece día a día, pero, sobre todo, tengo una familia maravillosa y unos amigos fantásticos.

Hoy en día, esto ya no es tan fácil de encontrar, pues muchas veces la familia falla y los llamados «amigos», cuando llega la hora de la verdad, de la prueba, huyen como «anguilas». Hay culturas como la africana donde la familia es aún algo muy importante, los lazos de sangre son muy fuertes y obligan de alguna manera; cuando algún miembro viaja a otro país o tiene éxito, hay una cierta obligación moral de apoyar y acoger a aquellos que lo necesitan.

**La familia** unida y que se ama es un puerto seguro donde los barcos que salen a navegar siempre pueden volver. Es natural que los hijos vuelen y hagan su vida, pero es importante también hacer un esfuerzo por compaginar la libertad de seguir el propio camino con la responsabilidad de sabernos miembros de una comunidad donde cada uno tiene un lugar irrenunciable y singular. Cada hermano es único e irrepetible. Otros podrán tratar de llenar ese lugar, pero el puzle siempre estará inacabado, quedará siempre ese hueco, ese sitio vacío en la mesa como testimonio de que el conjunto no está completo.

En el capítulo del amor a uno mismo y a los otros, hablamos de que es precisamente en la familia donde se nos enseña el que somos don, el ámbito natural donde se nos quiere porque sí, por lo que somos, no por lo que tenemos o podemos dar.

Como dice Bernabé Tierno, en *Los pilares de la felicidad*, sobre el papel de la familia en la formación psicológica y social del niño:

En el plano psicológico, el influjo educativo y su acción motivadora son de importancia capital, porque el individuo humano, en sus primeros años, encuentra en la familia la escuela más amorosa y capaz de prepararle para librarse de las ataduras del egoísmo y crecer física, psíquica, emocional y socialmente. No le será fácil lograr la necesaria unidad armónica en su persona sin las constantes vivencias de amor, aceptación, seguridad, protección y afecto que, de manera natural y espontánea, le ofrece la familia.

En el plano sociológico, nadie puede negar que la actitud del individuo frente a la sociedad, en gran medida, depende del proceso de socialización y de las experiencias que ha vivido en el ámbito familiar. Sabemos que las experiencias familiares del niño son los principales determinantes de su personalidad, porque la vida interior de la familia, de profunda interacción, hace que los valores y esquemas de conducta de los progenitores sean asimilados por los hijos.

En la familia, todo niño se libera del anonimato y se siente «él mismo», es «alguien» en la consideración de sus seres queridos, que le enseñan a valorarse y sentirse como ser único e irrepetible, capaz de potenciar su individualidad, lo que tiene de distinto, y aportarlo a la sociedad.

Tengo que reconocer que mi familia es un tanto especial, no puedo negarlo. Tal vez para los de fuera pueda asustar un poco. Soy la mayor de once hermanos y miembro de una tercera generación por parte de padre de cuarenta y cinco primos (mi madre es hija única), lo que implica que los descendientes de mis abuelos paternos superamos, con creces, el centenar. Mis recuerdos de infancia son fantásticos. Tuvimos la suerte de tener un pazo familiar donde conseguíamos reunirnos todos, en las Navidades y en verano, lo que nos permitió poder convivir mucho y fomentar el espíritu de familia, pues esta no solo nace, sino que fundamentalmente se hace. Mis tíos siempre han estado muy unidos y han conseguido transmitir ese espíritu a sus hijos. La convivencia de primos de diferentes edades nos brindó la oportunidad de compartir experiencias infantiles y juveniles inolvidables; las excursiones por la finca, que eran auténticas aventuras exploratorias, los trajes antiguos de mis tías, que nos convertían en princesas por un día, las batallas de almohadas en aquel cuarto de doce camas donde nos metíamos veinte, el empezar a salir en pandilla custodiada por los primos mayores, las fiestas de fin de año «ligando» con los amigos de estos, las fiestas de toros en el pueblo natal de mi abuelo donde éramos un regimiento que llenaba las calles; todo un sinfín de vivencias emocionantes y divertidas donde fui desarrollando mi personalidad en un clima de libertad y a la vez de protección, pues aprendimos a apoyarnos unos a otros.

¿Y qué puedo decir de mi clan más directo? Ya somos más de cuarenta, de modo que hemos tenido que idear un calendario familiar para no despistarnos con los cumpleaños y aniversarios. Aunque pueda parecer mentira, siendo los hermanos muy diferentes y viviendo lejos unos de otros, nos llevamos muy bien, cuñados incluidos. Además, mis

padres han tratado siempre a sus nueras y yernos como si fueran sus propios hijos. Ya no es fácil reunirnos todos. Este último verano, después de mucho tiempo, hemos coincidido una semana y tuvimos un programa de fiestas de lo más completo. Nos parece muy importante hacer planes variados: el clan completo, los hermanos y cuñados que se escapan una noche a navegar, todas las chicas que hacemos una cena en casa, planes para la cuarta generación que ya tiene veinticinco miembros, un día los hermanos solos. Así conseguimos mantener la convivencia y las conversaciones entre los integrantes de la familia, pues, de otro modo, no sería muy fácil; es muy importante fomentar este espíritu con y sin los padres, pues los hermanos deben estar unidos siempre. Resulta muy triste pensar que hay familias que cuando mueren los progenitores se dispersan o, lo que es peor, se enfrentan por motivos económicos. Por eso lo deseable es no tener herencia que repartir. Mi padre siempre ha dicho que lo mejor que nos ha podido dar es la educación y la capacidad de ser autónomos, y así será.

La entrada de **las familias políticas** puede ser motivo de conflicto si no hay mucho respeto y buen hacer por ambas partes; nuevas culturas y costumbres se injertan en el árbol familiar, generando ramas nuevas con peculiaridades propias. A veces, podemos no entender o compartir determinados puntos de vista, pero hemos de respetar y querer la elección de cada hermano procurando conocer y compartir vivencias con esas nuevas familias. Puedo decir que mis padres siempre han fomentado planes conjuntos con sus consuegros, los hermanos de mis cuñados y sus hijos, y que da muy buen resultado, pues solo se puede amar lo que se conoce.

La familia también es o debe ser el ámbito del desarrollo de la resiliencia, pues al ser la primera y principal escuela de habilidades y virtudes debe ayudar a cada miembro a crecer venciendo las adversidades y generando un escudo protector de amor incondicional y desarrollo de la seguridad propia y la autoestima, que permitirá superar las dificultades y sufrimientos que la vida traiga consigo. Además, sin lugar a dudas, la unión familiar produce una fuerza de sinergias tan intensa que no hay obstáculo, prueba o hecatombe vital que, con su ayuda, uno no pueda superar. El amor hace invencible al ser humano. Lo deseable es que ese amor se reciba, en primer lugar, en el seno familiar. Su ausencia no es insuperable, pues, como hemos visto, podemos rompernos y restaurarnos muchas veces en nuestra vida, pero, cuando la unión y el apoyo de la familia falla, la persona se siente desprotegida, y esa carencia o herida sigue abierta y es muy difícil de cicatrizar.

El embrión del amor de la familia, su núcleo, es el **don de la pareja**. El amor entre un hombre y una mujer es un misterio insondable que, aunque deba ser inteligente, supera lo razonable. Te amo porque sí. Puede haber ciertas razones para quererte, pero no hay fórmulas matemáticas. En la gran mayoría de las relaciones sociales y profesionales se nos juzga por lo que tenemos, por lo que damos. Es en el ámbito familiar donde se nos ama por lo que somos. Ese amor primero suele tener su raíz en el amor de esposos, y se desborda en el amor a los hijos. Y es en este ámbito donde se aprende a vivir aceptando las distintas diferencias, no solo de personalidad, sino muchas veces de salud o de edad. En el matrimonio deberemos sentir la mirada amorosa del otro, una mirada no solo de comprensión y aceptación de lo que uno es, sino la mirada confiada en aquel otro ser que uno está llamado a ser. Cualquier amor verdadero debe incluir esa mirada potencial, pero, en el amor conyugal, esa mirada es absolutamente cómplice, debe serlo si es verdadero porque el ser «del otro» se realiza a través «del yo» y viceversa. Cuando el amor de la pareja mantiene esa mirada de aceptación y admiración del otro, de asombro ante la maravilla de la existencia del otro, sin verlo como un objeto, sino como un sujeto lleno de grandeza y misterio, es más fácil que ese amor incondicional se desborde en los hijos o en el resto de los miembros de la familia. ¡Qué difícil será que, si no hay respeto, aceptación y admiración por el otro en el matrimonio pueda darse con los hijos! No hay matrimonios perfectos, como no hay familias perfectas, pero es un ideal hermoso de alcanzar. Solo desde un amor mutuo desinteresado y alto de miras se puede desarrollar esta institución, base de la sociedad.

Algo importante es recibir a **los hijos como un don**. Hace tiempo eran más bien un deber, pero, hoy en día, parecen un derecho de la pareja, y se están cometiendo verdaderos abusos de todo tipo para tener al hijo, cuándo y cómo se quiere. Al final parece que ese nuevo ser es propiedad de los padres. Los hijos son de ellos mismos; los padres son instrumentos de ese don de la vida y de su educación, pero deben respetar la dignidad y la libertad de ese nuevo ser independiente y llamado a seguir su propio camino. ¡Cuántos padres desean monitorizar en exceso a sus hijos, y no les dan libertad de elección cuando estos ya son maduros para volar! Jamás debería buscarse la unidad familiar por chantaje, ni pretender que los hijos vivan la vida que sus padres han diseñado para ellos. Es necesario saber respetar la libertad personal de cada uno y aceptar estar desprendido de ellos. El objetivo final de ser padres es ayudar a sus hijos a

alcanzar su felicidad y plenitud. Estos han de ser fieles a su propio destino, no al sueño que puedan haberse hecho de ellos.

Por otro lado, ¡qué necesaria es la convivencia de las distintas generaciones familiares, desde los bebés a los abuelos, o incluso bisabuelos, si tenemos la suerte de que aún vivan! Al recién nacido se le da todo sin pedir nada a cambio: cariño, dedicación, tiempo, noches de insomnio. Es tal vez al crecer el niño cuando se empieza a pedir cierta correspondencia al menos en forma de agradecimiento o respeto. Este amor desinteresado, gratuito, no es fácil de mantener, pues con el tiempo los padres tratan de proyectarse en sus hijos, en querer vivir sus propios sueños en ellos. En los hermanos habitualmente se da ese carácter de gratuidad, aunque, a veces, las diferencias, sobre todo al crecer, pueden pesar más que las semejanzas. ¿Y qué decir de los abuelos? ¡Qué sería hoy en día de las parejas jóvenes con hijos sin el apoyo de estos! ¡Qué generosidad la de tantos abuelos que ya jubilados y pudiendo tener una vida tranquila se sacrifican por sus hijos y nietos para ayudarlos en todas sus necesidades!

Sin embargo, no hay luces sin sombras. No todo es tan hermoso. Estamos a la vez en una cultura de huir de todo lo doloroso, de borrar lo que es defectuoso, de ocultar lo desagradable. Muchas veces me pregunto qué ocurre dentro de nosotros para que todos dediquemos carantoñas a un bebé y nos resulte desagradable ver babear a un anciano, tener que ayudarlo a comer o asearlo. ¡Cuántas veces las personas mayores, los ancianos, son encantadores, pero también tantas otras se hacen maniáticas, exigentes, incluso obsesivas, en sus pensamientos! Ellas ya tienen poco futuro, viven sobre todo de sus recuerdos, de lo que hicieron.

El **amor a los padres** va asumiendo distintas fases: de una dependencia total en la infancia y la rebeldía en la adolescencia, a la admiración en la época juvenil. Al hacernos adultos, vamos descubriendo que son humanos y que tal vez ya no son perfectos y, especialmente, cuando se hacen mayores y envejecen, pueden tender a volverse como niños, cerrándose el círculo vital de modo sorprendente. Y así aquellos que siempre tuvimos el rol de *ser cuidados* pasamos a *ser cuidadores*. Es de tremenda justicia *devolver con amor lo que con amor nos dieron*, aunque, en algunos casos, nos cueste o resulte duro. Hay una lección que no es tan fácil de aprender: la de asumir que los padres envejecen y que ha llegado la hora de atenderlos y de cuidarlos con esmero. No en vano existe un mandamiento divino que consiste en «honrar al padre y a la madre», y no al contrario.

Así pues, es en el ámbito familiar donde se debe aprender a vivir de modo muy especial la solidaridad. En estos tiempos de crisis, estamos viendo a los hijos desempleados que vuelven a casa de los progenitores, que han de estirar al máximo sus pensiones, pero también vemos casos de hijos que ayudan económicamente y de otros modos a sus padres.

Estamos en la era de las ONG, lo cual es muy bueno; se lucha por la ballena, por los animales maltratados o por los niños de Somalia, pero a la vez se abandonan a los abuelos en las urgencias de los hospitales para irse de vacaciones, a los perros en las cunetas de las autopistas (pues no se ha conseguido dejarlo con ningún vecino) y miramos con indiferencia al mendigo que nos pide en la calle o que trata de lavarnos el vidrio del coche. A mí todo eso me asombra, me deja perpleja, pero, a la vez, me hace pensar que es fácil practicar la supuesta justicia o la caridad con lo que tenemos lejos, pero que esta se nos oculta tantas veces en lo que nos rodea.

*Querer y cuidar del frágil y del necesitado* es uno de los dones de una buena familia. Cerca de mí tengo dos casos dignos de mención: el hijo de una gran amiga (es mi ahijado) tiene parálisis cerebral (aunque bajo ese nombre se incluyen enfermedades no del todo diagnosticadas). ¡Con qué amor y dedicación cuida de él! Qué esfuerzo físico, psíquico y económico realiza cada día para sacarlo adelante, para potenciar sus fortalezas, para hacer de él un niño lo más autónomo posible.

Un matrimonio amigo tiene cuatro hijos. El segundo tiene síndrome de Down. Cuánto les costó aceptarlo y qué orgullo tienen ahora; siempre que hablan de Pablo dicen que es «la alegría de la casa», el motor de su amor.

Y las dificultades no son solo de salud, también pueden ser económicas o de pareja. La vida no ha sido fácil en mi familia en estos últimos años. La crisis ha pasado factura tanto a las empresas familiares, y a algunos de nosotros nos ha faltado trabajo. Pero nadie se ha sentido solo, las dificultades nos han servido para unirnos «como una piña», para apoyar al que está necesitado en un momento concreto.

He pretendido hablar sobre todo de lo que debe ser la familia y poner ejemplos positivos. Infelizmente, también conozco situaciones cercanas de padres que dejan abandonados a sus hijos (a veces por un segundo matrimonio), de hermanos que dan la espalda al que está pasando una situación grave económica o matrimonial, de madres que hacen vivir un calvario a sus hijas llevándolas incluso a un tribunal porque no

comparten sus criterios sobre la educación de sus nietos. En fin, deformaciones y disparates por falta de sentido común, cordura psicológica o corazón generoso.

A veces, la familia parece una institución caduca, pasada de moda, pero, a mi entender, debe defenderse *con uñas y dientes*, ya que, de su desarrollo saludable y, más aún, de su plenitud, depende la supervivencia de una sociedad sana a todos los niveles. Sobre su papel, tomo un texto de Bernabé Tierno en *Los pilares de la felicidad*:

Bien dice Emerson que «cuando un hombre encuentra a su pareja, comienza la sociedad». Nuestros ancestros de hace más de un millón de años descubrieron la necesidad de la compañía del otro. El mismo instinto de reproducción y conservación de la especie los llevó a formar parejas, y con sus crías –primeras familias: padre, madre e hijos– constituyeron esa célula básica en cualquier pueblo y sociedad que llamamos familia.

Desde que se escribió la frase del Génesis «no es bueno que el hombre esté solo» hasta hoy, un pilar decisivo en la sociedad y determinante para el individuo humano es la propia familia. Y es en la familia donde, partiendo de las relaciones conyugales y de pareja, armonizando la atracción física con el amor entre los cónyuges, se inicia el desarrollo de todos los valores humanos y virtudes que tienen como denominador común la empatía, esa «senda» que nos conduce al conocimiento del otro, para aceptarle, para valorarle y confraternizar con él.

Si «el otro» nos es indiferente, si vivimos de espaldas a promover una convivencia de mutuo respeto y aceptación, dejamos de progresar y humanizarnos. El odio entre las personas y los pueblos, las luchas intestinas, los desencuentros y los fanatismos bloquean la necesaria humanización y progreso integral de la sociedad.

Sea cual sea la ideología, religión y partido político en que se milite, la familia se mantiene como pilar esencial para una sociedad en progreso y como lugar determinante en la formación, educación y realización del individuo humano. Los pueblos y gobernantes que han defendido y promovido a la familia como bien y pilar esencial se han distinguido por su notable enriquecimiento cultural, material y espiritual. No en vano y con gran acierto afirma H. Keyserling que «todos los pueblos hostiles a la familia han terminado, tarde o temprano, con un empobrecimiento del alma».

Es muy necesario desarrollar **la educación emocional** y la llamada *empatía*, que es una de las capacidades más importantes de la *inteligencia interpersonal* y que supone saber ponerse en el lugar de los demás, lo que vulgarmente llamamos «ponerse en los zapatos del otro». Es acercar nuestras emociones y sentimientos a las de aquellos que nos rodean, es sentir y captar aquello que sienten los demás. Esta habilidad es en parte innata, pero también puede y debe desarrollarse, y se basa en una sensibilidad especial para captar la realidad ajena. Al mirar a una persona, puedes adivinar si está alegre o triste, preocupada. Con ello, uno elige las palabras adecuadas o el silencio, si es aquello que el otro precisa. La empatía es muy superior a la mera simpatía, y hace que las personas se sientan bien con nosotros y que también les hagamos sentirse bien a ellas mismas. Y

junto a la empatía, que es adaptarnos y unirnos a las emociones ajenas, está la asertividad, que procura encontrar un equilibrio entre los derechos propios y los ajenos, en buscar el bien personal y el de otro. Es de nuevo la relación sinérgica de ganar-ganar, donde nunca hay vencedores y vencidos. Es una relación de sumar siempre, de unión enriquecedora. Si esta actitud es buena y necesaria en todos los aspectos de nuestra vida social, lo es con mucha más razón con las personas más cercanas a nosotros, nuestra familia y amigos. Qué absurdo es ser encantador con los de fuera y no con los de dentro. Nuestro primer deber es tratar bien a aquellos con los que nos une una relación familiar, de amistad, profesional o de asociación. Hay personas que son encantadoras en su vida social y un desastre en sus relaciones personales, algo que es absolutamente incoherente y esquizofrénico. Nuestra vida tiene que nacer siempre de dentro para fuera. Primero, debemos tratarnos bien a nosotros mismos, desarrollando una sana *autoestima*; después habremos de conjugar el yo con el tú, al relacionarnos con los demás con *asertividad*, buscando siempre defender los derechos y deberes de ambas partes; luego trabajaremos *la empatía*, el saber escuchar al otro sin dar continuamente la opinión personal, desarrollar la mente y el corazón para entender las circunstancias, el punto de vista, los sentimientos del otro.

Estas tres capacidades o habilidades *intra e interpersonales* se podrían simbolizar en una planta, donde la raíz es el amor a uno mismo, el tronco es la asertividad que equilibra siempre *el yo y el tú*, es decir, *el nosotros*, y las flores son la empatía que hacen amable la vida a los otros.

Todas estas *capacidades-habilidades* se desarrollan gracias a la **inteligencia emocional** (recuérdese a Goleman), pues aunamos nuestro conocimiento con las emociones, captando y comprendiendo no solo la realidad propia, sino la ajena, formando una cruz de cuatro vértices: cabeza y corazón, el yo y los otros. E incluye los dos tipos de inteligencias personales mencionadas por H. Gardner en *La inteligencia reformulada*, esto es, *la intrapersonal* (que implica la comprensión de uno mismo, el aprecio de los sentimientos, emociones y motivaciones propias) con *la interpersonal* (que permite entender las intenciones, deseos y motivos que mueven a los demás).

Existe un aparente conflicto entre emoción y razón, puesto que el cerebro emocional es más primitivo y antiguo que el racional. Primero sentimos y luego pensamos, de ahí la importancia de analizar nuestras emociones y sacar conclusiones de lo que nos están queriendo decir. Una emoción descontrolada o negativa bloquea nuestro pensamiento,

del mismo modo que los pensamientos terminan provocando determinadas emociones. Tener este binomio razón-emoción bien adiestrado resulta fundamental para alcanzar nuestra felicidad personal y la de los que nos rodean.

Por otro lado, en esa interacción continua entre *el yo* y *el tú* se produce una serie de gestos y acciones que ocasionan unas determinadas emociones en nosotros mismos y en los otros, y que raramente serán neutrales; o son positivas, o negativas, o nos unen y refuerzan en nuestra relación, o nos alejan y degradan en ella. Por eso es bueno analizar el saldo emocional de todas nuestras relaciones, sean familiares, de amistad, profesionales, etc. Me gusta mucho la metáfora de la cuenta bancaria emocional que Stephen Covey utiliza en su magnífico libro de *Los siete hábitos de la gente altamente eficaz*:

Si aumento mis depósitos en una cuenta bancaria emocional de la que hago a usted depositario, mediante la cortesía, la bondad, la honestidad, y mantengo mi compromiso con usted, yo constituyo una reserva. La confianza que usted tiene en mí crece y yo puedo apelar a esa confianza muchas veces [...] Incluso puedo equivocarme, y ese nivel de confianza, esa reserva emocional, compensará la diferencia. Puede que mi comunicación no sea clara, pero usted me entenderá de todos modos. Cuando la cuenta de confianza es alta, la comunicación es fácil, instantánea y efectiva. Pero si tengo la costumbre de mostrarme descortés e irrespetuoso, de interrumpirlo, de exteriorizar reacciones demasiado desmesuradas, de ignorarlo, de comportarme con arbitrariedad, de traicionar su confianza, de amenazarlo [...] finalmente mi cuenta bancaria emocional quedará al descubierto.

Nuestras relaciones personales más importantes son la familia (que nos viene dada) y **los amigos** (que habitualmente escogemos). Un buen amigo es un tesoro. Encontrarlo es difícil, pero no imposible. Sobre todo, deberemos poner mucho esfuerzo para que se desarrolle esa amistad, dado que un amigo no nace, se hace. Al inicio tendremos conocidos o compañeros de la escuela o del trabajo, de las salidas nocturnas, del gimnasio o del vecindario. En ellos habrá siempre un componente grande de superficialidad, de interés, de conveniencia. Este tipo de relaciones son necesarias y buenas, y debemos hacer todo lo posible por fomentarlas, pues solo conseguimos amar aquello que conocemos, y a base de tratar a muchas personas podremos elegir a ese verdadero amigo. Hay personas más tímidas y otras más extrovertidas, pero debemos tratar de establecer puentes de comunicación con los demás; no ser erizos o frontones. Hay personas que están tan llenas de sí mismas que piensan que no necesitan de los otros, o tan introvertidas que se bloquean al tratar de establecer una relación con sus

semejantes. También puede ocurrir lo contrario: ser hipersociable para huir de uno mismo o para sacar continuo provecho de los otros. Cualquier actitud que no se fundamenta en un auténtico amor a uno mismo y a los demás no logrará generar una verdadera amistad. Hemos de procurar salir de nosotros mismos porque nos valoramos y, a la vez, apreciamos lo que otros puedan darnos; esto implica asumir sin complejos ni falsas modestias *mi yo* para poder compartirlo con *el tú* y desarrollar así *un nosotros*. Es muy necesario fomentar nuestras habilidades sociales, las cuales se inician con la simpatía, una sonrisa y el interés por el otro.

Todo ello habremos de realizarlo con gran respeto y sin avasallar, puesto que puede ocurrir que el interlocutor no quiera establecer ese puente de comunicación. Tengo que reconocer que alguno de mis buenos amigos han nacido fruto de la casualidad y de aprovechar las circunstancias, ya fuera una conversación en un viaje de tren o un accidente de tráfico. También puede ocurrir que de una antipatía surja una simpatía e, incluso, una gran amistad. Este punto es muy importante, pues, a veces, funcionamos de un modo muy frívolo o visceral (me cae mal, me pone nerviosa), y cedemos a los prejuicios que hacen que cerremos las puertas a esa persona.

Mi relación con una de mis mejores amigas es consecuencia de intentar superar una antipatía inicial. Nos conocíamos de la universidad y nos caíamos bastante mal. Al volver a encontrarnos en el máster años después, ambas pensamos: ¡qué pereza! Pero decidimos dejar esa etapa atrás, darnos una oportunidad para ser amigas. Puedo decir que fue una de las mejores decisiones que he tomado; esa persona fue un apoyo y consuelo fundamental en un momento muy difícil de mi vida.

**El verdadero amigo es *un otro yo*** en el que uno descansa y que no cansa, donde encontramos una gratificante complementariedad y descubrimos esa mirada amorosa que nos lleva a ser nosotros mismos, una mirada que no censura, ni estrecha, ni controla, ni exige nada a cambio. Acepta y comparte, respeta y admira al otro. Los verdaderos amigos no se utilizan mutuamente ni se anulan, sino que se complementan entre ambos, gracias a una mente amplia y a un corazón generoso. El amor de amistad elegido en plena libertad hace fuertes y completos a aquellos que la comparten.

Tal vez esta amistad pueda parecer utópica e imposible, pero no lo es. No es frecuente ni fácil de alcanzar, pero es muy real y posible, aunque lógicamente siempre es cosa de dos. Hablo de ese amigo-amiga que es muy parecido a un hermano, pero que uno ha escogido. Un hermano puede no ser amigo, aunque comparta sangre y el mismo techo.

Un verdadero amigo debe ser siempre hermano, porque te ama y le amas de modo desinteresado. En la amistad auténtica hay confianza, intimidad, respeto profundo, generosidad, entrega al otro.

Me siento muy afortunada, pues he tenido experiencias muy profundas de la amistad; mantengo del colegio muy buenas amigas y una de ella de las mejores, pero fue al salir de mi mundo habitual y conocido, al estudiar la carrera fuera de casa, donde empecé a forjar mis amigos más íntimos y duraderos. A muchos de ellos solo los veo una vez al año y ni eso, pues vivimos en ciudades o países diferentes, pero cada vez que hablamos, aunque sea por teléfono, al minuto de estar charlando, parece que hubiéramos hablado ayer, pues tal es el grado de confianza y cariño que mantenemos.

Recuerdo como un momento muy especial el día de mi boda, ya casi rondándome los cuarenta, cuando, tras el banquete, fui brindando con cada grupo de amigos, más de cien, que me rodearon con todo cariño ese día. Mis amigas del colegio, las de la escuela de arquitectura, los compañeros del máster de Barcelona, los de Valencia y un nutrido grupo de amigos portugueses, ya que en ese momento vivía en Lisboa. Al pensar en las experiencias vividas con cada amiga, con cada amigo, me lleno de orgullo. ***Los buenos amigos son regalos que la vida nos ofrece***, oportunidades de enriquecernos con las diferencias, con visiones de la vida muy dispares. Tengo amigos y amigas muy afines a mí, en el sistema de valores, en la forma de ver la vida, y con ellas hay una sintonía especial, pues es fácil compartir cualquier conversación o punto de vista sin generar ningún tipo de conflicto. Con otros hay más diferencias intelectuales, religiosas o políticas, lo que implica intentar ser muy cuidadoso al tratar algún tema donde haya más divergencias, pero, si hay cariño y respeto, uno puede ser amigo casi de «su enemigo».

Creo que las virtudes necesarias para tener amigos y conservarlos son *la lealtad*, el espíritu de sacrificio y la tolerancia. Puedo no estar de acuerdo con el modo de vida de un amigo, divergir y hasta darle mi opinión, pero deberé aceptarlo y quererlo como es. Si quiero a una persona, trataré de ayudarla si pienso que está equivocada, pero, en último término, respetaré su conciencia y su libertad personal. Es una maravilla pensar que cuando hay voluntad puede haber una convivencia pacífica entre las diferentes religiones, pensamientos políticos o modos de ver la vida.

La amistad es un don que hay que cultivar, pues está basada en el amor. Implica esforzarse por estar en contacto, conocer las circunstancias del otro, tratar de participar en las alegrías y tristezas de esa persona; preocuparse por ella, en una palabra. Todos

necesitamos tener amigos, y lo importante es la calidad de ellos, no la cantidad. Esta depende muchas veces de las circunstancias y, en parte, de la suerte. Hay que saber sembrar a voleo, pero también hay que saber elegir en quién ponemos nuestra confianza y a quién debemos lealtad. Hay que ser generoso, darse sin reservas, pero no existe amistad sin correspondencia. Por tanto, cuando abrimos los brazos y el corazón, y el otro no lo quiere aceptar, debemos quedarnos tranquilos, pues habremos puesto todo de nuestra parte. Tal vez incluso podremos experimentar el dolor de una traición, pero, como ya comenté anteriormente, más vale dar la confianza a muchos para perder a alguno que no confiar en nadie. Los desamores son duros como las espinas en las rosas, pero como diría Bernabé Tierno, «el amor que termina, o nunca fue verdadero amor, o no fue debidamente correspondido y cuidado».

En *Invitación a pensar*, Joan Bestard dice:

De un famoso cuento de Paulo Coelho se deduce esta moraleja: «Jamás abandones a tus verdaderos amigos. Porque hacer un amigo es una gracia, tener un amigo es un don, conservar un amigo es una virtud, poder ser amigo de alguien es un honor».

Gracia, don, virtud y honor. Cuatro palabras que casan perfectamente con la auténtica amistad.

Es, sin duda, una suerte, una verdadera gracia, hacer o encontrar una amistad. La amistad es un tesoro que, bien guardado y administrado, produce una inmensa felicidad.

Tener un amigo, además, es un don, un regalo que a veces se encuentra sin buscarlo, pero, una vez hallado, hay que cuidarlo y mimarlo, porque se puede echar a perder por desidia, por frivolidad o por infidelidad.

Y para que una amistad dure y se conserve lozana, se hará necesaria la virtud de la constancia y el acierto en los detalles de cariño que la mantienen viva. Una amistad sin constantes detalles de afecto degenera pronto en un vulgar compañerismo.

Finalmente, deberemos sentirnos honrados de tener un amigo. Es un verdadero honor poder ser amigo de alguien.

Una de las más hermosas historias acerca de la amistad es *El principito*, el célebre relato de Antoine de Saint-Exupéry. Lo he vuelto a leer después de muchos años, mientras escribía este libro. Extraigo una parte de la despedida de sus dos personajes:

–Cuando mires al cielo, por la noche, como yo habitaré en una de ellas, como yo reiré en una de ellas, será para ti como si rieran todas las estrellas. ¡Tú tendrás estrellas que saben reír!

Y volvió a reír.

–Y cuando te hayas consolado (siempre se encuentra consuelo), estarás contento de haberme conocido. Serás siempre mi amigo. Tendrás deseos de reír conmigo. Y abrirás a veces tu ventana, así... por placer. Y tus amigos se asombrarán al verte mirando al cielo. Entonces les dirás: «Sí, las estrellas siempre me hacen reír», y ellos te creerán loco. Te habré hecho una mala jugada.

¡Qué gran seguridad y fuerza da tener un buen amigo! ¡Qué triste es la vida si no es para amar y ser amado, comprender y ser correspondido, reír y llorar con nuestros seres queridos!

Los ámbitos del corazón son muchos y todos son necesarios: el amor a un ser superior o trascendente, a la pareja, a la familia, a los amigos. Estos últimos son un arcoíris que sale siempre tras la lluvia, que nos permite divertirnos, *hacer un poco el loco*, que comparten nuestra psicología, que nos entienden sin palabras. El amigo es un espejo de lo que somos o de lo que hubiéramos querido ser, es mi otro yo, una parte de nosotros reflejada en otros, pues cada uno somos muchos yoes, de ahí que sea posible tener muchos, muchos amigos.

El amor de amistad, de complicidad, debe estar presente en el amor de pareja, que, sin lugar a dudas, solo sobrevivirá si cuenta con ese ingrediente, y en el de la familia; especialmente con los hermanos, cuñados y primos podremos fortalecer nuestra relación cuando la unamos a los lazos de la amistad. La pareja es única, y el número de familiares es limitado, pero, como el amor es incombustible si el corazón es grande, cuantos más amigos se tiene, más se enriquece nuestro espíritu y más alas tiene para volar.

En el largo caminar de la existencia, son necesarias tres virtudes fundamentales para alcanzar la plenitud, que considero que es el auténtico triunfo, no los logros materiales o de poder que habitualmente asociamos con el éxito. Estas son: **la fortaleza** (con sus hermanas pequeñas: la constancia y la valentía), **la humildad** (para conocerse a sí mismo y conocer a los demás) y **el espíritu optimista** (que nos ayuda a confiar en el futuro y a ambicionar siempre un mundo mejor para cada uno y para los otros).

Comenzamos este libro con el camino como simbología de la vida. El día que nacemos, iniciamos este viaje, al principio en un desamparo total, dependiendo por completo de los otros. Poco a poco, en la medida que vamos creciendo, nos hacemos autónomos; en nuestro ambiente familiar, absorbemos como esponjas una serie de valores y principios que captamos como buenos y forjamos unos hábitos de conducta y unas actitudes ante lo que nos rodea.

Desgraciadamente, estas tres virtudes que tanto valoro, no están de moda, pues el ambiente actual no ayuda en nada a ser fomentadas: *vive del modo más cómodo posible* no estimula la fortaleza, *soy el mejor* no habla precisamente de humildad, y *esto está muy mal, ya no hay quien lo arregle* no inspira demasiado a un espíritu optimista. Voy, por tanto, a animar al lector a nadar contracorriente, ya que las aguas de nuestra sociedad nos arrastran, si nos dejamos llevar, por el precipicio de la autodestrucción.

Los valores que se fomentan en los medios de comunicación y que están de moda implican ser el más guapo, el más musculoso, tener el coche más potente, ser objeto de deseo, hacer lo que a uno le apetece en cada momento, no dejar que las arrugas marquen nuestro rostro, o que el temido michelín afee nuestra silueta, tener una sonrisa intachable de blancos dientes, éxito en las fiestas, dominio en el trabajo, total control de la situación... En resumen, apariencia perfecta e intachable por fuera, aunque por dentro estemos corrompidos, tristes, vacíos y sin vida. Así pues, trataré de hablar de las virtudes

que nos ayudan **a alcanzar la plenitud interior** que termina reflejándose en nuestro triunfo externo.

La primera virtud sobre la que quiero reflexionar es **la fortaleza**, fundamental para no sucumbir en el largo camino de la vida. Infelizmente, estamos fomentando generaciones superprotegidas, criadas «entre algodones» que procuran huir de todo lo que suponga esfuerzo, pasarlo mal, dolor o sufrimiento. Precisamente, la fortaleza es una virtud que ayuda a sobrellevar con paciencia y entereza las dificultades que se encuentran en la existencia, así como a tener la valentía para vencer el temor de enfrentarse a las pruebas y el ánimo de superarlas. Por tanto, tiene un aspecto pasivo y otro activo; dicho simbólicamente en argot militar: la capacidad de resistir un asedio y la de conquistar una ciudad.

Es muy importante saber afrontar las adversidades que la vida nos trae y no desmoronarse. Séneca afirmaba: «El fuego prueba el oro; la adversidad, a los hombres fuertes». Por su parte, Balzac anunció: «En las grandes crisis, el corazón se rompe o se curte». No sabemos cuál es la categoría de una persona, hasta que llega la dificultad, la prueba. Cuando todo «va sobre ruedas», es fácil mantener la serenidad, estar contento, ser muy amigo de los amigos. Es precisamente ante la llegada de las contrariedades (una enfermedad, la muerte de un ser querido, la ruina económica, un desengaño amoroso) cuando nuestro ser se ve sometido a prueba, y, curiosamente, ante este desafío, unas personas sacan lo mejor de sí mismas, mientras que las otras extraen lo peor.

Como comentamos, la fortaleza tiene dos vertientes: una implica resistir, soportar, no doblegarse, no romperse; la otra supone avanzar, arriesgar, saltar en el vacío. Ambas son necesarias y complementarias; dependerá de las circunstancias concretas el que sea adecuado poner en práctica una u otra o ambas. En primer lugar, **la perseverancia y la paciencia** ante las dificultades. La paciencia no es mera pasividad o resignación, es la aceptación de la tensión entre lo que se querría tener y lo que realmente se tiene, entre el potencial de ser y el ser real y posible. Es aceptar los tiempos de los procesos, es no entristecerse ante el mal y, por supuesto, no dejarse llevar por la ira o el nerviosismo. Muchas veces, queremos las cosas ya. Tengo que reconocer que he de mejorar mucho en esta virtud, pues soy muy impaciente; sin embargo, el observar la naturaleza me ayuda a entender que la impaciencia muchas veces es mala consejera. Todo nace pequeño y se va desarrollando paso a paso. En el campo, el labrador ha de arar su parcela y luego abonar,

sembrar, regar y esperar. ¡Qué absurdo sería que pretendamos tirar de la planta para que creciera más rápido!

Las etapas de nuestra existencia son cíclicas, hay momentos de siembra y de cosecha, de éxitos y fracasos, de luces y sombras, y para vivirlos es preciso ser fuerte. Un aspecto muy importante de la fortaleza es la constancia, la perseverancia en la búsqueda de los objetivos que consideramos buenos. A este respecto, podríamos hablar de la fábula de la cigarra y la hormiga. El saber trabajar día a día, con esfuerzo, a pesar del cansancio, desarrollando la laboriosidad.

Este aspecto de la virtud ha de ser inculcado desde la infancia, exigiendo acabar lo que se comienza, sea construir un lego o un puzle, leer un libro, estudiar las materias del colegio o la práctica de un deporte. Desgraciadamente, hoy en día, abundan muchas personas flojas, blandas, que nunca terminan aquello que inician. Su vida está llena de proyectos inacabados, lo cual, en el fondo, termina provocando una gran frustración. Habitualmente a los políticos les encanta hacerse la foto con la primera piedra, pero la importante de verdad es la última.

Para que den sus frutos, la constancia y la laboriosidad han de estar unidas a marcarnos objetivos y luchar por conseguirlos. Debemos examinar cuál es nuestro esfuerzo para perseverar en el cumplimiento de **los objetivos** que nos proponemos. Estos objetivos llamados SMART (por sus siglas en inglés) deberán cumplir cinco requisitos: ser *específicos*, *medibles*, *alcanzables*, y que supongan *un reto*. Si somos como Antoñita, *la Fantástica* (personaje de la época de mi madre que se pasaba el día soñando y divagando), seremos expertos en el arte de la elucubración, pero absolutamente estériles en los frutos. Por último, deben ser *temporales*, es decir, acotados en el tiempo y, por tanto, semanales y mensuales (corto plazo), anuales (medio plazo) y como máximo de tres a cinco años (largo plazo). Más allá, a veces, puede ser ciencia ficción.

Por otro lado, en mi opinión, han de ser *relevantes*, es decir, que tengan importancia para nosotros, de modo que consigamos involucrarnos en ellos. Aunque tenía conocimiento de este planteamiento de los objetivos, me pareció muy interesante la explicación que sobre ellos hizo Sergio Fernández en su revolucionario seminario *Vivir sin jefe*. En él, además de ayudarnos a trabajar en nuestros objetivos personales, nos habló de los *objetivos provisionales* y los *proyectos beta*, que son caminos intermedios para llegar a los *objetivos finales*. Es muy importante trabajar en este punto, pues cuando no tenemos absolutamente claro un objetivo o un proyecto final, no debemos detenernos,

sino ponernos en camino, actuar, probar, sabiendo que será la propia experiencia la que nos irá marcando las pautas de rechazo o aprobación de las iniciativas que ponemos en marcha. Cabe destacar también la importancia de un *proyecto estrella anual* que marque las prioridades del resto de los objetivos y la importancia de saber focalizarnos en pocos pero muy concretos objetivos. Si nos dispersamos y no centramos nuestro esfuerzo, nuestra atención, difícilmente daremos en la diana.

Por otro lado, el desarrollo de la constancia y de la laboriosidad está muy unida a la motivación. Trabajo, persevero en aquello me interesa y que, a la vez, soy capaz de cuantificar, concretar y medir. Es evidente que, en un mundo ideal, los alumnos estudiarían por amor a la sabiduría, pero si no hay exámenes, controles, es difícil que se persevere. Asimismo, necesitamos un sentido, un porqué y para qué vivir, pero, sobre todo, una serie de objetivos cortos y concretos que nos ayuden a alcanzar la meta definitiva y no desistir.

Vivimos no hace demasiado tiempo unos Juegos Olímpicos y ¡qué gran ejemplo de constancia y perseverancia en las dificultades! Me sobrecogieron algunas escenas del maratón y del triatlón, al ver atletas absolutamente extenuados, tambaleándose aún mucho antes de la línea de llegada. ¿Cuáles no serían las tentaciones para abandonar, para tirarse a la cuneta? Sin embargo, allí estaban, avanzando como héroes griegos en medio de su tragedia, en muchos casos sin un lugar en el pódium, pero con la satisfacción de haber llegado al final.

Así pues, es importantísimo desarrollar la perseverancia, la constancia, la paciencia y la tenacidad para alcanzar nuestros objetivos y sobrellevar las dificultades, vencer los miedos, no desistir ante el esfuerzo y tener capacidad de sobreponerse, hacer un esfuerzo sobrehumano y vencer. Me encantó ver la actuación de varios deportistas que parecían tener todo perdido, pero que confiaron en sí mismos, que lucharon hasta el final y ganaron. ¿Cuántas veces en nuestra vida desistimos porque nos parece imposible la victoria? ¿Cuántos desafíos, proyectos, sueños truncados porque no hemos tenido la capacidad de seguir luchando y hemos tirado la toalla?

Sin lugar a dudas, **creo que es más importante la constancia en el esfuerzo que las capacidades innatas**. No solo se nace con el talento (las inteligencias múltiples), sino que también se hace y se desarrolla. Hay personas que tienen inmensos dones, pero «los tiran por la borda». En cambio, hay quienes sacan «oro de las piedras» porque tienen autoconfianza, trabajan y se esfuerzan. M. Gladwell afirma que para ser experto en una

materia es necesario dedicarle diez mil horas, y J. Seinfeld dice que un hábito se crea solo tras veintiún días de ejecución del acto sin interrupción. En ese sentido, me parece muy interesante la idea de inteligencia generadora de la que J. A. Marina habla en *La educación del talento*. En ella enumera la ecuación del progreso como la suma de las habilidades innatas, el proyecto y el entrenamiento. Por tanto, podemos nacer con la inteligencia de un superdotado, pero, si no tenemos claro hacia dónde vamos y marcamos unas metas u objetivos y los ponemos en práctica de modo constante, difícilmente llegaremos lejos.

Llegar hasta el final en los procesos es muy importante. Pero tan necesario como trabajar en los objetivos que nos planteamos es no ponernos límites a nosotros mismos y tener cierta capacidad de riesgo, de equivocarse. ¡Cuántas veces no actuamos por miedo a fallar, al que dirán, a quedar mal frente a los otros! Buscamos una total seguridad, un excesivo control sobre las circunstancias y a menudo es necesario romper los moldes, desatar las amarras.

Por tanto, el segundo aspecto de la fortaleza es **la valentía**, la capacidad de arriesgar, de buscar nuevos horizontes y superar los distintos miedos que pueden amenazarnos. Es importante que reflexionemos un poco sobre qué tenemos miedo, porque es un compañero habitual de nuestra vida, aunque a veces no queramos reconocerlo. Lo malo no es **sentir miedo**, lo que interesa es nuestra actitud ante él: cómo aceptarlo, afrontarlo y superarlo. Pilar Jericó, en *No miedo*, nos habla de cinco miedos principales asociados a las distintas motivaciones y que tienen otros miedos asociados.

El primero es *el miedo a no sobrevivir*, asociado a las necesidades básicas y de seguridad, y que se concreta en el miedo a perder el trabajo, a no conseguir llegar a fin de mes, etc. Es muy paralizante y genera mucha angustia y tensiones en las relaciones familiares, sobre todo cuando tenemos muchas responsabilidades o cargas económicas. Sin embargo, en estos momentos coyunturales es muy habitual, y más ante los nuevos cambios del paradigma laboral del que hablaremos más adelante. El segundo es *el miedo al rechazo*, el llamado *¡necesito que me quieran!* asociado a nuestras necesidades sociales y de afiliación, y se manifiesta en el miedo a ser distinto, a destacar, a relacionarse con los demás. Este miedo es más emocional y produce tristeza y deseo de aislarnos. El tercero es el referente *al fracaso*, derivado de nuestra necesidad de reconocimiento y de obtener logros, sus consecuencias pueden ser el miedo al error, a asumir riesgos, a tomar decisiones. Ante él, lo normal es bloquearnos, no actuar. Hemos

hablado ya del valor de la adversidad como camino de aprendizaje y volveremos a tratar de él. El cuarto miedo también está relacionado con la anterior necesidad de reconocimiento, pero se refiere a *la pérdida de poder y de influencia* y se concreta en el miedo a no ser reconocido socialmente o a perder un puesto de influencia. Este miedo es el que ata a tantos políticos o ejecutivos al poder, y esta capacidad de dominar puede convertirse en una verdadera droga. Está pendiente ***la revolución de convertir el poder en servicio***, no en dominio sobre los otros o como medio de enriquecimiento personal. Los últimos casos de ambición personal que motivaron la crisis financiera de inicios de este siglo y los continuos casos de corrupción política y empresarial así lo demuestran.

Por último, está *el miedo al cambio*, a gestionar la incertidumbre, la pérdida de control, la ruptura de antiguos hábitos, la revisión de viejos paradigmas. Este miedo es quizás el más novedoso y también el más apremiante por la vertiginosidad de los cambios producidos en los últimos treinta años y por la aceleración de los que están por venir. Es de tal importancia superar este miedo que le dedico casi dos capítulos, el siguiente, «Salir del cuadrado», y uno de los últimos, «Abrirse al cambio»

Vivo muy cerca de Bayona, pequeño pueblo de la provincia de Pontevedra al que llegó la primera carabela tras el descubrimiento de América. En el puerto, durante el verano, está amarrada una réplica de *La Pinta*. Una se queda impresionada al verla y pensar que semejante cascarón surcó el océano y se enfrentó con temporales, monstruos marinos y el miedo a lo desconocido. ¿Qué pudo mover a esos hombres a emprender semejante viaje, a iniciar tal travesía? Seguramente, había muchas motivaciones: desesperación, necesidad de encontrar una vida mejor, afán de aventura, deseo de riquezas, etc.

Pero, ante todo, hubo valentía, porque no se conformaron con su situación, porque necesitaban progresar, porque no tenían nada que perder.

La valentía es una virtud que debe estar tan lejos de la cobardía como de la temeridad; debe estar iluminada por la prudencia y el sentido común. Así, se podrán ponderar los objetivos que conseguir, combinando la capacidad de riesgo, el vencer el miedo a la incertidumbre que esa decisión implica y desarrollando una voluntad decidida de alcanzar el bien. Huir de un riesgo desmesurado que es desproporcionado asumir no es cobardía, sino valentía. Correr riesgos innecesarios como aquellos que ponen en peligro la vida propia como la ajena, tales como los kamikazes que corren en una autopista en dirección contraria, es una locura y temeridad, nunca valentía. Detrás de muchas locuras

y pruebas absurdas, hay muchos complejos de inferioridad, mucha inseguridad y mucha necesidad de probarse a sí mismos y a otros que son capaces de hacer «algo extraordinario» cuando no son capaces de afrontar con normalidad y responsabilidad su vida ordinaria.

Por otro lado, en nuestro mundo actual, falta mucha valentía, porque hay mucho que perder. No me gusta mi empleo, pero no busco otro por si acaso; mi pareja me maltrata, pero no me enfrento porque he adquirido «el síndrome de Estocolmo». Me ahoga mi pueblo, pero me aterroriza volver a empezar en otro lugar; no estoy de acuerdo con muchas cosas de mi alrededor, pero no consigo enfrentarme al ambiente; quisiera decir la verdad, ir contracorriente, pero me asusta verme desplazado.

Así, me voy quedando arrinconada, temerosa, protegida solo en apariencia, pero totalmente desamparada, ya que, traicionándome a mí misma, renunciando a mis sueños, es cuando de verdad me hago débil, frágil y vulnerable, ya que son los otros los que gobiernan mi vida.

Por eso debemos fomentar en la educación de las nuevas generaciones la fortaleza en ambas vertientes: la constancia y perseverancia para no desfallecer en la lucha y la valentía para superar los obstáculos, no huir de las responsabilidades y defender la verdad, tantas veces traicionada por el miedo de los cobardes. Pero esta fortaleza no se apoya en creernos mejores que nadie, ni en ser un superhombre ni en una supermujer. El fuerte conoce sus debilidades, afronta sus «fantasmas». El valiente no es el que no siente miedo, sino el que, sintiéndolo, lo vence.

El auténtico fuerte debe ser humilde para conocer sus limitaciones, superarlas y pedir ayuda siempre que lo precise. Creo que la humildad es de las virtudes más malinterpretadas y denostadas que existen. Generalmente, se asocia con una actitud apocada, servil, de mirada baja que va arrastrándose por los suelos. A mí me gusta considerarla con la definición que la santa castellana Teresa de Jesús hacía de ella: «La humildad es la verdad».

La verdadera **humildad** no es la virtud de los débiles, sino de los fuertes, de aquellos que, amándose a sí mismos, se consideran DON y, por tanto, saben que casi todo es recibido. ¿Me he dado yo la inteligencia, la belleza, la salud, la simpatía? Casi todo lo que tenemos es recibido, aunque precisa de desarrollo y debemos hacerlo fructificar; las oportunidades o la buena suerte las consigo con esfuerzo, pero seguramente también con la ayuda de los demás. La humildad me lleva al conocimiento propio, a aceptar las

limitaciones e incluso los defectos, no para pactar con ellos, sino para superarlos y también para conocer y comprender la debilidad de las personas que nos rodean, sean ellos nuestra pareja, la familia, amigos o compañeros de trabajo. ¿Por qué somos a veces tan permisivos con nuestras imperfecciones y tan intransigentes con las del otro? En *La buena vida*, Álex Rovira nos dice:

La humildad nos habla de liberarnos de lo accesorio para poder desarrollar lo esencial. Nos invita también a darnos cuenta de que precisamente son nuestras limitaciones las que nos hacen humanos y que, gracias a ellas, podemos tomar conciencia de lo que queda por hacer y crecer. Por ese motivo, la expresión sincera de la humildad no es signo de ingenuidad o debilidad, más bien todo lo contrario, lo es de lucidez y de fuerza interior.

Lejos de ser frágil, la humildad nos muestra la grandeza de la persona que la manifiesta, precisamente porque nace del sentimiento de la propia insuficiencia: siempre hay algo o alguien de quien aprender, siempre es posible hacer las cosas mejor, siempre uno puede cuestionarse el valor y el sentido de lo que está haciendo en su vida personal y profesional, y desde allí enfrentar nuevos retos, desarrollar nuevas habilidades, aprender nuevas lecciones o construir nuevos puentes. Por ese motivo, la humildad va de camino de la consciencia y tiene un enorme poder de revelación. Desde ella, las perspectivas de pensamiento y de actuación son infinitas, ya que nacen del sentido común, de la duda razonable, de la desnudez que reconoce que aún queda mucho por hacer, siempre, para encarnar la calidad de todas sus dimensiones: en uno mismo, en la relación con el otro, en nuestros actos o creaciones, en la vida.

La humildad así entendida me llevará a una plena confianza en mis capacidades y en las de las personas con las que debo compartir tareas y proyectos comunes. Detrás de las inseguridades, de la falta de confianza, de decir que no valgo o no puedo, hay muchas veces orgullo y comodidad. Es mucho más fácil, no arriesgarnos, no asumir nuevos desafíos. Tener miedo a fallar es humano, pero la equivocación forma parte del camino del aprendizaje. Cuando comienza a andar, el niño pequeño se cae muchas veces, pero tantas otras se levanta; cuando empieza a hablar, no consigue decir palabras completas, correctas, pero, poco a poco, termina aprendiendo a desarrollar un lenguaje adecuado. ¿Qué actitud tiene un niño que no posee el adulto? En general, la falta de sentido del ridículo. ¿Por qué tenemos tanto miedo al cambio, a las situaciones nuevas? Porque nos sentimos inseguros, ya que no tenemos un guion escrito que seguir, y ello implica arriesgar y tal vez fallar o hacer el ridículo. Esa es la gran dificultad para aprender un idioma, una tarea nueva o para volver a empezar en algún aspecto de nuestra vida: sea personal o profesional. ¿Por qué nos importa tanto el qué dirán? ¿Es que lo que los otros piensen tiene más importancia que mi necesidad de aprender o de superar las

dificultades? ¿Por qué me importan tanto mis fallos, mis errores en el proceso de aprendizaje? ¿Será que, tal vez, me creía perfecto? Es aquí donde el amor propio nos juega una mala pasada, pues es precisamente ese amor malentendido a uno mismo, el que nos pone trabas y frena nuestra capacidad de aprendizaje y de mejora personal.

Sócrates decía: «Solo sé que no sé nada». Y, desde luego, los sabios, los que de verdad saben, son muy conscientes de lo que les falta por aprender. Por eso, un buen termómetro de nuestro amor por la sabiduría y nuestra capacidad de adaptarnos a los nuevos tiempos es **nuestro deseo de formarnos** en todas las áreas que sea preciso. Por supuesto, en el área profesional, pero también en la cultural, en la humana, en la espiritual. Es bueno que nos preguntemos: ¿cuál es mi afán de formarme? ¿Cuántos libros he leído en el último trimestre? ¿Cuántos vídeos o conferencias he visto en Internet? Porque si no hemos dedicado horas concretas a nuestro desarrollo profesional y personal, o somos unos arrogantes, o, sin serlo, no estamos poniendo medios concretos para estar a la altura de unos tiempos de cambio que corren veloces, y que, cuando menos lo esperemos, nos dejarán en la cuneta.

Por otro lado, estamos en el mundo de las apariencias, de la búsqueda del aplauso, especialmente en aquellas personas que desempeñan cargos públicos, de dirección o responsabilidad. Debemos ser honrados con nosotros mismos y actuar con coherencia interna, por afán de desarrollo personal, por amor al trabajo bien hecho, por espíritu de servicio a los otros. Quien vive pendiente de la aprobación ajena, de la motivación externa, de llamar la atención, terminará siendo esclavo del mundo y no dueño de sí mismo. No hay cosa más volátil que la opinión pública, que las modas, que las corrientes de seudopensamiento. Una persona verdadera y auténtica debe **actuar por convicción**, nunca por influencia o por que le arrastren las masas.

La humildad está unida a la sencillez, a la naturalidad, a vivir sin artificios, sin hipocresías, a ser auténtico, genuino. Hoy en día, muchas veces, la gente no sabe quién es; continuamente, trata de imitar modas, de llenarse de «marcas» que determinen un estatus, una posición; o bien asociarse a un grupo, una pandilla, tribu que los ayude a identificarse con un modo de vestir, de hablar, de vivir. Quien tiene personalidad propia puede hacer uso de alguno de los atributos de estos grupos sociales, pero no necesitará refugiarse en ellos para definirse o para manifestarse frente a los otros. La humildad, aunque parezca paradójico, da paz interior, alegría, saber estar a gusto con uno mismo,

que no quiere decir ser conformista o *estar apoltronado*. El humilde tendrá sentido del humor, pues no se tomará demasiado en serio ni a sí mismo ni a los demás.

Por otro lado, la humildad me llevará a un autoconocimiento profundo y a la aceptación de los dones propios. Solo desde lo positivo podemos limar lo negativo. De ahí que sea muy importante que sepamos cuáles son nuestros talentos, nuestras capacidades. Es curioso cómo identificamos el hablar de los logros con ser orgulloso, cuando es precisamente lo contrario. Si hacemos un cuestionario y preguntamos por los fracasos y defectos, parece que es fácil enumerarlos. Ahora bien, al pedir una lista de éxitos o de virtudes, aparecen las dificultades. En general, tenemos más facilidad de reconocer lo que hacemos mal que lo que hacemos bien. ¿Por qué? ¿Será que lo consideramos todo obra nuestra? ¿Tal vez no reconozcamos los dones recibidos? ¿Puede ser que no estemos agradecidos a la vida y a lo bueno que ella nos ha traído?

En mi opinión, es muy importante que desarrollemos un estudio de nuestras fortalezas. Para ello aconsejo *el cuestionario VIA de fortalezas personales*, obra de M. Seligman, autor de *La auténtica felicidad* y principal fundador de la psicología positiva. En él aparecen 240 preguntas con cinco posibles respuestas, y se miden veinticuatro fortalezas y virtudes que, según los resultados, quedan clasificadas en un orden por el que queda reflejado el grado en que dichas fortalezas están presentes en nuestra vida. Las cinco primeras son aquellas que nos caracterizan y que debemos conocer y desarrollar más. Estas fortalezas se agrupan en seis categorías: *la sabiduría y conocimiento*, que incluyen cinco fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento, tales como la curiosidad, el amor por el aprendizaje, creatividad, etc.; *el coraje*, que agrupa cuatro fortalezas emocionales que llevan a la consecución de metas ante las dificultades, tales como la valentía, la perseverancia, la honestidad o el entusiasmo; *la humanidad*, que agrupa tres fortalezas interpersonales que desarrollan el cuidado de los demás, tales como la capacidad de amar y ser amado, la generosidad y la inteligencia emocional; *la justicia*, que agrupa tres fortalezas cívicas que conllevan una vida de comunidad saludable, como es el trabajo en equipo, la equidad y el liderazgo; *la moderación*, que agrupa cuatro fortalezas que nos protegen contra los excesos, como la capacidad de perdonar, la humildad, la prudencia y el autocontrol; y, por último, *la trascendencia*, que incluye cinco fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida: la capacidad de asombro y el aprecio a la belleza, la gratitud, el optimismo, el sentido del humor y la espiritualidad.

Aconsejo al lector hacer al menos tres cuestionarios con una diferencia de un mes, y sacar conclusiones acerca de las principales fortalezas que se repiten. Ellas serán una buena pauta de cuáles son nuestros puntos fuertes sobre los que apoyar nuestras actividades y nuestro camino profesional que seguir, y también cuáles son las capacidades que tenemos menos desarrolladas y sobre las que tal vez deberíamos trabajar para mejorarlas, si las vemos necesarias para alcanzar aquello que nos hemos propuesto.

Y precisamente fruto de esa confianza auténtica en uno mismo, de la alegría de vivir, surge el **espíritu optimista**, tercera de las virtudes necesarias para el triunfo. En parte ya hemos hablado de la mente positiva y de la confianza, pero vamos a detenernos un poco más para desarrollar este concepto de optimismo. Sobre este aspecto, especialmente en las organizaciones, aconsejo el libro, de Belén Varela *La rebelión de las moscas*.

El optimismo, como cualquier virtud, debe estar ordenado y no ha de suponer una visión ciega ante la realidad o una actitud temeraria frente al futuro. Es una característica muy frecuente en los comerciales, que siempre ven oportunidades donde los otros solo perciben fracaso. Es la famosa historia de aquella empresa de zapatos que envía a dos vendedores a hacer un estudio de mercado a un país africano hace ya muchos años. El primero, más bien cenizo, es muy contundente: «No hay nada que hacer, allí la gente anda descalza y, por tanto, nunca venderemos ni un mísero par». El segundo, audaz y positivo, presentó el informe contrario: «Empiecen a fabricar, nadie usa zapatos, nos vamos a forrar». Seguramente, la actitud correcta se encuentre en el término medio, pues ni uno puede bloquearse por los obstáculos, ni puede menospreciarlos por completo y confiar en la victoria solo por la buena voluntad o el entusiasmo.

La vida no solo profesional, sino también la personal, familiar y social es un largo recorrido formado por distintas fases y escenarios. Hay momentos donde todo parece fácil, fecundo, feliz; pero hay otras muchas situaciones de lágrimas, de aparente sacrificio estéril, de esfuerzo desgarrador. Y para no sucumbir al desaliento, abandonando la lucha, necesitamos confiar en poder provocar el cambio, en que podemos superar las dificultades. El espíritu optimista, el evitar dramatizar, el confiar en que las cosas pueden mejorar es medio camino andando para que los asuntos se resuelvan. Esto no quiere decir que se resuelvan solos, sin esfuerzo: *a Dios rogando y con el mazo dando*. Pero los pesimistas, los agoreros o los derrotistas difícilmente conseguirán alcanzar el camino del éxito, precisamente porque no creen en él, y ellos

mismos están cerrándole las puertas. Además, las dificultades se sobrellevan mucho mejor cuando nos rodean personas con sentido del humor, alegres y con espíritu deportivo que si solo encontramos recriminaciones («Ya te lo decía yo») o derrotismo («¿Y ahora qué hacemos? Esto es el fin»).

Hay *personas-medicina* que tiran de nosotros para arriba, lo que algunos llaman *personas-anfetamínicas*. Ven el problema, pero se centran en la solución; aceptan el presente, pero están más proyectadas en el futuro. Suelen ser personas alegres, entusiastas, creativas; después de estar un tiempo con ellas, uno sale con más energía, más ilusionado. También existen *las personas que quitan gasolina*, las *personas-vampiro*; suelen estar siempre descontentas, son derrotistas, critican el pasado y el presente, y miran con gran aprensión el futuro; cuando dejamos su compañía, nos sentimos vacíos, no nos han aportado nada; al contrario, han absorbido toda nuestra energía y nos dejan un poso amargo y desolador. En general, hemos de evitar que nos *vampiricen*. Solo debemos estar con ese tipo de persona si nos une una fuerte obligación, sea profesional o personal, y nos vemos capaces de no dejarnos influir por ella.

El optimismo está unido también a la capacidad de relativizar los problemas. Cuántas veces perdemos la serenidad, nos ponemos nerviosos por asuntos sin ninguna importancia. Es necesario aprender a *tener cintura*, a no querer tener todo controlado, a aceptar con deportividad los imprevistos.

Mi padre siempre me cuenta una vieja fábula oriental:

Cierta día, un campesino encontró un caballo y lo trajo a su granja, los vecinos vinieron a felicitarle por el hallazgo, a lo que él contestó: «Bueno, malo, ¿quién lo sabe?». El caso es que el hijo mayor intentó domarlo, se cayó y se rompió una pierna. Ante las lamentaciones de la mujer, él respondió: «Bueno, malo, ¿quién lo sabe?». Y estalló la guerra y su hijo pudo permanecer en casa debido al accidente. Ante la alegría de la familia, volvió a contestar: «Bueno, malo, ¿quién lo sabe?».

Y así sucede que muchas veces en nuestra vida surgen situaciones inesperadas, contratiempos, que terminan siendo un bien, aunque, en el momento, no lo entendamos. Por eso, conviene mantenerse en calma, tener paciencia y mantener la mirada larga. La mirada corta, en general, no es buena consejera.

Por eso, para llegar al destino final y triunfar, recomiendo ejercitar la constancia, la paciencia, la valentía, la audacia, la humildad y el sentido optimista. Con ello tal vez no alcancemos todos los éxitos que el mundo considera como tales, pero habremos logrado

la plenitud como personas y seremos felices en esa búsqueda, que, a fin de cuentas, es lo que vale.

Hace ya varios años asistí a un seminario acerca del liderazgo impartido por Carlos Vélez. Entre muchos conceptos muy interesantes, escuché por primera vez la expresión «salir del cuadrado» como modo de resolver los problemas planteando nuevos puntos de vista.

En el ejercicio que nos proponían debíamos unir los nueve puntos de un cuadrado (los cuatro vértices, cada punto central de los lados y la diagonal) con cuatro líneas sin levantar el lápiz del papel y sin pasar dos veces por el mismo punto. Allí estuvimos los participantes del curso, dibujando distintas opciones sin dar nunca con la solución acertada. Decidimos que era imposible. Al final, el profesor fue uniendo en la pizarra, como por arte de magia, esos nueve puntos, pero con algo que inicialmente nos pareció trampa: la línea salió dos veces del cuadrado. Ante nuestras protestas nos respondió que esa limitación de no «salir del cuadrado» nadie nos la había impuesto y que, por tanto, era posible utilizarla.

Así pues, el *salir del cuadrado* como expresión de encontrar nuevas soluciones a los problemas planteados está muy unido a **los paradigmas** o **esquemas mentales** que cada uno tenemos en nuestra cabeza y que muchas veces son limitativos y suponen prejuicios que nos impiden ver la realidad tal como es, transformándola en aquello que pensamos que es.

Este fin de semana fuimos a Madrid a llevar a uno de los chicos a la universidad. Para evitar hacer el viaje de ida y vuelta en el mismo día, decidimos pasar la noche en Puebla de Sanabria. Llevábamos mucho tiempo queriendo hacerlo, pues, al pasar por allí, siempre veíamos aquel castillo y sus murallas en lo alto y nos decíamos: «Una noche deberemos quedarnos en el parador y disfrutar de esa maravilla». El caso es que, cuando llegamos al pueblo, nos encaminamos al centro histórico y preguntamos por él. En nuestra cabeza teníamos el paradigma de que el parador debería estar en un monumento histórico (lo cual es con mucha frecuencia así). Cuál fue nuestra decepción cuando nos

aclararon que no, que estaba al otro lado del río, en un edificio rehabilitado, pero prácticamente nuevo. Nuestra desilusión se vio recompensada por el buen servicio y la simpatía de las personas que nos atendieron, así como por lo que nos reímos mi marido y yo al darnos cuenta de que habíamos juzgado mal la realidad precisamente por dar por supuesto un paradigma equivocado. En la cena, brindamos por nuestro querido amigo el profesor José M.<sup>a</sup> Gasalla que en su *roadshow* junto a Leila Navarro nos habló precisamente de ese tema.

Con palabras de Stephen Covey en *los Hábitos de la gente altamente efectiva* entendemos mejor qué son los paradigmas:

Los paradigmas son inseparables del carácter. Ser es ver en la dimensión humana. Y lo que vemos está altamente interrelacionado con lo que somos. No podemos llegar muy lejos en la modificación de nuestro modo de ver sin cambiar simultáneamente nuestro ser, y viceversa. [...]

Los paradigmas son poderosos porque crean los cristales o las lentes a través de las cuales vemos el mundo. El poder de un cambio de paradigma es el poder esencial de un cambio considerable, ya se trate de un proceso instantáneo o lento y pausado.

Por tanto, nuestra percepción de la realidad está condicionada por *esas lentes de los paradigmas* que hacen que solo veamos una «no solución» a la dificultad o situación difícil en la que nos podemos encontrar. Será necesario tal vez «salir del cuadrado» o cambiar de paradigma para resolver ese problema sabiendo que muchas veces el modo de hacerlo será plantearnos las preguntas adecuadas.

En el capítulo del poder de la mente hablamos de creatividad y de la visión sesgada que tantas veces tenemos de la realidad, por lo que es bueno recordarlo ahora para poder entender mejor este aspecto de resolver situaciones nuevas y desconocidas.

Durante generaciones y generaciones, las personas solían tener un único trabajo, un único jefe, una única cultura; eso tanto con el campesino que cultivaba para el señor del lugar en la Edad Media como la administrativa que ha trabajado en una misma función y para la misma empresa durante los últimos treinta años. De esta rutina, solo se libraban los mercaderes, los emprendedores, los conquistadores y los emigrantes que, de algún modo, debían romper amarras y comenzar de nuevo en otro lugar: nuevo idioma, nuevas costumbres, nuevas tareas.

Todos tenemos miedo al cambio. Y, aunque de ello trataremos más adelante, es verdad que estamos más cómodos, más seguros en nuestra rutina ya conocida y con nuestros esquemas mentales habituales. Estamos en un auténtico cambio de era, en el

paso de la era industrial a la era del conocimiento, del talento tal como comenta Sergio Fernández en *El nuevo paradigma laboral*. Hemos sido educados para hacer una carrera, trabajar un mínimo de 40-50 horas semanales y confiar nuestro futuro a manos de la empresa, ya sea pública o privada. Ha llegado la hora de descubrir nuestro talento y de desarrollarlo. Y ahora cada uno debe ser el gestor de su propio proyecto profesional. Esto implica salir de una mentalidad de empleado para convertirnos en empleadores. Cambiar trabajos por proyectos, sustituir jefes por *blogs de marca personal*. No estamos, por tanto, ante una mera crisis coyuntural, una evolución, sino ante una auténtica revolución. Estamos encorsetados en un esquema pasivo, local, reactivo, y debemos entrar en la siempre incierta pero apasionante espiral activa, global y proactiva.

El mundo ha cambiado vertiginosamente en los últimos cincuenta años..., y mucho más que va a cambiar. Un tiempo antes de estrenarse la película de *Criadas y señoras*, leí el libro y me volvió a sorprender cómo es posible que hace tan solo seis décadas, en el Misisipi, se considerara normal que las empleadas de color que cuidaban a los niños de las familias blancas, muchas veces más cercanos a ellos que sus propias madres, tuvieran que utilizar un inodoro aparte en la zona del jardín. ¡Cuántos paradigmas y esquemas mentales se han roto y deberán seguir quebrándose en los próximos años! Con ello no quiero decir que no defienda los valores (antes bien, al contrario), sino que me refiero a las limitaciones mentales que en tantas ocasiones nos ponemos a nosotros mismos y que nos impiden avanzar, pues confundimos la forma con el fondo, la letra con el espíritu, lo esencial con lo accidental. Con frecuencia, en tareas de formación a las que me he dedicado, he recalcado la necesidad de tener valores profundos bien anclados en el suelo, pero en lo accesorio ser como el junco, que no se quiebra; vienen los vientos, incluso las pisadas, y el junco se dobla, pero no se parte.

*Salir del cuadrado* implica ser capaz de **ver la realidad desde otra perspectiva**. Ya hemos comentado que esta es poliédrica y tiene muchas caras. Precisamente, en las diferentes visiones, tantas veces están los problemas de comunicación, pero también el enriquecimiento de ver una realidad más rica, más compleja. Es el famoso ejercicio sobre la cara de la vieja y la muchacha unidos en el mismo dibujo. Al enseñárselo a un grupo, generalmente la mitad ve a la joven y la otra parte a la anciana, de modo que inicialmente parece que, o bien han repartido dos láminas diferentes, o unos cuantos se han vuelto locos. Este modo diferente de ver la misma realidad suele relacionarse con la propia psicología, las experiencias vividas, el modo de razonar. Compartir este tipo de

«juegos» es muy ilustrativo para darnos cuenta de qué modo habitual nuestra captación de la realidad es muy parcial, y solo la visión de conjunto permite tener un conocimiento completo y verídico de ella, pues dos personas pueden estar mirando lo mismo, disentir y, sin embargo, estar ambas en lo cierto.

El arte de *salir del cuadrado* no es algo que se pueda improvisar a los veintitantos años, cuando nuestros jóvenes comienzan su vida profesional o su vida personal autónoma. Se necesita un entrenamiento que se inicia en la educación en casa y en la escuela. ¡Qué facilidad tenemos para dar recetas en vez de enseñar a cocinar! Todos tenemos la experiencia de los buenos y los malos profesores; los que están para cubrir el expediente y que exigen memorizar textos mal explicados, y aquellos que, con una maravillosa vocación de formadores, consiguen desglosar el esquema claro de la lección, distinguen lo esencial de lo accidental y, sobre todo, enseñan a sus alumnos a pensar. Los conocimientos o los datos pueden olvidarse, incluso hoy en día es muy fácil encontrar cualquier información en Google. Lo importante es tener «bien amueblada la cabeza», saber estructurar las ideas de forma que la mente esté entrenada en el modo de encontrar soluciones a las nuevas cuestiones que cada día surgen, y con más facilidad.

Es ese, precisamente, el desafío de este nuevo siglo: disponer de profesionales en todos los ámbitos de la sociedad (sean ellos políticos, médicos, mecánicos, padres de familia, miembros de las asociaciones civiles) que no funcionen como autómatas, que desarrollen su capacidad crítica, que no se dejen avasallar por la cultura imperante, que desarrollen su creatividad e ingenio para superar la gran crisis en la que estamos inmersos. Pues esta crisis no solo es económica, es sobre todo de valores, de poderes fácticos, de organización de la sociedad y del Estado. Es el fin de un sistema preestablecido que debe ser renovado. La historia, como la propia vida, tiene su evolución, sus revoluciones, sus efectos péndulo. No estamos en momento de dejarse llevar por la corriente, de ir tirando, de las copias, de frenarse, de lamentarse de que «cualquier tiempo pasado fue mejor». Este tiempo es bueno porque es el nuestro. Nosotros somos sus protagonistas, o debemos querer serlo, y para eso no podemos ceder a la pasividad, a bajar los brazos, a ir tirando. Debemos tener espíritu revolucionario, el verdadero, no el de pacotilla. Y la primera revolución comienza por uno mismo; por la conversión personal en todas aquellas cosas que no valen, que nos apartan de la paz interior, de ser buenos instrumentos para reconstruir este mundo derruido.

Y para eso debemos parar, **tener tiempo para nosotros mismos**, no dejarnos llevar por ese activismo atroz que nos hace correr y correr sin ninguna dirección.

Stephen Covey cuenta una historia sobre un hombre que, paseando por un bosque, se encontró con varios leñadores. Uno de ellos iba muy despacio. Se acercó a él y le preguntó por qué no corría como sus compañeros. Él contestó: «Es que la sierra está casi sin dientes y corta poco». A lo que él le respondió: «¿Y por qué no la afila?» «Porque no tengo tiempo», respondió el otro. Nuestra sierra está desafilada, oxidada, obsoleta. Ya no nos sirve para cortar los troncos, pero no tenemos tiempo de parar, de recuperarnos, de afinar el instrumento. Y el instrumento somos nosotros: saber idiomas, utilizar mínimamente los nuevos medios tecnológicos, estar formados en las últimas novedades de nuestra profesión, adquirir nuevas habilidades, buscar nuevas salidas, nuevos enfoques.

Necesitamos *romper la inercia*, superar nuestra *mirada corta* y vislumbrar más allá de nuestros propios talones. ¡Cuántas personas hay con mentalidad pueblerina, a pesar de vivir en una gran ciudad! No tengo nada con ser de pueblo, antes bien al contrario, viví mi infancia en uno. Me refiero a considerar que lo propio es lo mejor, lo único, que lo sabemos todo, que no hay nada que aprender.

Mis suegros, personas maravillosas de una pequeña aldea pontevedresa, en los años cincuenta, ante la falta de futuro, rompieron amarras y, con una niña recién nacida, embarcaron durante un mes en un navío que los llevó a Venezuela, donde trabajaron veinte años. En esa época, muchos gallegos emigraron tanto a países sudamericanos, donde al menos el idioma no era un obstáculo, como a otros de Europa, como Alemania u Holanda, donde no solo había que aprender una nueva lengua, sino también adaptarse a climas y culturas muy diferentes.

Pasaron los años y nuestro país ha progresado de tal modo en lo material y en lo social que de exportar emigrantes pasó a recibirlos. Durante dos décadas, parecía que esto era una tierra de promisión. Las facilidades para conseguir dinero llevaron a un *boom inmobiliario*, a la vez que a una sociedad de consumo donde se han ido creando más y más necesidades materiales, pues, a la hora de estar a la última, nunca nada es bastante. Y en poco tiempo parece que toda aquella *burbuja paradisiaca* se ha disuelto como una pompa de jabón. Algunos derechos adquiridos fácilmente ahora se ponen en entredicho y parece que nuestro mundo se derrumba. La pretendida seguridad tanto tiempo buscada se tambalea, y parece que caminamos sobre un campo de minas. Los funcionarios observan

asombrados cambios en su situación que nunca consideraron posible, empresas centenarias que sufrieron mil embates, caen como un árbol fulminado por un rayo, los jóvenes terminan sus carreras universitarias sin un futuro claro, y parece que nuestro mundo conocido se derrumba, y nos miramos unos a otros desconcertados, aterrorizados.

Ante esta realidad, de poco vale quedarse paralizados, o comentar una y otra vez las malas noticias económicas europeas como un *mantra* que lo único que nos deja es un poso amargo de desaliento y derrotismo. Es necesario levantarse y actuar, encontrar soluciones nuevas a los nuevos problemas. El mundo ha cambiado y nosotros debemos cambiar con él: ha de mudar nuestra actitud ante él y nuestra *proactividad*. Necesitamos salir de ese cuadrado rígido y destructivo en el que estamos inmersos, cambiar la perspectiva y plantearnos nuevas preguntas. Hace tiempo escuché una frase que me pareció muy interesante: «Quien pregunta dirige». Muchas veces no tenemos respuestas porque no hacemos las preguntas adecuadas. Tenemos la tendencia a pensar que muchas cuestiones no tienen solución, pero casi todo lo tiene. El *quid* está en que no nos hacemos las preguntas necesarias para encontrar el camino de las respuestas. Somos nosotros mismos los que nos convencemos de que no sabemos, de que no podemos y, por tanto, tiramos la toalla antes de iniciar el arduo camino de la búsqueda. Vuelve esa falsa humildad en *no puedo, no valgo, no sé*, que, en muchos casos, esconden la pereza de trabajar y el miedo a actuar y equivocarse. Es mucho más cómodo y fácil no arriesgarse, pero, sin lugar a dudas, es absolutamente estéril, insatisfactorio y frustrante, tanto para uno mismo como para la sociedad.

Estamos en un momento excepcional de crisis, de desempleo. Por eso debemos fomentar el autoempleo, el trabajo por proyectos y el desarrollo del talento propio. Es muy importante que nos conozcamos muy bien, que descubramos nuestras fortalezas y debilidades profesionales, y que consigamos sacarle el máximo rendimiento. A este respecto, me gustaría hacer referencia al estupendo capítulo de «Profesionales *high-end* y *low-end*» de *Los próximos 30 años*, de Álvaro González-Alorda:

Mi intuición es que a los profesionales nos va a pasar lo mismo. O te formas en instituciones de primer nivel, no dejas nunca de estudiar y de aprender, y te especializas para aportar verdadero valor al mercado, a cambio de una alta retribución (profesional *high-end*), u optas por una capacitación mucho más simple y rápida, que te permita acceder a puestos de trabajos muy requeridos y moderadamente retribuidos (profesional *low-end*). Ya que hay exceso de profesionales *middle-market*, que están «demasiado» cualificados para las tareas que realizan y el valor que aportan a sus empresas, y que pretenden alcanzar o mantener retribuciones altas. En este

tramo, por tanto, la batalla por la supervivencia será más dura. De hecho, la crisis económica ya se está cobrando víctimas a un ritmo acelerado... Por otro lado, muchos de los puestos de trabajo de los próximos treinta años no se han diseñado todavía. Y el reto no lo van a liderar los Gobiernos ni las instituciones, sino profesionales despiertos que sepan capacitarse para desempeñar nuevas tareas críticas en las empresas o resolver ineficiencias estructurales que han sido soportadas en tiempos de bonanza, pero que resultan insostenibles en los tiempos que corren.

Mi marido es arquitecto y, como sabemos, el sector de la construcción se ha paralizado en los últimos años en nuestro país. Pero no se quedó en una esquina lamiéndose sus heridas. Viajó a Dubái, a Brasil, a Corea... para buscar contactos laborales. Durante meses, todos los viernes se desplazó a Madrid para hacer un curso de *project manager* y obtener una certificación americana. Ayudó a crear una asociación de profesionales de esa área y sigue mejorando su inglés mientras desarrolla los proyectos grandes o pequeños que van surgiendo, y va a iniciar su tantas veces atrasada tesis ya pasados los cincuenta. Su seguridad profesional se desplomó, pero está poniendo los cimientos para volver a construirla, con otros materiales, con otra mentalidad, con otros equipos, otras culturas, en otros lugares. Y, lógicamente, para eso debió *salir del cuadrado*, de su propio cuadrado, que lo tenía *encorsetado*, bloqueado, abrumado, y coger distancia, perspectiva, para, desde otro ángulo, ser capaz de unir las líneas que lo llevarán a la solución.

Y ese es el único camino posible. El mundo y la historia han evolucionado. Los distintos sistemas establecidos se han derrumbado y ha sido necesario volver a empezar muchas veces. Las crisis no son malas en sí mismas, más bien al contrario: son oportunidades de quemar lo viejo, lo obsoleto y encontrar nuevas ideas, innovando y buscando salidas a los *camino cortados*. De ello seguiremos hablando más adelante.

No sé si el lector habrá notado que hemos ido avanzando poco a poco por un plano inclinado de exigencia personal, y que iniciamos el tramo más empinado para llegar a la cumbre. Tal vez todo lo escrito hasta ahora ha sido fácilmente entendible e incluso aceptado, pero ahora va a empezar lo más difícil. Aunque destinado a todos, tal vez solo sea para algunos, no tanto porque sea difícil entenderlo, sino por la voluntad de querer ver, comprender, aprehender y vivir todo aquello de lo que vamos a hablar en esta última parte del libro. En todo momento, he pretendido dar un mensaje claro, sencillo y ameno, pero no por ello podemos bajar el nivel. He de ser fiel a mí misma y a mi confianza en el ser humano, por ello explicaré mis ideas sin paliativos o edulcorantes, y espero que sean muchos los que vean posible hacer suyo este mensaje.

Hay una historia que oí siendo bastante joven. Se le atribuye al escritor francés Charles Péguy. La reescribo tal como la recuerdo.

Cuentan de un hombre que recorría Europa en tiempos antiguos y llegó a una ciudad en plena ebullición. En una zona había mucha actividad de grúas, hombres montando sillares y otros muchos trabajando unas grandes piedras. Se acercó a uno sudoroso y con cara ceñuda que parecía estar musitando maldiciones y le preguntó qué hacía. El otro se encaró malhumorado y casi le escupió: «¿No lo ve, imbécil? Estoy picando piedra». El otro le pidió disculpas por la interrupción y siguió caminando entre los trabajadores. Al rato, encontró a otro hombre que bebía un poco de agua de un odre y picaba la piedra con un poco más de energía. Le repitió la pregunta. El otro levantó la mirada, se quitó el sudor de la frente con su manga y le contestó: «Pues ya ve, trabajando para sacar adelante a mi familia. Tengo una mujer buena y dos niños preciosos a los que alimentar», y volvió a su trabajo. El visitante sonrió y reanudó su recorrido, pensando en cómo, haciendo lo mismo, se podían ver las cosas de forma tan diferente. Caminó y caminó, y observó hombres cansados, unos trabajando con gran rutina y desgana, otros con más tesón y resignación, pero todos con actitudes parecidas. De repente, observó un

toldo hecho con una capa sobre cuatro palos. Bajo ella, vio a un hombre concentrado sobre una piedra. Estaba labrando con un cincel lo que parecía una cenefa floral. Él sonreía y, con los ojos muy entornados, parecía asentir de vez en cuando. El visitante estuvo un rato observándolo. Al ver que el hombre no se percataba de su presencia, carraspeó varias veces hasta llamar su atención: el otro por fin levantó la cabeza y tardó un rato en volver a la realidad. Al final, lo observó con una mirada profunda y muy dulce. El hombre que paseaba se quedó sorprendido y prendado de aquellos ojos intensos y a la vez serenos. Tras un rato de silencio, consiguió volver a formular su pregunta: «Disculpe, veo que está muy ocupado y siento interrumpirle, pero ¿podría decirme qué está haciendo?». El cantero cerró los ojos, acarició la piedra como si de una mujer se tratase, se levantó, miró a su alrededor, alzó los brazos y contestó: «Pues, ¡fíjese qué maravilla! ¡Estoy levantado una catedral!».

Muchas veces **lo importante no es lo que hacemos, sino cómo lo hacemos y para qué lo hacemos**. Ese sentido o finalidad de nuestros quehaceres, de nuestras acciones, terminará condicionando nuestro modo de estar, nuestra motivación, nuestra satisfacción y, en último término, nuestra felicidad. ¿Cuántas veces en nuestra vida hemos sido el primer, segundo o tercer personaje de la historia? Solemos ser el primero, en alguna ocasión el segundo y, raramente, el tercero. Pero ¿quién nos gustaría ser? ¿Cómo nos gustaría ser?

En los capítulos anteriores, hemos ido recorriendo distintos aspectos de nuestra vida, de nuestra relación con el tiempo y con los otros, pero ahora necesitaremos entrar en el santuario de nuestro fuero interno y desear provocar una auténtica conversión interior. Es hora de sumergirse en quién se es en realidad, en las motivaciones más profundas, en las más ocultas. Es tiempo de buscar con ahínco quién estoy llamado a ser, mi misión en este mundo. En *El alquimista*, de Paulo Coelho, Santiago busca precisamente su tesoro, su destino, por lo que vale la pena dejarlo todo. Todos somos importantes, tenemos una altísima dignidad como seres humanos y estamos llamados a la PLENITUD. Sin embargo, muchas veces no nos lo creemos o nos han hecho creer que no podemos.

¿Cuál queremos que sea nuestro destino: pasarnos la vida picando piedra o levantando una catedral? **Nuestra primera y principal misión es trabajarnos a nosotros mismos**: nuestra personalidad y carácter, el desarrollo de nuestros talentos y virtudes, la mejora de nuestros defectos, la capacidad de dominar nuestras potencias (la mente, las pasiones, nuestra voluntad, nuestros afectos). Es necesario purificar nuestras intenciones: ¿porqué

hago las cosas, aunque estas sean muy buenas? ¿Por mí mismo, por mi necesidad de seguridad, por mi afán de dominio, por hacer que me quieran? ¿Cuál es mi relación con todo lo que tengo y poseo? ¿Soy realmente dueña de mí misma, señor de mí mismo? ¿O son las cosas, las personas, las circunstancias las que me someten?

Voy a tratar de poner ejemplos concretos. ¿Qué ocurre si nos roban o se estropea nuestro teléfono? ¿Si me veo atrapado en un atasco y llego tarde a una reunión importante? ¿Si se quema la comida? ¿Si me pongo enfermo? ¿Si me traiciona un amigo? ¿Si pierdo el trabajo? ¿Si mi hijo decide seguir un camino contrario a mis principios?

¿Cómo reacciono ante cada uno de estos hechos? ¿No es verdad que me encuentro perdido si pierdo el teléfono o el ordenador? ¿Solemos volvernos unos «energúmenos» en el caos de tráfico? ¿Me pongo nerviosa si la comida para los invitados se ha quemado? ¿Me entristezco o angustio ante una enfermedad? ¿«Borro al amigo del mapa» y no me planteo conocer sus razones o perdonarlo? ¿Se cae el mundo si pierdo el empleo y decido cerrar la puerta a ese hijo ingrato? Y, entonces, al final: ¿quién dirige mi vida? ¿Lo hace mi mente y mis pensamientos? ¿Mi serenidad y paz interior? ¿Mis afectos? ¿No es verdad que en la mayoría de los casos son las circunstancias externas las que nos dominan, las que nos llevan por donde quieren, y no somos nosotros los que dirigimos nuestra propia vida? ¿Puedo decir, por tanto, que soy libre? Libertad. ¡Qué palabra tan manida, usada y manipulada! La auténtica libertad comienza por la libertad interior.

Precisamente, hablando de esa capacidad de vencer el modelo reactivo de estímulo-respuesta y la capacidad última del hombre de elegir, hemos de hacer referencia a la aterradora experiencia de Viktor Frankl en los campos de concentración nazis. Frankl era un determinista, educado en la tradición de la psicología freudiana, según la cual lo que nos sucede de niños da forma a nuestro carácter y personalidad, y gobierna la totalidad de nuestra vida. Sus límites y parámetros estarían fijados y, en lo esencial, no sería mucho lo que podríamos hacer al respecto.

Un día, desnudo y solo en una pequeña habitación, empezó a tomar conciencia de lo que denominó *la libertad última*, esa libertad que sus carceleros nazis no podían quitarle. Podían controlar todo su ambiente, hacer lo que quisieran con su cuerpo, pero el propio Frankl tenía una clara autoconciencia; era capaz de ver como observador su propia participación en los hechos. Su identidad básica estaba intacta; en su interior, él era

capaz de decidir de qué modo podía afectarle todo aquello. Entre lo que le sucedía, los estímulos que recibía y su respuesta, estaba su libertad o poder para cambiar la respuesta. En las más degradantes circunstancias imaginables, Frankl usó el privilegio humano de la autoconciencia para descubrir un principio fundamental de la naturaleza del hombre: entre el estímulo y la respuesta el ser humano tiene la libertad interior de elegir. Transcribo unas palabras suyas en *El hombre en busca de sentido*:

Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir su propio camino.

La libertad de elegir es uno de los privilegios que nos singularizan como seres humanos. Además de la autoconciencia, tenemos *imaginación* (capacidad para ejercer la creación, yendo más allá de la realidad presente). Tenemos *conciencia moral* (una profunda percepción interior de lo que es correcto e incorrecto, de los principios que gobiernan nuestra conducta, y de la medida en que nuestros pensamientos y acciones están en armonía con dichos principios). Y tenemos *voluntad independiente* (capacidad para actuar sobre la base de nuestra autoconsciencia, libres de cualquier otra influencia). Es verdad que muchas respuestas en nuestra vida se han hecho automáticas o semiinconscientes a fuerza de los hábitos, las costumbres, nuestro carácter e incluso las tendencias culturales, pero **siempre hay un espacio entre el estímulo recibido y nuestra respuesta**, y es ese espacio de libertad donde hemos de trabajar. Ante la violencia, podemos reaccionar con serenidad y firmeza, no con más agresividad. Ante la injusticia, elegimos vencer el deseo de venganza o de tomarnos la justicia por nuestra mano. Ante la corrupción, tenemos libertad de mantener nuestra honradez.

Sin embargo, esta **libertad interior** requiere mucha fortaleza y no cabe una verdadera libertad exterior, si no se trabaja la interior. ¡Cuántas veces somos esclavos de nuestras debilidades, de nuestro mal carácter, de nuestros miedos, de tantas cosas materiales, de caprichos que se han convertido en indispensables, de nuestro querer dominar siempre la situación, de nuestra necesidad de seguridad, de la dependencia del *qué dirán!*

Este proceso de liberarse de ese «yo esclavo» es muchas veces más costoso y doloroso que cualquier revolución política o social, pero es condición indispensable para poder

construir «nuestra catedral». Creo que todos tenemos en la cabeza una imagen de una catedral, principalmente de una gótica: la de León, Burgos, Notre Dame de París, Colonia y tantas otras maravillosas repartidas por España y Europa. Yo, al menos, al entrar en ellas, tengo siempre una sensación de elevarme. Sus pilares altísimos que continúan por los nervios de las bóvedas y cúpulas arboladas nos hablan de ascensión; el altar central, de lo sagrado; las vidrieras de colores y el rosetón central, cuando entra la luz por ellas, producen un espacio mágico; el sonido del órgano nos habla del espíritu. Cada uno de nosotros estamos llamados a ser ese templo, esa catedral. Cada persona, cada ser humano es algo sagrado, aunque tantas veces prostituido, degradado, ya sea por la ignorancia, por la mediocridad o por la maldad.

**Somos cuerpo, mente y espíritu.** ¿Cuánto tiempo y energía dedicamos a tener un físico perfecto? Dietas continuas, gimnasios intensos, operaciones estéticas. ¿Y nuestra mente? Por desgracia, a veces ya está más descuidada, pero, en general, al menos, hay una enseñanza básica mínima. En muchísimos casos, se continúa una formación profesional posterior o una carrera universitaria, un máster y el estudio de idiomas, etc. ¿Y el espíritu? ¿Qué tiempo he dedicado a cultivarlo, a hacerlo progresar en mi última semana, mes, años? ¿Qué tiempo dedico a las artes, a la lectura, a la reflexión? ¿Profundizo cada semana en mi conocimiento personal, en mis virtudes, en mis defectos? ¿Dedico un tiempo a la meditación?

Todo ello nos llevará a querer buscar y encontrar la misión y la vocación de nuestra existencia. Empresarialmente, cuando se habla de MISIÓN, se suele hablar de cuatro elementos: el propósito, los valores, el plan estratégico y las pautas de conducta. En lo personal, estos elementos también nos sirven para construir tal misión. El *propósito* es la razón por la que existimos, para qué existimos (hablamos de ello en el primer capítulo). Los *valores* son nuestros principios éticos, morales o religiosos, aquello que nos parece importante, que consideramos valioso, aquello que debe regir nuestra conducta. El *plan estratégico* son nuestras decisiones más profundas, vitales, que determinan en parte nuestra vida: estudios y dedicación profesional, constitución de una familia o no, modo en que nos relacionamos con nuestros semejantes: amigos, vecinos, sociedad, estilo de vida, etc. Por último, las *pautas de conducta* son nuestras acciones concretas, nuestras decisiones y comportamientos diarios. Es evidente que, ante todo, entre ellas debe haber coherencia, virtud tantas veces olvidada. Digo una cosa y hago otra: «Por los frutos los conoceréis». Por tanto, no es tan importante lo que decimos como lo que hacemos,

aunque ello no implique que, por ser humanos, seamos frágiles y, por tanto, tantas veces, como decía Pablo de Tarso, en la carta a los romanos: «Hago el mal que no quiero hacer, y dejo de hacer el bien que quisiera hacer».

¡Qué importante es desear buscar nuestra vocación, nuestra misión, para alcanzar la plenitud de nuestra vida! Esta no tiene por qué tener necesariamente un carácter religioso o *mesiánico*. Todos hemos venido al mundo con un fin, con un papel que desempeñar. De nuestra inquietud por buscarla, de nuestra ansia «por dejarlo todo» para encontrarla dependerá nuestra felicidad.

¡Cuántas personas que han dejado escapar sus sueños, su pasión verdadera, terminan al final de sus vidas dándose cuenta de que tal vez no ha valido la pena tanta búsqueda de seguridad material, tanto poder, tanta ambición!

«Al atardecer de la vida, se te examinará del amor», decía san Juan de la Cruz. Para un creyente, lógicamente, es el amor a un ser superior, pero que se debe traducir en un amor profundo a los demás y a la vida. Para quien no tenga una visión trascendente, es el amor a uno mismo, que se encuentra en la búsqueda de esa obra de arte a la que está llamado cada ser humano. Es el amor fiel a su dignidad; es el amor a los semejantes (en un continuo deseo de servicio a la sociedad); es el amor a la vida misma para vivirla en plenitud, tratando de que, con cada paso que se dé, se persiga la mejora de un mundo que es de todos. En resumen, se trata de alcanzar la felicidad propia y la ajena.

## Encontrar a un maestro

En esta aventura apasionante de descubrir la propia misión, no es fácil caminar solo. Cada cual es responsable de su vida, desde luego, pero es aconsejable tener un maestro o varios a lo largo de la vida.

Cuando suben a las grandes cumbres, los alpinistas nunca lo hacen solos. Además de llevar un pequeño grupo de apoyo técnico, suelen dejarse guiar por un sherpa que conoce el paisaje, la climatología y los peligros de la escalada. Cualquier gran deportista (Nadal, Federer, Alonso...) tiene un entrenador personal que conoce sus fortalezas y debilidades, que le exige, que marca objetivos y va siguiendo su evolución. Con respecto a nuestra salud, solemos tener un médico de cabecera al que acudimos para realizar las revisiones anuales o consultar nuestras dolencias. Cuando somos pequeños, es habitual que en el colegio tengamos un tutor o un profesor encargado que trata de tener una visión global de nuestro aprendizaje y que suele reunirse con nuestros padres para conseguir transmitir cómo vamos, y así, todos juntos, aunar esfuerzos.

El caso es que, llegados a la edad adulta, consideramos que con respecto a nuestra vida, a nuestro camino, ya nadie nos puede decir nada: «Nadie mejor que yo sabe lo que me conviene». Y así vamos de tropezón en tropezón, como en el juego de la oca. La ignorancia es muy atrevida. A veces somos unos auténticos insensatos o nos comportamos como unos esquizofrénicos. Tenemos una fe ciega en el *personal trainer* del gimnasio de moda, en nuestro farmacéutico o en nuestro médico habitual, por no hablar de lo que nos dice el horóscopo o algún que otro consejo barato de algunas revistas..., y, si no, hay cosas como la tarjeta que hace un tiempo encontré en el parabrisas de mi coche: «Profesor Madú: gran astrólogo, científico, espiritualista y curandero africano de confianza [...] arregla casos muy desesperados con rapidez y asegura resultados positivos y garantizados al cien por cien en una semana». Y, sin embargo, huimos como de la peste de la dirección seria y formada de nuestra existencia.

Hace unos años llegó a mis manos un pequeño libro llamado *Martes con mi viejo profesor*, de Mitch Albom. En él, el autor cuenta las catorce lecciones que le dio su antiguo profesor de la universidad, al que volvió a encontrar cuando este ya estaba enfermo terminal de ELA. Durante esos catorce martes, ambos mantienen conversaciones sobre distintos temas cruciales, un testimonio sobre la vida, la amistad y el amor. Aquel que había sido simplemente un profesor de su carrera universitaria, pasados los años, en unas circunstancias absolutamente extraordinarias, se convirtió en un *maestro* que le marcaría para toda la vida.

Cuando somos jóvenes, tal función de maestros deben realizarla los padres y los profesores, pero no todos valen para eso. Una cosa es la paternidad o la maternidad de la sangre, y otra es la del espíritu, mucho más profunda y exigente. Lo mismo se podría aplicar a la enseñanza. Hay muchos profesores en las aulas que enseñan tal o cual materia, pero lo difícil es enseñar a ser personas, a formar cabezas, corazones y voluntades. Los niños y adolescentes son como esponjas, lo captan todo, lo bueno y lo malo; de ahí la gravísima responsabilidad que tienen todos aquellos que se dedican a la educación. Es necesario tomarse muy en serio el tema de la formación, que no es información sin más ni mucho menos malformación. ¿Qué valores están adquiriendo nuestros hijos? ¿Los de la serie de televisión en boga? ¿Lo que se rumorea en Twitter o en las distintas redes sociales?

*Como el barro en manos del alfarero*, así están esas nuevas generaciones en nuestras manos. Y los padres, que tantas veces no tienen tiempo, pretenden comprar a sus hijos con regalos, cuando lo que necesitan es una conversación, que se preocupen por sus cosas. Se ha de saber ser un buen padre y no el padre bueno. Recuerdo un poema que le recitamos a mi padre en la celebración de su setenta cumpleaños: «El padre bueno y el buen padre», de Rosid Viganó, y que voy a transcribir aquí, pues sirve para padres, formadores, directores, mentores... En definitiva, para maestros en alguna etapa de la vida.

Padres buenos hay muchos;  
buenos padres, hay pocos.  
No es difícil ser un padre bueno,  
en cambio, no hay nada más difícil  
que ser un buen padre.  
Un corazón blando basta para ser un padre bueno,

pero la voluntad más firme  
y la cabeza más clara  
son todavía poco para hacer un buen padre.  
El buen padre dice que sí cuando es sí y no cuando es no...  
El padre bueno solo sabe decir que sí...  
El padre bueno hace de su niño un pequeño dios  
que acaba en un pequeño demonio...  
El buen padre no hace ídolos...  
Vive la presencia del único Dios.  
El padre bueno encoge la imaginación del hijo  
con juguetes del bazar,  
el buen padre echa a volar la fantasía de su hijo,  
dejándole crear un aeroplano con dos maderas viejas.  
El padre bueno amanteca la voluntad del hijo  
ahorrándole esfuerzos y responsabilidades...  
El buen padre temple el carácter de su hijo  
llevándolo por el camino del trabajo y del esfuerzo.  
Y así, el padre bueno llega a viejo  
decepcionado y tardíamente arrepentido...,  
mientras que el buen padre crece en años respetado,  
querido y es, a la larga, comprendido.

Entonces es necesario analizar cuáles han de ser las características de un **auténtico maestro**: tener un corazón desprendido, ser fuerte y ser sabio; lo que implica aceptar y querer al discípulo como es, pero queriéndolo llevar a su plenitud, a descubrir su misión. Por tanto, será muy importante que elijamos muy bien en manos de quién «ponemos nuestra vida», depositamos nuestra confianza para que nos guíe en nuestro caminar, pues como dice el Evangelio (San Lucas, 6: 39): «¿Podrá un ciego guiar a otro ciego? ¿No caerán ambos en el mismo hoyo?».

El buen maestro debe buscar y transmitir, ante todo, sabiduría. Hay gente que sabe muchas cosas, pero no es sabia. La sabiduría es un conocimiento profundo del mundo, de las personas, que lleva a encontrar la solución adecuada a cada cuestión. Por eso se habla de la sabiduría popular, de los famosos refranes de nuestros abuelos que terminan cumpliéndose una y otra vez: «A quien madruga, Dios le ayuda»; «Hasta el cuarenta de mayo, no te quites el sayo»...

La **sabiduría** se suele adquirir con la experiencia (no será fácil encontrar un maestro demasiado joven), pero, ante todo, se encuentra tras su búsqueda incesante a través de la humildad. Para alcanzarla, es necesario querer desearla, practicar la sosegada y abierta

contemplación del mundo, para «destilarlo» sacando así las lecciones adecuadas. En el Libro de la Sabiduría (6:12) se dice:

La sabiduría es radiante e inmarcesible,  
la ven sin dificultad los que la aman,  
y los que van buscándola la encuentran;  
ella misma se da a conocer a los que la desean.  
Quien madruga por ella no se cansa:  
la encuentra sentada a la puerta.  
Meditar en ella es prudencia consumada,  
el que vela por ella, pronto se ve libre de preocupaciones;  
ella misma va de un lado a otro buscando a los que la merecen,  
los aborda benigna por los caminos  
y les sale al paso en cada pensamiento.

No somos sabios si no damos en la diana de lo que de verdad importa o si acertamos solamente en lo secundario o lo superficial. La sabiduría, en definitiva, es saber alcanzar lo que verdaderamente vale la pena en nuestras vidas. Sabiduría no es saber muchas cosas, sino entender las más significativas y acertar en su seguimiento. A la vez que sabio, el maestro deberá ser fuerte y demostrar un amor desinteresado por el discípulo. ¡Qué necesario para crecer es saber decir que no! La palabra «no» es muy importante en un proceso de maduración personal, saber decir que «no» nos libera y nos hace madurar.

Es más fácil ceder y consentir los caprichos, las debilidades del discípulo, pero el maestro ha de tener mirada larga, no sucumbir a las compensaciones del corto plazo. No debería buscar ni *la autocomplacencia* ni el aplauso del discípulo. ¿Cuántas veces, en un entrenamiento durísimo, el deportista querría *machacar* a su entrenador o *tirar la toalla*? «No puedo más, así no me ayudas», le podemos decir a quien nos exige. «Quien bien te quiere te hará llorar», dice el viejo refrán, que tiene su sentido siempre y cuando el maestro busque, en todo, el bien y la mejora del discípulo, poniendo los medios proporcionales y adecuados para alcanzar la excelencia de este, y siempre que lo haga movido por el amor. No cabe exigir sin conocer. Conocer profundamente tanto *la realidad* del discípulo como *su potencialidad* (aquello que está llamado a ser) solo puede tener sentido cuando nace de un *amor desinteresado y auténtico*.

El buen maestro **ayudará a su discípulo a exigirse**, a no ceder a la inmediatez, a los resultados rápidos o fáciles. Es necesario ayudarle a desarrollar la fortaleza, virtud tan

necesaria para sacar cualquier objetivo adelante. La sociedad actual no ayuda en ese sentido. En palabras de Susanna Tamaro, en *Más fuego, más viento*:

Nuestra sociedad actual rehúye el esfuerzo como el más horrendo de los espectros. Facilidad e inmediatez son las únicas vías usadas, y los resultados, desgraciadamente, son bien visibles. La que vemos a nuestro alrededor es una sociedad frágil, enferma, indefensa, en profunda decadencia. Una civilización que cede a todas las tentaciones, excepto a la del esfuerzo. Y, sin embargo, el esfuerzo es la esencia misma de nuestra vida y de todas las criaturas. Sin esfuerzo, no hay construcción. Sin construcción, no hay sentido. Y entonces se nos presentan la desesperación, la depresión, los ataques de pánico. Entre nosotros y las botellas que se lleva la corriente no percibimos ninguna diferencia.

Saber exigir es fundamental para crecer. Así pues, no hay que buscar continuamente el aplauso o la complacencia del otro. De ahí mi escepticismo acerca de los políticos que deberían cumplir los requisitos mencionados acerca del *verdadero maestro*: buscar siempre el bien común y no el provecho propio, procurar conciliar las soluciones a corto y a medio plazo y ser personas mínimamente preparadas para desempeñar con rigor los cargos que ocupan. La mayor desgracia de un país es tener políticos tontos, corruptos o irresponsables.

En el conocido superventas de Robin S. Sharma *El monje que vendió su Ferrari*, vemos como el prestigioso abogado lo deja todo y se va al Himalaya a aprender de aquellos sabios. Cuando vuelve, trata de transmitir todo su nuevo saber a un antiguo colaborador que se convertirá en su primer discípulo. Este, al empezar a recibir sus lecciones, le dice:

–Bien, pero, dime una cosa: ¿me servirán los métodos que aprendiste en Sivana?

–Cuando el alumno está listo, aparecen los maestros –respondió.

Por tanto, a veces no es que falten maestros, es que no hay alumnos preparados. Debemos entonces preguntarnos **cuáles son nuestras disposiciones**: ¿considero que lo sé todo?, ¿que no necesito ayuda?, ¿que nadie es digno de ayudarme? Porque tal vez el fallo esté en nosotros. Personalmente, puedo decir que he tenido varios maestros en mi vida, el primero fue mi padre y, más tarde, a lo largo del camino, siempre he ido encontrando, según mis necesidades y circunstancias, a las personas adecuadas que han sabido comprenderme, apoyarme, exigirme y enseñarme a volar.

Otro aspecto importante es lo que llamo *la cadena de transmisión de la sabiduría*. Aparece un maestro cuando hay un discípulo preparado, pero este debe querer siempre

devolver lo recibido, y transmitir su saber a otros y convertirse, de algún modo, en maestro, y así sucesivamente. Eso fue lo que le pidió el sabio al abogado:

Antes de llevarte a nuestro mundo y compartir nuestros conocimientos para llenar tu vida de alegría, fuerza y determinación, debo pedirte que prometas una cosa. Cuando hayas aprendido las verdades eternas, deberás regresar a tu país y hacer partícipes de esta sabiduría a cuantos lo necesiten. Aunque aquí, en estas montañas mágicas, estamos aislados, no se escapa el trance por el que atraviesa el mundo. La gente buena está perdiendo el rumbo. Debes darles la esperanza que se merecen. Es más, debes darles las herramientas para que se cumplan sus sueños. Es todo lo que pido.

¡Qué actual es esta afirmación! Miramos a nuestro alrededor y parece que el mundo se ha vuelto loco, las personas están tristes y desorientadas, en el fondo buscan un norte, un camino que no terminan de vislumbrar, porque, tal vez, nadie les ha tendido una mano.

A esta llamada me acojo, para que siempre esté preparada para recibir y escuchar a un buen maestro, para no ser un elemento aislante, sino un instrumento conductor de todo aquello que he recibido y vivido. Tal es la razón última de este libro: transmitir lo que la gran maestra de la vida me ha regalado.

La vida interior es una de las dimensiones más olvidadas del ser humano. Urge rescatarla, pues el encuentro de la serenidad y la paz interior, el descubrimiento de nuestra sagrada dignidad y la búsqueda de una vida plena y feliz, solo se van a producir si desarrollamos la vida que permanece escondida en lo más profundo de nuestro ser, de nuestro espíritu, de nuestra alma.

Todo lo material nace de una realidad inmaterial, lo tangible de lo intangible, la realidad exterior de nuestro mundo interior. Por tal motivo, debemos profundizar en ello, sumergirnos en nuestro *yo más oculto*, olvidar todo el ruido que nos bombardea, tanto desde fuera como en nuestra mente; debemos calmar los recuerdos dolorosos, el ajetreo de la actividad presente, los temores ante el futuro. Buscar la quietud, hacer el silencio y sintonizar con el ser interior, para así iniciar un diálogo amoroso y contemplativo con todo lo que nos rodea, con nuestros semejantes, con el universo, con el ser superior y trascendente.

Siguiendo el hilo de las reflexiones del protagonista de *El monje que vendió su Ferrari*, este comenta:

Me he dado cuenta de una cosa muy importante, John. El mundo, y en eso incluyo mi mundo interior, es un lugar muy especial. También he visto que el éxito externo no significa nada a no ser que tengas éxito interno. Hay una enorme diferencia entre el beneficio y el bienestar. Cuando yo era un importante abogado, solía mofarme de todas las personas que trabajaban para mejorar su vida interior y exterior. «¡Vive la vida!», solía pensar. Pero he aprendido que el autocontrol y el cuidado de la propia mente, del cuerpo y del alma es esencial para encontrar el yo elevado de cada uno y para vivir la vida de nuestros sueños. ¿Cómo ocuparse de los demás si uno no se ocupa de sí mismo? ¿Cómo hacer el bien si ni siquiera te sientes bien? No puedo amar si ni siquiera me amo a mí mismo.

Debemos desear buscar, no fuera de nosotros, sino dentro, nuestro más profundo yo, ya que no hay vida verdadera si no nos sumergimos en nuestro interior. Estamos rodeados de muchas capas: mucho materialismo, necesidad de consumir, de sentirnos bien, de

triunfar. Vivimos muchos personajes, muchos papeles a lo largo del día, a lo largo de nuestra vida, pero necesitamos hacernos una serie de preguntas relacionadas entre sí: ¿quién soy yo?, ¿cómo soy por dentro..., más allá de lo que los otros quieren que sea, más allá de las imposiciones familiares, sociales o culturales, de en lo que la vida me ha convertido? Y para ello necesito sumergirme, bucear en mi interior; para conocerme, para reconocermelo y para mejorar.

La vida interior es la base de una vida exterior fructífera y plena, pues nadie puede dar lo que no tiene. Sin embargo: ¿quién habla de vida interior? ¿No nos parece una palabra «retrógrada»? ¿Quién se ha encargado de convertirnos en «fiel rebaño» de lo que se dice, de lo que se comenta? ¿Cómo es posible que consideremos totalmente normal haber apostatado de nuestro espíritu, de nuestro auténtico ser, de nuestra esencia más profunda?

Hoy, lo que se da en abundancia son personas «vueltas hacia fuera», vacías por dentro, cuyo interior es débil y que se debilita cada vez más. El ser humano no suele saber estar consigo mismo, más bien huye de sí. Vive fuera «de casa», lejos de **su santuario interior**. Romano Guardini describe con gran precisión y agudeza a este hombre:

El hombre actual ya no tiene centro vivo, constantemente le atraviesa el acontecer vital inundándole. Se siente estrecho cuando está en su habitación: tiene que salir. No se resigna a estar solo: siempre debe haber gente con él. Pasar la tarde en silencio con un libro le parecería un desperdicio, porque siempre debe «emprender algo». La exigencia de considerar cara a cara su propia vida, a solas consigo mismo –conocimientos, acciones, responsabilidades, disposiciones de ánimo–, le dejaría cohibido: no sabría cómo tendría que hacerlo, pues, al cabo de poco tiempo, se escaparía de sí mismo, si es que no ocurre algo peor: que no quiera verse siquiera a sí mismo.

La vida de una persona así se disuelve en relaciones hacia fuera. No está en ningún sitio, sino que es dispersado por mil influjos. No se posee a sí mismo, sino que «sale adelante, no se sabe adónde». No tiene convicciones propias, sino opiniones que se le han metido del periódico o de la radio. No actúa con espontaneidad interior, sino tal como resulta de los impulsos que le tocan de fuera.

¿No nos resulta de gran actualidad este texto? ¿No nos sentimos identificados con él? En un capítulo anterior hablamos de procurar «levantar una catedral». Aquí menciono el santuario interior y el miedo que sentimos a quedarnos a solas con él. ¿Qué es sino esa búsqueda continua de ruido externo, de música a todo volumen, de noticias, de programas insulsos de televisión? Vamos en el coche con la radio, salimos a correr, vamos al gimnasio, viajamos en metro, paseamos por la calle pegados a un MP3 o a un

dispositivo similar. Estamos en casa y sentimos temor del silencio, de la quietud, como si de *una película de terror* se tratase.

Propongo que nos rebelemos ante quien quiere que seamos autómatas, *robots teledirigidos* por tantos sistemas establecidos. Decidámonos a parar y a pensar, a parar y a reflexionar sobre nuestra vida, a parar y a bucear en nuestro interior. Tantas veces, todo lo que nos rodea e incluso nuestra cabeza y corazón son: *mucho ruido y pocas nueces*, que diría Shakespeare.

¡Vamos a desarrollar nuestra vida interior! Mucho nos va en juego en esa decisión. Para ello es necesario disponer de tiempo de silencio para trabajar el control de la mente, el desarrollo de las potencias internas, haciendo crecer las virtudes y limando los defectos, cultivando la reflexión, la meditación y, para un creyente, la oración.

Es fundamental disponer cada día de un rato de silencio donde lejos del ruido externo y de la vorágine diaria podamos encontrarnos con nosotros mismos. De nuevo, la voz de Joan Bestard en su *Invitación a pensar* para que nos hable de la importancia del **silencio**:

Sin silencios con nosotros mismos, nos vaciamos.

Sin silencios profundos con nosotros mismos, andamos dispersos y distraídos, y nos volvemos superficiales.

Sin silencios profundos con nosotros mismos, no logramos alcanzar el hondón de nuestra alma, y nos sentimos vacíos.

Sin silencios profundos con nosotros mismos, no se nos abren horizontes enriquecedores, capaces de transformar nuestra vida.

Sin silencios profundos con nosotros mismos, somos incapaces de centrar nuestra vida y darle un verdadero sentido.

Sin silencios profundos con nosotros mismos, nos volvemos estériles y nuestro interior es incapaz de producir nada.

Sin embargo, este silencio que debemos anhelar *como el sediento busca el agua de la fuente* ha de perseguirse en un lugar tranquilo, sosegado; si puede ser, a primera hora de la mañana, antes de comenzar nuestra actividad; si no es posible, procurando hacer una pausa durante el día o al acabar la jornada. Tales ratos serán quizá más fácil encontrarlos en el fin de semana y, por supuesto, durante las vacaciones. Sin embargo, no es necesario solo el silencio externo, sino, sobre todo, el interno, ya que en nuestro interior hay mucho ruido. Por eso deberemos trabajar el control de nuestra mente, el dominio de nuestros pensamientos.

Es aconsejable apuntar los pensamientos e ideas habituales, pues nos daremos cuenta de que suelen ser recurrentes. Eso hace que ante las dificultades y los problemas tendamos a *ser obsesivos*. Además, *la multiactividad* nos lleva a pensar en varias cosas a la vez, lo que suele producir mucho *ruido mental*, pero conlleva poca concentración. En ese sentido, las mujeres aún debemos trabajar más en este campo, pues nuestra mente tiende a ser de canal múltiple. Por tanto, lo que algunas veces es positivo, por la posibilidad de atender varios asuntos a la vez, también nos hace perder mucha energía y capacidad para focalizarnos en un asunto concreto. Es el llamado «loro», que dice un primo mío, gran médico internista y humanista. Debemos evitar los pensamientos circulares, *rumiantes*, que se encierran en sí mismos, pero que no avanzan en un discurso lógico ni resolutivo. Le damos vueltas a la cabeza, nos agobiamos, perdemos la paz, pero no conseguimos resolver nada. Hay un ejercicio interesante que consiste en dedicar de cinco a diez minutos a poner la mente en blanco y evitar pensar. Veremos qué difícil es, pues nuestra mente es una máquina incesante de pensamientos. También es importante que cuidemos la postura, que estemos relajados, y para ello ayuda el control de la respiración y la práctica del yoga. También deberemos rechazar de modo sistemático los pensamientos negativos.

Una vez que el espíritu está sereno, tenemos que trabajar en el **autoconocimiento** y reflexionar acerca de nuestras fortalezas y fragilidades. En nuestra personalidad y en nuestro modo de actuar influyen aspectos tanto genéticos como culturales y vivenciales. Con una parte nacemos; con otra, nos «hacemos».

Es muy importante conocer y aceptar nuestros puntos fuertes, esto es, y nuestras virtudes y, sobre todo, dar las gracias por ellas, pues no dejan de ser un don. Debemos desarrollar en nuestra vida, cada día, la actitud de la gratitud: ¿cuántas cosas maravillosas tenemos que no valoramos hasta que las perdemos? Dad gracias todos los días por lo bueno que nos ha pasado, por lo que hemos aprendido, por las personas con las que hemos compartido nuestro tiempo. Por otro lado, es necesario revisar todos los acontecimientos pasados a la luz de la serenidad y del sosiego. ¿Cuántas cosas que nos parecían malas terminan convirtiéndose en buenas? ¿Qué podemos aprender de esa situación que tal vez ahora nos parece absurda o incomprensible? ¿Por qué hemos reaccionado de esa manera tan agresiva, tan a la defensiva o tan indiferente ante esa persona que en el fondo solo pretendía ayudar? ¿Por qué soy tan frágil? ¿Por qué mentí en aquella situación? ¿A qué le tengo miedo? Debemos hacernos preguntas, no

contentarnos con un «ir tirando» o un «porque sí». Debemos ser «investigadores de nuestra propia vida», no con el afán de tener todo controlado, sino de conocer para transformar, de aceptar *lo que somos* para alcanzar aquello *que estamos llamados a ser*.

De ahí que aconsejo escribir. Es muy bueno disponer de un cuaderno de notas. Los pensamientos, los objetivos y las situaciones que se escriben y se describen son más fáciles de analizar. Podemos ver las ideas recurrentes, reflexionar sobre ellas en frío, sin la impulsividad del momento. Asimismo, también es muy importante marcarnos pequeñas metas en nuestra vida interior: cómo hacer crecer una virtud, cómo superar un defecto. Pequeñas metas, grandes logros. Debemos ser muy realistas y humildes para aceptar las cosas como son, pero tener la buena ambición de cambiar y mejorar.

¡Como aquella oración de Agustín de Hipona!: «Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar y sabiduría para reconocer la diferencia».

Al inicio del día, conviene que nos marquemos pequeñas metas. Luego, al final del día, podremos hacer examen de ellas. ¿Qué ha ido bien? ¿Qué ha ido mal? ¿Qué podría ir mejor?

También es muy aconsejable la lectura de buenos libros que nos ayuden a reflexionar y a enriquecer nuestro pensamiento. El personaje de *El monje que vendió su Ferrari* le dice a su alumno:

Lee regularmente. Leer media hora diaria puede hacer maravillas. Pero debo prevenirte: no leas cualquier cosa. Has de ser muy selectivo con lo que metes en el exuberante jardín de tu mente. Ha de ser algo inmensamente nutritivo; algo que sirva para perfeccionarte a ti mismo y a la calidad de tu vida. [...] No es lo que tú sacas de los libros lo que te enriquece tanto; lo que al final cambiará tu vida es lo que los libros consiguen sacar de ti.

Todos tenemos talentos ocultos, tesoros escondidos que no sabíamos que existían. Con la reflexión personal y el conocimiento de uno mismo, junto a la lectura de biografías de vidas dignas de admiración y de reflexiones de personas sabias, conectamos con una dimensión de nuestro ser hasta ahora desconocida y conseguimos, con el ejemplo de otros que han ido por delante, avanzar en la senda de la excelencia y el enriquecimiento personal.

Y en el silencio, apoyados en la serenidad de la mente, en el análisis de nuestra vida y en la lectura provechosa de los libros, llegamos a la meditación, a la contemplación. La

contemplación de la naturaleza hace que nos elevemos. Y en esa contemplación alcanzamos la serenidad, la paz interior y el gozo.

Y para un creyente, la contemplación es mirar a un ser superior, es adoración, es admiración, es asombro, es ofrenda, es petición de perdón y de ayuda, es amor y servicio a los otros. Termino con una oración de Teresa de Calcuta, una de las grandes almas de nuestro tiempo, recogida de sus *Pensamientos*:

El fruto del silencio es la oración.

El fruto de la oración es la fe.

El fruto de la fe es el amor.

El fruto del amor es el servicio.

El fruto del servicio es la paz.

Tal vez a estas alturas del libro, tras los capítulos anteriores («Ámate a ti mismo para amar a los otros» y «El poder de la mente»), el lector pensará que poco más habrá que decir sobre este tema. Sin embargo, la escritora que está disfrutando y a la vez aprendiendo muchísimo con la reflexión y la escritura de estas páginas va descubriendo un «mar sin orillas», pues tal es la grandeza del ser humano y el destino al que está llamado.

Es evidente que nuestro trabajo debe ser siempre de *adentro para fuera*. De eso habla precisamente *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, en el que Stephen Covey desarrolla la llamada *victoria privada* a través de los tres primeros hábitos: *sea proactivo, empiece con un fin en la mente y primero lo primero*. Una vez trabajados estos aspectos, se puede avanzar hacia la *victoria pública* con los tres siguientes hábitos: *piense en ganar-ganar, sinergice y procure primero comprender... y después ser comprendido*. Por último, el séptimo hábito de *afile la sierra*, que implica la continua renovación y la espiral ascendente del progreso que nos lleva a un sucesivo aprender, comprometerse y actuar. Esta ha de ser nuestra vida, ser humildes y tener una actitud abierta al conocimiento y al aprendizaje. Pero lo importante no es solo saber o creer, sino ponerlo en práctica, de ahí que sea tan importante la capacidad de compromiso y de acción, aunque esta no sea perfecta. Los patos solo aprenden a nadar nadando.

Somos ante todo entendimiento y voluntad. Tenemos capacidad de conocer la realidad exterior e incluso de crear nuevas realidades, de querer aquello que vemos un bien y de huir de lo que nos hace daño, ejerciendo nuestra voluntad para elegir correctamente y desarrollar hábitos que nos lleven a alcanzar nuestros objetivos. Por eso, antes de actuar, es tan necesario tener claro el fin, el objetivo. Precisamente en el segundo hábito privado, «empiece con un fin en mente», Covey explica:

El hábito de «empezar con un fin en mente» se basa en el principio de que todas las cosas se crean dos veces. Siempre hay primero una creación mental, y luego, una creación física.

Pensemos, por ejemplo, en la construcción de un hogar. Uno lo «crea» con todos sus detalles incluso antes de clavar el primer clavo. Trata de tener una imagen clara del tipo de hogar que quiere. Si uno quiere un hogar centrado en la familia, prevé un lugar adecuado para reuniones familiares. Piensa en puertas corredizas y en un jardín para que los chicos jueguen al aire libre. Trabaja con ideas. Se trabaja con la mente hasta llegar a una imagen clara de lo que uno quiere construir.

Después se traza el plano y se elabora el proyecto de construcción. Todo esto antes de trabajar sobre el terreno. En caso contrario, ya en la segunda creación, la creación física, habrá que realizar cambios costosos que pueden duplicar el presupuesto original.

La regla del carpintero es «medir dos veces antes de cortar una». Hay que estar seguro de que el plano, la primera creación, sea realmente lo que uno quiere, que se ha pensado en todo.

Después se levanta la casa con ladrillos y cemento. Cotidianamente uno va a la obra y despliega el plano para decidir el trabajo del día. Se empieza con un fin en la mente.

Así pues, es fundamental que pensemos antes de actuar. En primer lugar, debemos pensarlo bien. Hemos de **diseñar el guion de nuestra vida**, ser los protagonistas de un modo activo y no por omisión. Si no dirigimos nuestra existencia, es muy fácil que esta termine arrastrándonos. Es muy importante que, en nuestra vida personal, procuremos crear de modo consciente nuestro destino, y no dejar que, por omisión o por influencias, este lo diseñen o lo conduzcan fuerzas externas a nosotros. ¿Cuál es el guion de nuestra vida? ¿Quién y cómo se escribe? Y, además, no solo lo hemos de crear nosotros, sino que conviene que lo hagamos de un modo libre y consciente, evitando la inercia, las reacciones automáticas o aprendidas. Seamos conscientes o no de ella, la controlemos o no, hay una primera creación en todas las partes de nuestra vida. Somos la segunda creación de nuestro propio designio proactivo, o la segunda creación de las agendas de otras personas, de las circunstancias y de los hábitos del pasado.

En el primer capítulo, hablamos de la necesidad de descubrir el sentido de nuestra vida, del para qué de nuestro actuar. Pero esto no puede ser algo teórico o abstracto, sino que debe concretarse en nuestro día, meditando y ponderando cada uno de nuestros pasos.

Solo se ama aquello que se conoce, y en nuestro camino hemos descubierto la necesidad de alcanzar la verdadera libertad: *la libertad interior* que nos ha permitido liberarnos de esclavitudes pasajeras, frívolas o angustiosas. Hemos necesitado desarrollar *la purificación de la inteligencia*, estudiando nuestros pensamientos, *destilándolos* para que la imaginación, los recuerdos, las preocupaciones, los miedos no

nos gobiernen, sino que nuestra mente esté entrenada para pensar en aquello que «decide pensar» y no en «un bombardeo de ideas externo e involuntario».

A este respecto, me parecen muy interesantes los comentarios sobre la dimensión psíquica, la consciencia y la higiene mental que Bernabé Tierno realiza en *Los pilares de la felicidad*:

Del mismo modo que «somos lo que comemos» con respecto a nuestro cuerpo, también «somos lo que pensamos» con respecto a nuestra mente. Tenemos la obligación de utilizar bien nuestra mente, es decir, de sacar el mejor partido posible a esa «cabina de mandos» que llevamos sobre los hombros. Cometeremos menos errores y seremos menos necios si pensamos y obramos de forma consciente y con autocontrol.

En ese «ser lo que pensamos» es preciso alimentar muy bien nuestra inteligencia, la cual se sacia plenamente con la búsqueda de la verdad. Necesitamos formarnos y ser críticos, distinguir los hechos de las opiniones, saber fundamentar nuestros argumentos; ser profundos, ser valientes, no tener miedo a la verdad, pues tan solo ella nos dará la auténtica libertad. La verdad, aunque comprometa, al final atrae, seduce. La mentira es tantas veces el recurso fácil y cómodo que termina esclavizándonos, ya que una mentira necesita ser sustentada en otra mentira generando una espiral que se realimenta continuamente. La verdad es autenticidad, es ser genuino, es no aceptar la doblez, la hipocresía. Es tener claro quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde queremos ir, y para ello es preciso encontrar y aceptar un código de valores. *Los valores* serán ese mapa que nos permite recorrer de un modo más satisfactorio el territorio de nuestra vida, ese faro que iluminará los caminos que seguir, los senderos que abandonar y que no solo nos guiarán en las decisiones adecuadas, sino que además nos ayudarán a disfrutar tomándolas. Existen muchos valores, pero es importante que cada uno revise cuáles son aquellos que tenemos por temperamento y cuáles queremos desarrollar en nuestro carácter, aquellos que hemos aprendido por educación o por cultura, y los que decidimos trabajar y fomentar para ser mejores personas: la alegría, la amistad, el autocontrol, la compasión, la confianza, el compromiso, la creatividad, la disciplina, el entusiasmo, la espiritualidad, la familia, la fe, la humildad, el humor, la ilusión, la justicia, la lealtad, la laboriosidad, el orden, la paciencia, la puntualidad, el respeto, la responsabilidad, la serenidad, la valentía, la voluntad.

Y tras el trabajo en dominar la mente y en la búsqueda de la verdadera sabiduría, que ha de comenzar con el conocimiento propio, está lo que decía Baltasar Gracián: «No

puede uno ser señor de sí mismo, si primero no se comprende». De ahí la necesidad de **la purificación de la voluntad**. Lo deseable es que *al pensamiento le siga la acción*. Por eso, con un orden claro y una jerarquía de las ideas, será más fácil llegar a una buena prioridad en las acciones.

Sin embargo, a veces ese control de las acciones no es tan fácil ni inmediato. Influyen lógicamente el carácter y la personalidad de cada uno. Hay personas impulsivas y personas reflexivas; personas más frías o racionales, y otras más viscerales o temperamentales; ambos caracteres tienen ventajas e inconvenientes. Yo, por mi forma de ser, soy «muy volcánica e impulsiva», lo que puede ser bueno a la hora de emprender nuevas cosas y actuar en situaciones que requieren decisiones rápidas, pero tiene también muchos inconvenientes. Es necesario aprender el autocontrol y el dominio de las pasiones, y siempre reflexionar antes de actuar o hablar, pues como dice el viejo adagio: «El hombre es esclavo de sus palabras y dueño de sus silencios». Y la vida me ha enseñado, aunque me cueste mucho ponerlo en práctica, que es muy importante contar hasta diez, sobre todo cuando uno se altera por una contrariedad o necesita corregir alguna situación, ya que, si no, esas reacciones serán fruto de un «espíritu alterado» y no de un corazón que desea servir. De nuevo cito el libro de Bernabé Tierno, que habla muy acertadamente de la *proactividad* y la *reactividad*:

Las personas proactivas se ocupan, no se preocupan. Amplían al máximo su círculo de influencia –con pensamientos y emociones positivas, reconfortantes y constructivas–; son generadoras de energía positiva y cada vez reducen más el círculo de sus preocupaciones, y, sobre todo, saben elegir y tomar sus propias decisiones. Sus acciones van orientadas a la construcción interior y a potenciar sus fortalezas y cualidades; son autónomas, seguras y capaces de regir su propio destino. Viven de dentro para fuera. [...]

Las personas reactivas, por el contrario, no saben dar tiempo al tiempo, reaccionan de manera primaria e impulsiva, y su conducta no está en función de sus propias decisiones, sino de las circunstancias, los acontecimientos externos y los demás, que son quienes los controlan. (...)

En las personas reactivas, que son inmaduras y derrotistas, su diálogo interno es siempre negativo, y fácilmente atraen hacia sí desgracias, desdichas e infelicidad.

Las personas reactivas viven de fuera hacia dentro (con poco contenido interior), no se sienten dueñas de sí mismas y de su propio destino. Construyen su vida personal, familiar y social dependiendo de las opiniones y conducta de los demás. Permiten que los defectos, caprichos y veleidades de los demás decidan sobre ellas y controlen sus vidas.

Creo que esta descripción es suficientemente explícita y plástica para que cada uno pueda examinar cómo es y quién quiere ser; en muchos casos, seremos proactivos en

unos aspectos y reactivos en otros. En esto influirán, lógicamente, situaciones prolongadas de tensión, estrés, falta de salud o graves problemas económicos, laborales o familiares. Pero sean cuales sean las circunstancias que nos rodean, somos seres libres, con inteligencia y voluntad, y aunque tengamos dificultades y condicionantes, siempre nos queda la capacidad de elegir el rumbo de nuestras acciones y decidir qué tipo de persona queremos ser.

El desarrollo de *la fuerza de la voluntad* en cada uno es una tarea importantísima, pues no podemos ser solo lo que yo llamo *grandes sabedores de cosas*, sino, sobre todo, ***grandes hacedores de vidas significativas***. ¿De qué vale tener un deseo fuerte, un objetivo claro si no somos capaces de llevarlo a la práctica? ¿No es eso fuente de gran frustración y desánimo? ¿No es ese el motivo por el que muchas veces ya ni pensamos, ni reflexionamos, ni nos planteamos metas de cambio? Es necesario tener claro el camino, pero más importante es ponernos en marcha, y para ello debemos tener autocontrol y capacidad de cumplir, en primer lugar, las promesas que nos hacemos a nosotros mismos, para luego poder cumplirlas con los demás. La voluntad es una capacidad que exige esfuerzo, y solo se puede alcanzar ejercitándola una y otra vez. Ponernos metas concretas y pequeñas que podamos cumplir y, una vez conseguidas, avanzar con objetivos mayores. ¿Cómo voy a sobrevivir a una maratón si no me entreno antes? Comentamos que para adquirir un hábito necesitamos veintiún días. Ponte una meta y lucha por ella todo ese tiempo, luego ponte otra, y así sucesivamente. Si nos planteamos objetivos excesivamente ambiciosos y difíciles, podemos empezar con mucho entusiasmo y dejarlos al poco tiempo, porque los vemos inalcanzables. Si nos proponemos demasiadas metas, a la vez podemos no hacer nada.

Este ejercicio de la voluntad que nos llevará al autodominio y al autocontrol no es un fin en sí mismo, sino un camino para alcanzar la mejora personal. No es cuestión de hacer *el más difícil todavía*, sino de ejercitarla en aquellas cosas que *nos hagan bien* o evitar aquellas que *nos hagan mal*. Si quiero hacer una dieta o comer de un modo saludable, tendré que saber decir NO a algunos alimentos. Si quiero estar en forma y hacer ejercicio de modo habitual, tendré que decir SÍ a salir a caminar, a montar en bicicleta o a ir al gimnasio. Y para eso he de concretar día y hora, y no ceder a las excusas, porque ellas son la gran enemiga de la voluntad. Para alcanzar una voluntad fuerte no hay otro camino que decidimos a hacer algo y hacerlo sí o sí, sin escuchar *los cantos de sirena* que nos distraen o los *peros* que nos digan que lo podemos dejar para

otro momento, o el terrible *hoy no, pero mañana sí*. Ese mañana nunca llegará, pues, llegado el momento, volveremos a excusarnos.

Por tanto, *cabeza clara, voluntad firme*, aunque hemos de saber que esto no es nada sin el *corazón apasionado y entusiasta*. Estas tres capacidades deben estar unidas como las patas de un trípode que mantiene el equilibrio de la persona. El amor no puede ser ciego, nunca. La mente sana debe conocer y aceptar la realidad tal cual es, aunque busque transformarla. Por ello, ama o rechaza todo aquello que encuentra. «Todo afecto se convierte en una convicción», decía Victor Hugo.

Y así alcanzamos *la purificación del corazón*. Es importante destacar que nuestra dimensión intelectual y afectiva proporciona a la voluntad razones o motivos por los que se obra con una determinada intención. ¿Qué hay detrás de mi actuar? ¿Por qué he hecho algo? Séneca afirmaba: «El favor consiste no en lo que se hace o se da, sino en el ánimo con que se da o se hace».

Así pues, no interesa solo qué hacemos, sino por qué lo hacemos. Hay acciones aparentemente inofensivas o neutrales que cambian su valor en función de la intención con que se hagan; hay acciones que pueden parecer buenas, pero que se corrompen por una intención retorcida.

Estas palabras nos hablan de la *rectitud de intención*, termómetro de la pureza de nuestro corazón y valor necesarísimo para amar de modo desinteresado. ¿No ocurre que a veces nos preguntamos por qué alguien nos hace un favor? ¿Será que hay una segunda intención? ¿No es verdad que esta cultura de «por el interés, te quiero Andrés» hace que desconfiemos muchas veces de todo y de todos? Por eso es necesario que exploremos nuestro interior y nos preguntemos: ¿por qué he realizado esta acción? ¿Cuál es mi fin último, mi objetivo más profundo? Si somos sinceros con nosotros mismos, virtud muy difícil de alcanzar, descubriremos muchas impurezas, muchos egoísmos, muchas ambiciones, muchos intereses ocultos. Tantas veces doy para que me den; doy para que me vean; doy para sentirme bien. Aunque es importante lo que haga, no podemos decir nunca que «es bueno matar por amor». Lo más importante es la intención que ponemos en nuestros actos. Por eso, como Jesús afirma en el Evangelio (Mateo, 23:27):

¡Ay de vosotros, letrados y fariseos hipócritas, que os parecéis a sepulcros encalados! Por fuera son hermosos, por dentro están llenos de huesos de muertos y de toda clase de impurezas. Así vosotros por fuera parecéis honrados a la gente, por dentro estáis llenos de hipocresía e iniquidad.

En realidad, es tan fundamental esta intención o finalidad que, desde el punto moral, un acto supuestamente bueno, si se hace con mala intención, se convierte en malo. A la vez, por una «buena intención» no podemos hacer algo malo siguiendo el principio de que *el fin justifica los medios*, actitud que ha echado raíces en nuestra sociedad actual y que, con motivaciones más o menos buenas, justifica comportamientos e incluso leyes que en el fondo van en contra de la dignidad de la persona.

Así, la rectitud de intención lleva necesariamente a la sinceridad de vida, a **la coherencia interior**. No podemos decir una cosa y hacer otra. Más aún, no podemos ser hipócritas. ¡Cuántas veces lo somos y cuántas veces sufrimos de ese mal! Presumimos de una virtud y somos exactamente lo contrario: «Dime de lo que presumes y te diré de lo que careces». Y lo que es mucho peor, exigimos a los demás aquello que nosotros no somos capaces de cumplir. Por eso es muy importante que seamos muy sinceros con nosotros mismos y nos hagamos estas preguntas: ¿hay coherencia entre lo que pienso y lo que digo? ¿Me muestro de modo habitual de manera diferente a cómo soy en realidad? ¿Vivo con una máscara, tengo varias caras? ¿Exijo a los otros aquello que yo no vivo? ¿Tengo varias varas de medir?

Y junto a un corazón recto y puro, que ha sabido hacerse el vacío, que sabe practicar el desapego, llegará la capacidad de llenarse, de entusiasmarse con tantas cosas hermosas y maravillosas que hay en la vida: la ilusión de un nuevo proyecto, la grandeza del universo que nos rodea, el amor a nuestros semejantes. El amor y el entusiasmo serán el motor que nos harán llegar del aún no ser al *ser en plenitud*.

Cabeza, corazón y voluntad; pensamientos, amores y hábitos. Nuestra vida no pueden ser notas sueltas, unas muy agudas y otras muy graves, unos solos maravillosos y unos auténticos gallos desafinados. Hemos de procurar convertir nuestra vida en una sinfonía que busca la excelencia. Y esta solo se alcanza por la repetición de actos y la creación de hábitos, pues como decía Aristóteles: «Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito».

Como dice Stephen Covey en su mencionado libro y en relación con los hábitos:

Básicamente, nuestro carácter está compuesto por nuestros hábitos. «Siembra un pensamiento, cosecha una acción; siembra una acción, cosecha un hábito. Siembra un hábito y cosecha un carácter; siembra un carácter, cosecha un destino», dice el proverbio.

Los hábitos son factores poderosos en nuestra vida. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad... o

inefectividad.

Según dijo alguna vez el gran educador Horace Mann: «Los hábitos son como hebras. Si día tras día las trenzamos en una cuerda, pronto resultará irrompible». Personalmente, no estoy de acuerdo con la última parte de esta sentencia. Sé que los hábitos no son irrompibles; es posible quebrarlos. Pueden aprenderse y olvidarse. Pero también sé que no es fácil ni rápido. Supone un proceso y un compromiso tremendo.

¡Qué importancia tienen los hábitos en nuestra vida! Los buenos y los malos, ellos van configurando nuestro carácter, nuestro modo de actuar. Conviene que nos preguntemos cuáles son nuestros hábitos, pues lo normal es que las malas hierbas crezcan junto a la cosecha y deberemos poner esfuerzo para quitarlas, si no, la terminarán estropeando.

Entonces podemos afirmar que somos la obra de nuestros pensamientos, sentimientos y actos, verdaderos *arquitectos de nuestro destino*, pero, como todo proyecto, requiere ser muy bien planificado, calculado y, sobre todo, construido no solo con buenos materiales, sino sobre una base muy sólida. Así, sean cuales sean las tormentas o temblores que arremeten contra el edificio de nuestra vida, no sucumbirá.

Me gustaría acabar este capítulo con una idea del doctor Mario Alonso Puig de una inspiradora conferencia suya llamada «Construyendo tu sueño», y que consiste en *pensar en grande*, buscar ese sueño del que pronto hablaremos, *lanzar el corazón alto* para que sea nuestra estrella polar a través de la pasión y el entusiasmo, dándonos fuerzas para saltar al vacío, marcarnos *una estrategia* del camino que seguir y *actuar en pequeño*, con metas cortas, un paso de cada vez, pero sin abandonar. Yo lo resumo así: vivir siempre con la cabeza alta mirando al frente, porque intuyes el camino y te has marcado una meta que vale la pena; la mirada brillante y el corazón encendido, porque mantenemos la ilusión de la juventud y la fuerza de un amor y un entusiasmo renovado; avanza con pasos ligeros, pero decididos, pues el camino solo se hace al andar.

«Los próximos treinta años van a ser los más interesantes de la historia de la humanidad. Y a ti te toca decidir si quieres vivirlos como espectador o protagonista», así inicia su obra *Los próximos treinta años* Álvaro González-Alorda. En ella reflexiona acerca de cómo afrontar los desafíos futuros. Aconsejo su lectura para aquellos jóvenes, y no tan jóvenes, que estén estudiando rediseñar su vida profesional. Hemos hablado de cambios y de crisis, pero quizá lo que estamos viviendo sea otra cosa. Juan Carlos Cubeiro, en su obra *Del capitalismo al talentismo*, menciona precisamente los grandes cambios de la historia. Hace alusión al paso del feudalismo al capitalismo de finales del siglo XV que el gran Leonardo da Vinci definió como: «No estamos ante una época de cambios; estamos ante un cambio de época».

Así, el autor interpreta el llamado *fin del mundo de los mayas del 21 de diciembre de 2012* como un auténtico cambio de era. El final del *capitalismo* como régimen económico y social fundado en el predominio del capital, considerado el principal elemento de producción y de creación de riqueza, y la llegada del *talentismo*, una época en la que el talento será más escaso y necesario y, por tanto, más valioso que el capital.

El talentismo dará prioridad a lo intangible. Y aquí podemos incluir el capital humano, los clientes, la marca o las expectativas de futuro; *la inteligencia emocional* frente a la racional; *la creatividad* del hemisferio derecho complementará y dirigirá *la capacidad analítica* del hemisferio izquierdo, y *la globalización* hará que ya no haya fronteras de cultura o idioma, pues el escenario común para todos serán las redes sociales, donde la *cultura de la abundancia*, el dar gratis, vencerá a la *cultura de la escasez*.

Muchas de estas ideas ya habían sido desarrolladas en 2005 por Daniel Pink en *Una nueva mente*. El autor afirma que *lo conceptual* define la nueva era y que las llaves del reino están cambiando de manos; de los abogados, economistas, informáticos, ingenieros... a los inventores, diseñadores, artistas, narradores, emprendedores y creadores con visión global e inspiradores de sentido.

La nueva era será también la cultura del regalo y de la generosidad. En 2009, Chris Anderson escribió *Gratis. El triunfo de un precio radical*, un alegato revolucionario a favor de que los productos y servicios sean gratuitos y, además, rentables. Antiguamente, las principales empresas de éxito comercializaban con productos que se podían tocar, ahora lo hacen cada vez más con ideas y, por tanto, con intangibles. En el mundo digital, el acceso a la información tiende a ser gratuito, y es necesario aprender a hacer negocios rentables, tal como ha sido capaz de hacer Google.

Es indudable que nuestro mundo conocido tiembla, y es muy importante que tengamos claro qué tipo de actitud queremos asumir ante los cambios que se avecinan. ¿Meter la cabeza en la tierra como el avestruz y preferir no saber de nada? ¿Quejarnos y lamentarnos? ¿Subirnos a la ola del cambio? De cualquier manera, no voy a defender «el cambio por el cambio», la actitud de «qué me dicen, que me opongo», o el afán de esnobismo de «ser diferente o estafalario» por llevar la contraria o por necesidad de protagonismo. Ni mucho menos hay que renunciar a valores y principios que uno considera sagrados tan solo porque están de moda. Como ya hemos ido viendo, ante todo la persona debe ser fiel a sí misma; solo así puede ser fiel a los demás, pero también puede y debe evolucionar y progresar.

La vida de por sí es una continua evolución que se inicia con el impacto terrible de la salida del vientre materno y que va asumiendo continuas transformaciones físicas, psicológicas, intelectuales y emocionales. Para poder cambiar de un modo profundo y a la vez efectivo, es necesario estar bien asentado, cimentado en tierra firme. Solo cambia quien está seguro de sí mismo, pues los inseguros, o son intransigentes, o terminan siendo veletas que se mueven al son de cualquier viento, pero no se transforman en una realidad mejor. Es bueno preguntarnos cuál es el centro de nuestra vida, dónde ponemos nuestra seguridad, ya que, si lo hacemos solo en la familia, los amigos, nuestra salud, nuestro trabajo, el poder o en el dinero, cuando estos fallan, nuestro edificio se derrumba. Es fundamental tener nuestro centro, nuestra guía en unos principios, en valores que sean capaces de iluminar nuestro camino y nos ayuden a elegir lo más adecuado en cada momento. Conseguir estar firme como una roca cuando el mar revuelto de las adversidades o de las modas caprichosas se abate sobre nosotros; ser junco flexible que se dobla pero no se rompe; ave fénix que sabe renacer una y mil veces, si así las circunstancias lo requieren.

Nuestra vida es una continua **metamorfosis**. La cuestión es a qué aspiro convertirme: ¿de larva a mariposa..., o de un dulce cachorro a un *alien*?

La naturaleza es casi perfecta en sus cambios y evoluciones: las estaciones siguen su curso, el campo que estuvo en barbecho y que fue sembrado y regado, termina dando una cosecha abundante; el reino animal o vegetal tiene sus leyes de evolución. Puede que haya plagas o catástrofes naturales, y, seguramente, con el tiempo tengan su sentido. Solo el ser humano es libre para no seguir «una evolución automática, inexorable». No creo en la predestinación o en un destino ciego, ni en vivir solo guiados por el instinto animal. Somos libres, tenemos el derecho y el deber de **decidir qué queremos hacer con nuestra propia vida**. Es muy necesario desear progresar, mejorar, buscar la excelencia, no la corrupción o la autodestrucción. ¡Qué poder tendrá la libertad humana que tantas veces las personas van en contra del natural instinto de supervivencia para mutilarse, agredirse, sea física o emocionalmente, provocando su propia muerte!

Y los cambios que se van produciendo en nuestra propia vida y entorno tienen como siempre un aspecto pasivo y otro activo. Somos receptores y sujetos pacientes de los efectos de esas transformaciones y, a la vez, debemos posicionarnos ante ellas, actuar y asumir una actitud de agentes de ese propio cambio. No vale siquiera no actuar; **la omisión** ya es en sí una decisión, y tristemente en muchísimos casos de mucha más trascendencia de lo que pensamos. Quien ante determinados hechos, injusticias o situaciones de emergencia no actúa para enfrentarse a ellas, sea denunciándolas, o bien procurando resolverlas, termina haciéndose cómplice de ellas. Un médico tiene la obligación de darse a conocer en un vuelo ante una emergencia, del mismo modo que un sacerdote o pastor.

Todos formamos parte de la sociedad y tenemos obligaciones cívicas y éticas de actuar cuando las circunstancias así lo requieren. Es aterrador pensar que por miedo a que «abusen de nuestra buena fe» (casos de engaños para robar o incluso matar), no paremos en una autopista ante un accidente o en la calle ante un atropello.

**Vivimos en la sociedad de los derechos, pero estos no pueden existir sin los deberes.** Necesitamos volver a recuperar nuestro sentido de la responsabilidad cívica. La gente tiene cada vez más claro sus derechos, pero, con la misma fuerza que estos crecen, parece que los deberes van desapareciendo como algo inexistente y anecdótico de un modo sorprendente, al final sospechoso, pues ambos son la cara de una misma moneda de la que hemos decidido, solo ver una parte. Las calles se inundan de manifestaciones

para hacer respetar los derechos, de todos y de nadie; pero cuando los deberes, las obligaciones de tantos no se cumplen, pocas veces se toman medidas. La sociedad es un gran edificio donde los cimientos han de ser el cumplimiento de los deberes cívicos de cada uno, solo después podrán levantarse los derechos.

¿Quiero recibir prestaciones gratuitas sin pagar mis impuestos? ¿Queremos honradez en los gobernantes cuando, en cuanto nos es posible, hacemos trampas? No justifico con ello ningún tipo de benevolencia ante el despilfarro o la corrupción pública, pero considero que si en el ámbito privado no vivimos determinados valores, es muy difícil que estos se vivan en la esfera pública. La persona es única y una, puede asumir ciertos papeles según el ámbito en el que se mueva, pero los valores y principios de su ser y actuar son solo unos. No podemos olvidar que todo cambio radical ha de nacer **del interior al exterior**, de dentro hacia afuera. Es importante defender con madurez nuestros derechos, que solo tienen sentido porque proceden del cumplimiento de unos deberes. Hay que saber actuar con responsabilidad sin ceder a la omisión por pereza o por miedo, y cambiar y evolucionar cuando así lo requiera el contexto que nos rodea.

Las circunstancias de nuestra vida varían, y nosotros debemos cambiar también ante ellas. De hecho, muchas veces estas no nos gustan o no las entendemos, entonces solo hay dos opciones: o las cambiamos, o cambiamos nosotros. Aquí entra en juego la sabiduría y la prudencia de la que ya hemos hablado, y que nos hará discernir cuándo hemos de poner en marcha *el proceso de cambio externo* o *el proceso de cambio interno*. Creo que esta capacidad de discernimiento es clave para alcanzar la felicidad y la paz interior.

Muchas veces, las circunstancias desagradables o aparentemente «malas» pueden modificarse, y deberemos poner todos los medios para superarlas o mejorarlas. Tal es el caso de una enfermedad, en la que deberemos buscar todas las soluciones médicas a nuestro alcance para curarnos; o en una situación de desempleo, cuando hemos de estar abiertos a buscar trabajo, preparándonos y formándonos en lo que sea preciso, en otro sector o incluso cambiando de región o de país; en los conflictos familiares, en los que hemos de tratar de encontrar puentes de comunicación para el entendimiento... Y así podríamos enumerar multitud de circunstancias que, en un momento determinado, podríamos considerar «malas».

Sin embargo, a veces, esas circunstancias no serán tan fáciles de cambiar o superar, y deberemos ser nosotros los que cambiemos ante ellas; tener otra actitud, otra visión,

lidar con cómo influyen en nuestro ánimo.

Ya he comentado que tengo un carácter impulsivo e impaciente, y eso me ha hecho sufrir en numerosas ocasiones. En este maravilloso tiempo sabático del que estoy disfrutando, tras vivir circunstancias profesionales, personales y económicas bastante complicadas, me he dado cuenta de que, tal vez, tales dificultades han sido dañinas para mí porque no he tenido la actitud adecuada ante ellas. Pretendemos siempre rebelarnos, querer que no existan o que sean los demás los que cambien, cuando somos nosotros los que debemos cambiar: tener más paciencia, no ponernos nerviosos ante contrariedades o cambios de planes, querer controlar el futuro cuando la propia vida tiene su ritmo y nos deparará sorpresas no solo desagradables, sino también fantásticas. Es necesario vivir más en el presente: «A cada día le basta su afán». No hay que dar vueltas a problemas que no tienen solución, no culpabilizarnos de situaciones de las que no somos responsables; no debemos pretender cambiar a las personas, hemos de aceptar a cada uno tal como es, etc.

Los cambios existenciales importantes, a veces, producen en nosotros «crisis» o «terremotos» que nos hacen replantearnos nuestra propia vida, los valores, el modo de enfocar las cosas. Es el momento de no huir o de enfadarnos, sino de aprender a interpretar «los signos de los tiempos» y saber leer y aprender las lecciones que *la gran maestra de la vida* nos quiera enseñar. A lo largo de la vida, hay momentos de auténtica revolución. Hay que saberlo encarar con valentía y confianza. En ese sentido, hay una imagen que me ha hecho reflexionar muchísimo y que, aunque es clásica, leí en *Vivir sin miedos*, de Sergio Fernández. Para mí representa todo un símbolo del momento de transformación que estoy viviendo:

El águila es un ave que puede llegar a vivir 70 años, aunque, para poder llegar a esa edad, tiene que pasar antes por un difícil proceso.

En torno a sus 40 años, sus uñas se vuelven blandas, su pico empieza a estar demasiado deteriorado y le resulta difícil volar con unas plumas que se han hecho pesadas. En ese momento, el águila puede dejarse morir o atravesar un proceso de transformación que dura en torno a cinco meses.

En este trascendental cambio, el águila se retira a su nido ubicado en lo alto de la montaña. Allí golpea su pico contra la pared hasta que consigue arrancarlo. Después, espera a que el pico le vuelva a crecer y con este se arranca las uñas. Cuando las uñas le crecen de nuevo, las emplea para arrancarse las plumas. Entonces aún tiene que esperar a que las plumas le crezcan de nuevo antes de poder volar. Después de superar este proceso de renovación, el águila puede disfrutar de otros 30 años.

¿No es fascinante esta imagen? Es dura, sin lugar a dudas, pero el grano ha de morir para generar una nueva planta; a veces en la vida hay que tener la valentía de **volver a empezar**, incluso más, *saber morir para nacer de nuevo*.

Estamos en unos momentos cruciales de la historia de la humanidad, no solo de una aparente crisis pasajera, sino de un auténtico cambio de era, de paradigmas, de transformación en muchas áreas de la vida del ser humano: cambios en el sistema económico, pasando de la época industrial a la del conocimiento, cambios en la búsqueda del sentido de la vida. Con las libertades externas aseguradas en la sociedad occidental, es necesario buscar la auténtica libertad interior, el sentido de la trascendencia. Ante los grandísimos avances de la técnica nos podemos preguntar, ¿es por eso la persona humana más feliz? Evidentemente, tiene más bienestar, pero ¿es eso la auténtica felicidad? El pensamiento filosófico ha ido avanzando y nos han convencido de múltiples teorías, pero ¿es la razón la última protagonista de nuestra existencia?... La mente, las emociones, la biología, ¿dan ellas razón final de nuestra vida?

¡Qué momento apasionante estamos viviendo! No tengamos miedo **a plantearnos preguntas**, a cuestionarnos esquemas preestablecidos, pero, sobre todo, no perdamos la esperanza de que este es nuestro momento, este es el tiempo oportuno. Y deberemos responder ante las nuevas generaciones cuál ha sido nuestra actitud, cómo hemos sabido encarar esta incertidumbre, estos cambios que estamos viviendo, esta aparente crisis de los esquemas preestablecidos.

En chino, la palabra **crisis** (*weiji*) se compone de dos ideogramas: *wei*, que se traduce como «peligro», y *ji*, que significa «oportunidad». Por tanto, la crisis no es mala en sí misma, es un desafío a nuestra creatividad y a nuestra capacidad de superación. La crisis pone en tela de juicio nuestra zona de confort, nuestra realidad conocida y controlada; ante ello podemos perder pie, sentir miedo ante lo desconocido, dado que, como ya explicamos anteriormente, esta incertidumbre puede ser interpretada por el cerebro como una amenaza y llevarnos al bloqueo, a la huida o al ataque. Es necesario que no dejemos que *el secuestro amigdalino* nos domine y que demos de nuevo el control a nuestra zona prefrontal, poniendo en juego aquellas capacidades que nos van a permitir descubrir la solución a nuestros problemas, explorando con rigor y atención la realidad y aprendiendo nuevas formas a través de la llave maestra de la creatividad. Me gustaría transcribir aquí unas palabras de Albert Einstein, que siguen vigentes:

No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo.

La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia, como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis donde nacen la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar superado.

Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más los problemas que las soluciones. La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia.

El inconveniente de las personas y de los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos.

Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de eso, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla.

Es evidente que la crisis financiera y económica actual ha arrastrado a muchos inocentes por el camino y que, en su origen, está una gran crisis de valores especialmente por exceso de ambición y de avaricia. Pero, ante los hechos, las circunstancias no podemos convertirnos en quejicas ni caer en el victimismo o en el conformismo. No deberíamos esperar que alguien resuelva los problemas, todos y cada uno de nosotros debemos poner nuestro granito de arena para no dejarnos paralizar por la inmensidad de las dificultades, concentrándonos en la obtención de grandes y pequeñas soluciones. Hemos de poner todo nuestro ingenio, nuestra imaginación y creatividad, todos nuestros talentos en salir de la situación crítica en la que nos encontremos, sin esperar a que la buena suerte venga a llamar a nuestra puerta, pues hemos de ser nosotros los que la provoquemos. Así lo explican Álex Rovira y Fernando Trias de Bes en *La buena suerte*, con la sugerente leyenda del trébol mágico y sus nueve reglas. *La suerte*, sin más, no depende de nosotros, pues, tal como viene, se va.

***La buena suerte*** es una labor personal que implica crear las circunstancias favorables para que esta se produzca. Para ello es necesario estar abierto a la realidad que nos rodea, saber preguntar a quién sabe, buscar no solo el beneficio propio, sino también el ajeno, dar importancia a los pequeños detalles, a los matices que muchas veces marcarán la diferencia. Ser diligente y no dejar las cosas para después, para mañana. ¡Qué importancia tiene el valor del ahora! Buscar, encontrar y permanecer en la buena suerte no es cuestión del azar, sino de una decisión personal: poner los medios para aprovechar las ocasiones que la vida nos brinda, crear las circunstancias necesarias para provocar oportunidades. Es saber mirar lo que nos rodea con una mirada despierta, activa, creativa. No es esperar que la suerte llame a nuestra puerta, es buscarla y crearla con

ahínco. Y esta búsqueda tendrá momentos de oscuridad, dudas, riesgo o dolor, pero no podemos abandonarnos o huir, sino que debemos enfrentarnos con entereza, aunque las piernas nos tiemblen, a aquello que la existencia nos depare.

Por tanto, no hemos de asustarnos por nuestra incomodidad ante los cambios, nuestras dudas a dar un paso que implique un riesgo o una incertidumbre. En el fondo, ese es el motivo de los imprevistos, de lo inesperado, incluso de los fracasos. La propia vida, el destino o la providencia nos salen al encuentro para darnos la oportunidad de evolucionar, de alcanzar nuevas metas o desafíos que tal vez por nosotros mismos jamás seríamos capaces de lograr. Precisamente de cómo enfrentar sorpresas e incertidumbres nos habla M. Lindkvist en *Cuando menos te lo esperas*, donde narra varios casos de cómo un aparente fracaso o imprevisto ha supuesto un nuevo descubrimiento. Un ejemplo:

Pidieron al científico Alexander Fleming que limpiara su mesa en el laboratorio antes de irse de vacaciones, pero no lo hizo. Y fue mejor que no lo hiciera. Porque, cuando volvió, el viernes 28 de septiembre de 1928, observó que algo había pasado en una placa de Petri con bacterias que había quedado abierta. Un moho impedía que las bacterias se extendieran... y así fue como se descubrió la penicilina.

Con respecto a los fracasos que habitualmente nos desaniman o nos bloquean, debemos aprender a capitalizarlos, como muy bien comenta Bernabé Tierno en su *Atrévete a triunfar*:

Los fracasos son la necesaria antesala del éxito, siempre que aprendamos a capitalizarlos para enriquecer nuestra experiencia y para no seguir cometiendo los mismos errores. Por extraño que parezca, uno de los primeros factores de un éxito duradero es aprender, sacar experiencias prácticas de los fracasos.

Atreverse a correr riesgos porque no nos asustan los fracasos, ya que nos han servido de provechosa lección, es «atreverse también a triunfar».

Perderle el miedo al fracaso y no mortificarse, ni autoculparse cuando las cosas no salieron como pensábamos, también es dar pasos para el éxito. Si todo va mal y se hace lo que se debe y puede hacer para que todo cambie a mejor, lo importante para que se produzca el «milagro» es activar la ilusión y la esperanza. Obrar «como si» ya, de hecho, las cosas fueran a mejor y con una actitud claramente positiva y de esperanza, seguir con tesón un bien pensado «plan de acción» hasta que el éxito tan deseado sea una realidad.

Por tanto, debemos tener ***una actitud abierta al cambio***, aceptar que hay una natural resistencia a perder la seguridad, pero que muchas veces los imprevistos, sucesos inesperados, las crisis e incluso los fracasos son la ocasión para enfrentarnos a una rutina

malsana y a encontrar nuevas soluciones y a mejorar nuestra vida, sea ella por cambio de circunstancias externas o porque provocan en nosotros un cambio de actitud interior.

¿Qué hubiera sido de mí sin las dificultades, los aparentes fracasos, los callejones sin salida, los desconciertos, las angustias que la vida me ha regalado? Con seguridad, no sería la mujer que soy hoy.

Por último, animo al lector a plantearse qué posibles cambios debe introducir en su vida para mejorar la calidad de esta, tanto interior como exteriormente. Hay que encarar con valentía los signos de los tiempos para devolver al mundo el brillo y el esplendor que está llamado a tener.

A los padres superprotectores, que hagan fuertes a sus hijos.

A los niños comodones y vagos, que se esfuercen.

A los jóvenes, que aprendan idiomas y salgan al extranjero, y que no dejen de luchar por causas nobles.

A las personas cotillas, que dejen de ver la paja en el ojo ajeno y vean la viga en el propio.

A los cobardes y temerosos, que solo tengan miedo de tener miedo.

A los revolucionarios, que comiencen por la conversión de su corazón.

A las mujeres y hombres maltratados, que denuncien y se liberen de su verdugo.

A los políticos, que aprendan a servir a la sociedad que les ha dado el cargo.

A los que son manipulados por todos y todo, que empiecen a pensar por sí mismos.

A los egoístas, que se olviden de su yo y experimenten que *hay más felicidad en dar que recibir*.

A los descreídos, que fomenten su fe y su espiritualidad.

A los que se consideran ancianos o vencidos, que sepan que nunca es tarde y que la juventud no depende de la edad.

A los desesperados, que confíen, porque siempre hay esperanza.

A los que sufren inútilmente, que encuentren un sentido a su dolor.

A todos y a mí misma, que nunca nos cansemos de cambiar el mundo y de cambiarnos a nosotros mismos.

## 19. Echar a volar

Iniciamos el tramo final de este libro. Ya estamos más cerca de la cumbre. Mis últimas sugerencias parece que tienen un toque de «imposible» o de «locura»: **volar, soñar, ser feliz**. No importa. Todos estamos llamados a ello, pero tal vez no todos podamos alcanzarlo. Sin embargo, no voy a *cejar en mi empeño*. Que el espíritu me ilumine para que, como decía una profesora mía, tenga, *buenas explicaderas*, y el lector, *buenas entendederas*. Me gusta mucho un poema de Guillaume Apollinaire:

Acercaos al abismo, les dijo.  
Tenemos miedo, respondieron.  
Acercaos al abismo, les dijo.  
Se acercaron.  
Él los empujó... y salieron volando.

El ansia de volar es una aspiración tan antigua como el mismo hombre, aunque la naturaleza nos haya dado dos piernas para caminar sobre el suelo y no alas como a los pájaros. Pero el ser humano no ha cejado en su anhelo: ha conseguido vencer la ley de la gravedad, y nos desplazamos con toda naturalidad por el aire; hoy en día, se coge un avión como si de un autobús se tratase. Pero, sobre todo, su ser espiritual necesita elevarse por encima de lo material, y es de esa ascensión de la que vamos a hablar. La leyenda de Ícaro cuenta la historia del héroe griego que quiso volar y construyó unas alas de cera, subió y subió hasta que el astro solar, perplejo de semejante osadía, consultó con los dioses y decidieron castigar semejante afrenta. Cuando el audaz hombre se acercó a él, sus alas comenzaron a derretirse y, al final, esa gran estructura desnuda no consiguió sostenerlo y cayó desplomado a la tierra.

Es evidente que para volar se necesitan varias cosas: no estar atado a la tierra, pesar poco y tener unas alas o disponer de un motor potente. Pero lo habitual es que haya muchos pesos grandes o pequeños que nos impiden levantar el vuelo: cargas del pasado

que hacen que nos encorvemos en nuestro caminar; pequeños guijarros que se nos meten en el zapato y que convierten cada paso en una tortura; hilillos sutiles casi transparentes o auténticas cadenas. Un águila o un halcón, por muy poderoso que sea, si está encadenado no consigue alzar el vuelo. Nosotros también estamos en muchas ocasiones atados, aherrojados. D. Chopra, en *Las siete leyes espirituales del éxito*, al hablar de la ley del desapego, dice:

El apego viene de la pobreza de conciencia, pues el apego es siempre a los símbolos. El desapego es sinónimo de riqueza de conciencia, ya que con desapego hay libertad para crear. Solo si estamos comprometidos pero con desapego podemos tener felicidad y alegría. Entonces los símbolos de riqueza son creados espontáneamente y sin esfuerzo.

Sin desapego somos prisioneros del desamparo, de la desesperación, de las necesidades mundanas, de los asuntos triviales, y de la seriedad, que son los aspectos que distinguen la existencia mediocre de cada día y la pobreza de conciencia.

Es necesario que seamos libres y tengamos pocas ataduras, para, así, poder acoger con los brazos abiertos todas aquellas oportunidades que la vida quiera traernos. Si no hacemos el vacío y nuestro vaso está lleno a rebosar, difícilmente el licor de la sabiduría, del amor, de la creatividad va a poder llenar nuestra existencia. Es deseable, por tanto, renunciar a apegarnos a las cosas materiales, a las ideas, a la búsqueda constante de la seguridad, al dominio de las personas.

Muchas de estas ataduras son responsabilidades necesarias y de las que también hablaremos; otras son cargas que otros nos han impuesto y que hemos aceptado o consentido, y para liberarnos de ellas necesitamos del **desapego material**: «Dichosos los pobres de espíritu, porque de ellos será el Reino de los Cielos» (Mateo 5:3). La pobreza de espíritu nada tiene que ver con la estupidez, la simplonería o la ignorancia. Esta pobreza se refiere a «no estar apegado a nada», sean cosas materiales, afectos o ideas.

Conozco a una mujer que ha sufrido mucho, se quedó viuda muy joven con nueve hijos y tuvo que volver a comenzar casi de la nada. Rodeada de terribles dificultades económicas y acuciada por los bancos, trabajó y luchó hasta construir un pequeño «imperio». Consiguió dar educación a todos sus hijos, y vivía holgadamente en una casa hermosa, pues así lo requería su posición social; pero ella vivía en la pobreza personal: gastaba lo mínimo en sus cosas y no se permitía ningún capricho. Creó una fundación y daba grandes donativos. Era aparentemente rica, pero, en su espíritu, era pobre.

También conozco pobres que están absolutamente apegados a lo poco o mucho que van consiguiendo, de modo que, cuando consiguen progresar, sea material o socialmente, se olvidan de lo que fueron, y entonces son durísimos con aquellos que vienen a pedirles ayuda. Hacen realidad ese triste proverbio que dice: nunca pidas a quien pidió, ni sirvas a quien sirvió. No digo que esto sea así siempre, pero, en mi vida empresarial y de gestión, he conocido a personas que, tras haber empezado casi de la nada, cuando tienen poder o riquezas se vuelven muy intransigentes y egoístas con los más necesitados.

Hemos de vivir, por tanto, la austeridad. Es más fácil que crezcamos como personas fruto de la carencia de algunas cosas que gracias a la sobreabundancia, sobre todo de cosas superfluas. Nuestra sociedad de consumo y el tener todos y cada uno de los caprichos colmados no favorece que desarrollemos una personalidad fuerte y resiliente. Tener exceso de cosas materiales y ceder al consumismo provoca muchas veces un carácter débil, frágil y flojo que se desmorona ante cualquier adversidad. Es muy importante que reflexionemos sobre este punto, porque el hambre de cosas materiales es insaciable, cuanto más se tiene, más se quiere y, sobre todo, es muy fácil crearse continuas y nuevas necesidades. Evidentemente, no estoy hablando de prescindir de lo necesario para tener una vida digna y confortable, sino de aquellas supuestas llamadas necesidades que son frívolas y superfluas, y que tantas veces la publicidad, las modas y la sociedad nos empujan a convertir en imprescindibles. Aconsejo una vez al año revisar el armario y ver cuántas cosas no usamos de modo habitual; es posible incluso que demos con algunas sin estrenar. ¿Cómo podemos estar rodeados de tantas cosas innecesarias cuando hay a nuestro alrededor personas con tantas necesidades? Además, puedo asegurar que vaciar de vez en cuando el armario y dar alguna cosa que nos gusta a alguien que lo necesita más libera muchísimo el espíritu.

El problema no está en tener, sino en el uso que hacemos de los bienes. Podemos ser muy ricos y generosos, y muy pobres y tacaños. Es bueno poseer mucho para poder dar mucho. ¡Ojalá existieran más fundaciones!

En segundo lugar, hemos de hablar del **desapego intelectual**. La mente puede tener múltiples ataduras, sobre muchas de las cuales ya hemos hablado: las creencias limitantes generadas en nuestro pasado, el ruido continuo de pensamientos automáticos que nos controlan a nosotros en vez de dominar nuestra mente, la búsqueda continua de seguridad, de control ante las situaciones, de miedo a la incertidumbre. Vamos a

comentar algunas de las actitudes mentales que pueden ser obstáculo a la verdadera libertad interior.

La tozudez puede tener un aspecto positivo de persistencia y defensa de las ideas propias, pero podría convertirse en terquedad, reflejo de arrogancia o de poca inteligencia. Hay personas que creen que siempre tienen razón. Nunca reconocerán que están equivocadas, que no saben escuchar. Hablan y hablan, o permanecen calladas, pero jamás *dan su brazo a torcer*. No importa que no defiendan la verdad o que sus planteamientos estén equivocados. Los defienden porque son suyos. En *Invitación a pensar*, Joan Bestard reflexiona acerca de los peligros de **la terquedad**:

La terquedad no es fuerza de voluntad, ni constancia, ni firmeza, ni seriedad en el mantenimiento de los propios principios morales. Felix Descuret afirma que «la terquedad no es más que la energía de los necios». Por tanto, es un defecto grave: es la necesidad revestida de fuerza.

Las personas inteligentes no suelen ser tercas, sino flexibles y tolerantes, sin caer en el pataleo. Tienen una personalidad definida que huye de extremismos intransigentes. La intransigencia sí que es hija de la terquedad. La sana tolerancia y la sabia flexibilidad, en cambio, suelen derivar de la inteligencia.

Es fundamental huir de este tipo de actitudes, pues es fácil caer en los fanatismos o en el totalitarismo. Es necesario vivir **la tolerancia**, pero siempre bien entendida. El propio Bestard dice:

La tolerancia, sinónimo de respeto, es una virtud cívica destacable; pero la tolerancia, entendida como permisividad o flojedad ante actitudes inadmisibles y que atentan directamente contra los derechos humanos, deja de ser virtud y se convierte en cobardía. Y, en este sentido, se habla con acierto de la necesaria «tolerancia cero» ante el racismo, la violencia de género o la pederastia.

La tolerancia, igual a respeto, apertura y diálogo, es enormemente positiva, pero la tolerancia cuando es igual a permisividad, cobardía y dejación resulta en gran manera negativa.

Así pues, es importante ser una persona de principios, pero tolerante, lo cual no significa ser permisivo ni relativista; el todo vale, tan abundante en nuestros días, lleva a poner en duda cualquier ley o norma. Eso hace que nada sea objetivo y, por tanto, todo se convierte en relativo, según el parecer de cada cual.

Otro aspecto importante que conviene revisar y del que nos tenemos que liberar son ideas, opiniones, prejuicios que muchas veces se han ido posando en nuestra mente como las larvas de los insectos que dejan sus huevos, casi sin darnos cuenta, y que eclosionan en el momento más inesperado. Estas ideas pueden ser sobre nosotros

mismos o acerca de los otros, y muchas veces son *ideas-flash*, pues proceden de impresiones superficiales o antiideas, porque no son fruto de una reflexión profunda e interna, propia de una persona inteligente, sino de opiniones ajenas o prejuicios que impiden buscar con objetividad la verdad. Pero lo que más daño nos hace son *las creencias limitantes*, aquellas malas hierbas que crecen y crecen e impiden que nuestro jardín se llene de flores hermosas: «Nadie me quiere, no soy digno de ser amado, no te puedes fiar de nadie, nunca voy a conseguir lo que quiero, la mala suerte me persigue, no merezco ser feliz, no tengo nada que aprender, mi vida no hay quien la arregle, etc.». Estos pensamientos tóxicos y limitantes son muy peligrosos y pueden hacernos mucho daño, no solo a nosotros mismos, sino también a quienes nos rodean. Estos prejuicios terminan efectivamente juzgando por adelantado cualquier acontecimiento que nos ocurra, dándole el color gris y turbio de nuestra mirada desesperanzada y haciendo realidad aquello que creíamos. Por eso, ¡cuidado con nuestros pensamientos! Lo que creemos termina siendo creado, como ya hemos explicado anteriormente.

Otra forma de ser esclavo de la mente es pensar y pensar, pero no actuar. Es bueno plantearse dudas. De hecho, cuando uno hace las preguntas adecuadas, las respuestas suelen surgir de un modo natural. Ya lo veíamos en el capítulo que hablaba de «salir del cuadrado», pero, sin embargo, a veces se produce una actitud dubitativa permanente que impide llegar a alguna conclusión: «Por el análisis, a la parálisis», solía comentarle a un colaborador mío en Portugal, ingeniero brillante que estudiaba continuamente los pros y contras, pero que retrasaba de forma sistemática las decisiones de gestión. Una cosa es lo que pensamos; otra, lo que hacemos. De ahí la importancia de la coherencia. Es importante tener buenas ideas, pero más importante es llevarlas a la práctica. Necesitamos, por tanto, marcarnos objetivos concretos y ponerlos en marcha, debemos tener ideas claras, valores, principios, pero hemos de vivirlos. No es suficiente ser un buen analista de lo que nos ocurre a nosotros y al mundo que nos rodea. Es necesario ser un auténtico gestor de nuestra vida, de nuestra agenda, de nuestras metas, de nuestros valores: pensar y actuar, crear primero con la mente y ejecutar con la acción. Sergio Fernández, en su *Vivir sin miedos*, comenta a este respecto:

Una de las mayores amenazas que conlleva la búsqueda de una vida significativa es empantanarse en lo mental y no avanzar por no estar seguro de que la decisión tomada es la correcta. Paradójicamente, no podrá estar seguro de que la decisión tomada es la adecuada hasta que no la haya puesto en marcha. El papel lo aguanta

todo. La teoría, también. Pero la acción es algo más exquisita. No sabrá si ha acertado o no hasta que se ponga en funcionamiento. No espere a reunir todos los datos para actuar, porque esto nunca va a suceder.

Lo importante es estar en marcha..., disfrutando del camino, actuando conscientemente, estando abierto a los cambios que la vida nos sugiere..., pero en marcha.

Por último, vamos a tratar del **desapego del corazón**, el más difícil de vivir, pues hay «amores buenos y malos», y muchas veces el corazón se ofusca y no tiene claridad o distancia emocional para distinguirlos. Ya comentamos que el verdadero amor a uno mismo implica, sobre todo, la autoestima y la autonomía de elección. Solo quien se ama y valora su propia dignidad podrá amar a otros y defender la dignidad ajena. Hay un viejo refrán que dice que el ladrón cree que todos son de su misma condición. Por tanto, difícilmente podremos querer al prójimo si la autoestima no anida en nuestro corazón; no podremos confiar en los demás si somos personas totalmente inseguras y desconfiadas.

Existen *amores tóxicos* que no favorecen nuestra *salud afectiva*, ya que, más bien, nos aprisionan. Es el caso del amor a aquellos que nos maltratan, que nos faltan al respeto, que no buscan nuestro bien, sino solo y exclusivamente su propio placer, su propio bienestar. Me refiero especialmente al amor de pareja, pero también a algunas situaciones familiares de padres a hijos o viceversa: hay multitud de personas que viven *secuestradas por su verdugo*, maltratadas. No consiguen (porque, en el fondo, no quieren o no pueden por miedo) liberarse de su opresor. Hay *amores enfermizos* a personas y a cosas que nos impiden ser nosotros mismos, que nos producen temor, incluso terror y que, por tanto, nos impiden volar. En el fondo, este tipo de situaciones suele provocar una espiral de relación de amor-odio que es absolutamente destructiva para quien la padece. Este planteamiento no es incompatible con el perdón incluso al enemigo, pero es muy complicado *dormir con el propio enemigo*. En *La buena vida*, Álex Rovira apunta:

Todo ser humano tiene el derecho de ser amado con dignidad. Allí está el límite y el origen de toda relación que merezca ser calificada de amorosa. Amor no es canibalismo físico, afectivo ni intelectual. Amor es compartir; es construir respetando las fronteras que nos separan y que a la vez nos unen; es la suma de las diferencias que nos definen pero que nos atraen y complementan. Es acercarnos libre y voluntariamente para dar vida a los proyectos deseados desde el respeto a las diferencias que crean sinergias. Es, en definitiva, hacer el amor entre nosotros no solo con nuestros cuerpos, sino con nuestros deseos, pensamientos y proyectos, para, juntos, poder hacer el amor a la vida.

Amar es dar alas respetando el compromiso adquirido y las expectativas forjadas entre los dos. Amar no es esclavizar, someter ni depender, más bien lo contrario: el verdadero amor no es más que el deseo inevitable de que el otro sea quien en verdad puede llegar a ser, precisamente, porque nos brindamos a acompañarle, a

superar sus propios límites y agradecemos que el ser amado haga lo propio con nosotros, si ese es el deseo de ambos.

Por todo ello, también vale la pena hacer balance de vez en cuando de esas relaciones-piedra que se nos han colado en nuestros zapatos emocionales, y quitarlas de allí antes de que acaben con nuestra paz interior, buen humor; alegría y placer de vivir.

Es importante saber hacer un balance emocional objetivo y conseguir desprendernos de los amores tóxicos que estrangulan nuestro corazón, que son una losa que nos impiden volar. Sin embargo, ello no implica que huyamos de las consecuencias del amor, pues amar es comprometerse, darse, asumir por entero, con todo el corazón y con toda el alma, los compromisos que ese amor implique y, por tanto, debemos también aceptar y asumir nuestras propias responsabilidades. En *¡Atrévete a triunfar!*, Bernabé Tierno nos dice:

Te animo a que des un repaso a tu vida y encuentres aquellas cosas que realmente constituyen algo imprescindible en tu vida. Deja un poco de lado las obligaciones que te vienen impuestas por los demás y que tú no has asumido libremente. ¿Cuántas te salen? ¿Dos, tres, cuatro... ? Si te sale una lista demasiado larga, vuelve a repasarla y descubre qué cosas de las que has descubierto carecen de importancia en tu vida y es fácil que alguien las haga por ti.

Asume tus responsabilidades, pero nada más que estas. [...] Trata de distinguir qué cosas pueden hacer los demás y forman parte de tu vida, para determinar cuáles son realmente tus responsabilidades. [...] Tú eliges tus responsabilidades y, una vez asumidas, debes hacerlas bien. [...]

Nuestras responsabilidades forman parte de nuestra vida y lo más inteligente es decidimos a sacarles el máximo partido. Si tienes que hacer tal cosa, intenta darle un sentido y dedicarle tu máxima atención para que salga bien. Cumplir con nuestras responsabilidades nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos.

**Madurez** es precisamente la capacidad de saber crecer por dentro y por fuera, saber convivir con el paso del tiempo. Cuando era una niña, miraba el mundo, razonaba, amaba y actuaba como una cría. Ahora que soy adulta, debo hacerlo como tal. En eso consiste precisamente la madurez, en saber asumir los cambios de nuestra vida y los compromisos que comporta. La madurez emocional implica haber llegado a cierto equilibrio interior, un estado de sabiduría y desapego que nos permite aprender las lecciones que, sobre nosotros y los demás, nos brinda la vida. Esta madurez se adquiere, primero, ganando batallas interiores (las más importantes), para así poder afrontar desafíos y retos continuos.

Por último, vamos a tratar de aquello que suele darnos más miedo y que nos impide ser libres interiormente: el temor al sufrimiento, al dolor y, especialmente, a la muerte.

De nuevo, recorro a Bernabé Tierno en *Los pilares de la felicidad*:

No hay que tenerle miedo al miedo ni al dolor ni a la muerte misma, por la sencilla razón de que son compañeras inseparables de la vida, y son vida. Dice un proverbio oriental que «no existe un ser humano sin desazones y, si existiera, no sería un hombre». Pretender el imposible de una vida sin desgracias, sin desventuras y sin dolor es una solemne estupidez, por tanto, solo nos queda la inteligente y serena aceptación de los hechos que nos causan dolor, y aliviarlos en lo posible con la resignada aceptación, mejor gozosa y consciente, de que nuestra existencia, la presencia del dolor y del sufrimiento son una parte no menos importante que todos los éxitos, triunfos, alegrías, fracasos, derrotas y victorias.

El dolor y el sufrimiento forman parte de nuestro camino y debemos aprender a convivir con él; no solo nos purifica interiormente, sino que nos hace más humanos, más humildes y, sobre todo, nos ayuda a comprender más y mejor el dolor ajeno. Es bueno evitar la autocompasión, ya que esta no ayuda a superar las dificultades ni a vivir en paz. Cuando creemos que todo va mal, vale la pena recurrir a **la terapia de servir**. Buscar a una persona que tenga problemas y acercarse a ella para ofrecerle nuestra ayuda. Eso nos servirá para darnos cuenta de que nuestros problemas no son tan graves como creíamos y que, dentro de nosotros, existe una fuerza y una energía interior muy poderosa para ayudar a los demás. El salir de nuestros problemas y abrirnos a los ajenos, nos permite poner en muchos casos las cosas en su lugar y, ante todo, relativizar nuestra propia situación, tal como nos enseña aquel proverbio persa: «Lloraba porque no tenía zapatos, hasta que vi un hombre que no tenía pies».

Mención especial merece el aprendizaje de envejecer y asumir las limitaciones físicas y psíquicas que la edad suele traernos. Es importantísimo saber comprender esa nueva realidad (todos llegaremos a ella) y tener mucha paciencia, tanto con nosotros mismos como con aquellos con los que tenemos que compartir nuestra vida. Hemos de huir tanto de la intransigencia como de la falsa compasión. Es importante ayudarlos a sentirse necesarios, a que, en la medida de lo posible, se valgan por sí mismos, a que sigan aportando la sabiduría que la experiencia les ha traído con ella. ¡Qué triste es comprobar tantas veces que, con la jubilación y la vejez, las personas son arrinconadas e ignoradas, no solo por la sociedad, sino por sus propias familias, que tanto les deben!

Y al final de la vida llega la muerte, pero no debemos tenerle miedo. Confucio decía: «Aprende a vivir y sabrás morir bien». Y, efectivamente, uno muere como vive, por eso la muerte no debe torturarnos ni angustiarnos. Debemos preocuparnos única y exclusivamente de vivir bien, y de vivir en plenitud. Alcanzar la vida lograda. Solo así la

muerte será esa dulce compañera que vendrá a recogernos en el momento adecuado, cuando nuestra fruta esté madura. Quiero transcribir aquí unas palabras de la doctora E. Kübler-Ross en *La rueda de la vida*:

Cuando hemos realizado la tarea que hemos venido a hacer en la Tierra, se nos permite abandonar nuestro cuerpo, que aprisiona nuestra alma al igual que el capullo de seda encierra a la futura mariposa.

Llegado el momento, podemos marcharnos y vernos libres del dolor, de los temores y preocupaciones; libres como una bellísima mariposa, y regresaremos a nuestro hogar, a Dios.

Acabo con unas últimas reflexiones. **Si quieres volar, estas son tus alas:**

- Vive desprendido de todos y de todo. Ama intensamente, pero no estés apegado ni a riquezas ni al poder ni a tus ideas, ni siquiera a las personas que amas; ellas, algún día, desaparecerán.
- Analiza con profundidad tus responsabilidades y no dejes que nadie te imponga cargas que no quieres o puedes llevar.
- Acepta con serenidad el dolor y el sufrimiento que la vida te traiga, no lo busques y trata de evitarlos, pero, si permanecen, abrázalos como a un hermano.
- No busques nunca la muerte, la vida es un don precioso. Pero vive cada día como si fuera el último; así cuando ella llegue, no será una guadaña cruel, sino la mano del jardinero que viene a cortar la flor más preciosa.

## Un sueño hecho realidad

Anthony de Mello cuenta una historia:

–¿Y cuándo piensas realizar tu sueño? –le preguntó el maestro a su discípulo.

–Cuando tenga oportunidad de hacerlo –respondió este.

El maestro contestó:

–La oportunidad nunca llega. La oportunidad está aquí.

Tal vez esta sea tu oportunidad, la oportunidad para realizar tus sueños. Pero lo que deberemos preguntarnos en primer lugar es: **¿tengo algún sueño?** Es muy posible que de adolescentes, de jóvenes, tuviéramos alguno: *Quiero ser piloto, quiero ser peluquera, quiero irme a África, quiero ser pintor*. Pero la vida nos ha ido colocando a cada uno en nuestro lugar y, aunque alguna vez soñamos, en la mayoría de los casos, la rutina, los desencantos, incluso los fracasos, nos han llevado a guardar esa *ilusión* o ese *sueño* en el fondo de un cajón. Alguna vez, cuando sentimos *nostalgia*, lo sacamos del pañuelo donde lo hemos guardado, lo observamos con cariño y con tristeza nos decimos: «¡Qué ingenua era!», o «¡Qué pobre soñador!», y volvemos a guardarlo y seguimos con nuestra vida, a veces satisfactoria, pero llena de responsabilidades, en muchos casos mediocre y gris.

No quiero hablar aquí de esos sueños utópicos, *quimeras de la ilusión*, que nunca podrán llegar a realizarse, sino más bien de esos deseos profundos, esas inquietudes del corazón, de esos proyectos vitales que una vez soñamos tener, hacer o buscar, y que la propia falta de fe y esperanza en nosotros mismos, junto con las circunstancias externas (personas y situaciones de la vida que nos han rodeado) nos han hecho abandonar.

Precisamente, en *El sorprendedor*, los autores, Rubén Chacón y Sergio Fernández, hablan del descubrimiento y la puesta en práctica de lo que ellos llaman, el *deseo personal*, el *sueño personal*. En general, esa misión personal, esa búsqueda de una vida llena de significado, estuvo clara en la juventud, pero después se dejó abandonada por

seguir otros caminos más transitados, más socialmente aceptados, más realistas. Pero nunca es tarde para reencontrar ese sueño y para rediseñar la propia vida, con valentía, sabiendo que todo lo que necesitamos está dentro de nosotros.

Para poder rediseñar la propia vida, para alcanzar esa existencia significativa, es necesario huir del conformismo, de seguir al rebaño, de refugiarse en la zona de confort y de la falsa seguridad en la que tantas veces nos hemos atrincherado. Tenemos que atrevernos a bucear en nuestro interior, a sumergirnos en nuestra esencia más profunda y recuperar aquello que nos hace vibrar vitalmente, que nos emociona, que esconde nuestra auténtica pasión y que requiere de una «sana ambición» para alcanzarla. Sobre esta última, comenta Bernabé Tierno, en *¡Atrévete a triunfar!*:

La sana ambición o deseo está en la base de todas las cosas. Si no hay deseo, ganas, ilusión, pasión por conseguir algo, es casi seguro que no lo lograremos, y, en el caso de que lo consiguiéramos, ¿de qué y para qué nos sirve algo que no nos ilusiona, que no deseamos?

Quien no desea más cosas, no tiene más metas, proyectos y deseos de mejorar, de prosperar es alguien que está muerto en vida. [...]

Se puede ser feliz siendo un albañil, pero, si no es así, el estar constantemente lamentando la propia suerte y quejándose por todo sin hacer nada por remediarlo no es más que una actitud completamente estúpida. Quien sigue haciendo lo que siempre hizo, seguirá logrando lo de siempre... y nada más. Incluso irá a peor; a menos que se recicle y se ponga al día.

Si deseas conseguir algo diferente, tendrás que cambiar y actuar. [...]

Es la ambición de rango superior que distingue a toda persona de éxito que sabe llevar a su vida el inteligente principio: «gano-ganas»; me beneficio yo, pero también se benefician los otros.

Si quieres no llevarte sorpresas desagradables y que tus logros sean verdaderamente gozosos y te reporten felicidad, practica «la ambición inteligente» y sana, sólido pilar del verdadero hombre de éxito.

Hablo de «ambición inteligente» por el peligro fácil de caer en la ambición estúpida de aquellos que pretenden tocar el cielo con sus manos, trepar a lo inaccesible y, por medios ilícitos, proyectan lo imposible o, como dice Milan Kundera, aquel que para superar sus complejos de inferioridad se obceca permanentemente por «llegar más alto», sin caer en la cuenta de que muy pronto le invadirá el vértigo.

Así pues, hablamos de **un sueño que puede y debe ser hecho realidad**, porque cumple varios requisitos: es parte de nuestra misma esencia, se encuentra en nuestra potencialidad de llegar a ser; requiere esfuerzo y medios para alcanzarlo; respeta nuestra dignidad y la de los demás, y por ello nos llevará a la plenitud y a la felicidad.

Comencemos por la primera condición: **tener aptitudes**, estar de acuerdo con nuestra potencialidad de llegar a ser: la pasión, el sueño del que hablamos debe ser conforme con nuestra naturaleza y llevarla a su plenitud en algún aspecto de ella misma, y, por tanto,

debe ser posible de alcanzar. Por ejemplo, no tiene sentido soñar con ser jugador de la NBA si juego mal al baloncesto o tengo un problema físico; con ser piloto si me aterra volar..., a menos que sea tanta mi pasión que ponga decisión y medios para superar ese temor; con ser bailarina del ballet nacional si tengo sobrepeso y no he comenzado a practicar desde muy pequeña, si no he demostrado claramente que tengo aptitudes para ello.

Para profundizar en este tema aconsejo leer el libro de *El elemento*, de Ken Robinson. En él se cuentan multitud de historias acerca de *descubrir la propia pasión*. Inicia sus páginas hablando de un caso:

Gillian tenía ocho años, pero su futuro ya estaba en peligro. Sus tareas escolares eran un desastre, al menos para sus profesores. Entregaba los deberes tarde, su caligrafía era horrible y aprobaba a duras penas. [...] Hasta tal punto de que un día decidieron dirigirse a sus padres.

El colegio creyó que Gillian tenía dificultades de aprendizaje y que tal vez fuera más apropiado para ella acudir a un centro para niños con necesidades especiales. Todo esto sucedía en los años treinta. [...]

Los padres de Gillian recibieron la carta del colegio con mucha preocupación y se pusieron en marcha. La madre de Gillian le puso su mejor vestido, le hizo dos coletas y, temiendo lo peor, la llevó al psicólogo para que la evaluara [...]

El psicólogo regresó a su escritorio y durante los siguientes veinte minutos le preguntó a la madre de Gillian acerca de los contratiempos en el colegio y los problemas que decían que estaba causando. Aunque no dirigió ninguna de estas preguntas a Gillian, no dejó de observarla con atención en todo momento. Esto hizo que Gillian se sintiera incómoda y confusa. Incluso a tan tierna edad supo que ese hombre desempeñaría un papel importante en su vida. Sabía lo que significaba ir a una «escuela especial» y no quería saber nada de ellas. Creía sinceramente que no tenía ningún problema, pero al parecer todo el mundo opinaba lo contrario. Y viendo como su madre contestaba a las preguntas, era posible que ella también lo creyera.

«Puede que tengan razón», pensó Gillian.

Finalmente, la madre de Gillian y el psicólogo dejaron de hablar. El hombre se levantó del escritorio, caminó hacia el sofá y se sentó al lado de la pequeña.

—Gillian, has tenido mucha paciencia y te doy las gracias por ello —dijo—, pero me temo que tendrás que seguir teniendo paciencia durante un ratito más. Ahora necesito hablar con tu madre en privado. Vamos a salir fuera unos minutos. No te preocupes, no tardaremos.

Gillian asistió intranquila, y los dos adultos la dejaron allí sentada, sola. Pero antes de marcharse de la habitación, el psicólogo se reclinó sobre el escritorio y encendió la radio.

En cuanto salieron y llegaron al pasillo, el doctor le dijo a la madre de Gillian:

—Quédese aquí un momento y observe lo que hace.

Se quedaron de pie al lado de la ventana de la habitación que daba al pasillo, desde donde Gillian no podía verlos. Casi de inmediato, Gillian se levantó y comenzó a moverse por toda la estancia al ritmo de la música. Los dos adultos la observaron en silencio durante unos minutos, deslumbrados por la gracia de la niña. Cualquiera se habría dado cuenta de que había algo natural —incluso primigenio— en los movimientos de Gillian. Y cualquiera se habría percatado de la expresión de absoluto placer de su cara.

Por fin, el psicólogo se volvió hacia la madre de Gillian y dijo:

–Señora Lynne, Gillian no está enferma. Es bailarina. Llévela a una escuela de danza.

Le pregunté a Gillian que pasó a continuación. Me explicó que su madre hizo lo que le habían recomendado. «Me resulta imposible expresar lo maravilloso que fue –me contó–. Entré en esa habitación llena de gente como yo. Personas que no podían permanecer sentadas sin moverse. Personas que tenían que moverse para poder pensar».

Iba a la escuela de danza una vez por semana y practicaba todos los días en casa. Con el tiempo, hizo una prueba para el Royal Ballet School de Londres y la aceptaron. Siguió adelante hasta ingresar en la Royal Ballet Company, donde llegó a ser solista y actuó por todo el mundo. Cuando esta parte de su carrera terminó, Gillian formó su propia compañía de teatro musical y produjo una serie de espectáculos en Londres y en Nueva York que tuvieron mucho éxito [...].

Y eso ocurrió porque hubo una persona que la miró profundamente a los ojos: alguien que ya había visto antes a niños como ella y que sabía interpretar los síntomas. Cualquier otra persona le habría recetado un medicamento y le habría dicho que tenía que calmarse. Pero Gillian no era una niña problemática. No necesitaba acudir a ninguna escuela especial. Solo necesitaba ser quien realmente era.

Espero no haber aburrido al lector con esta larga historia. A mí, cuando la leí, me pareció apasionante precisamente por la importancia de saber conocer a un niño y saber interpretar sus aparentes deficiencias. Esa es la diferencia entre la capacidad de reconocer la potencialidad de una persona y encontrar su camino o hacerla una fracasada para toda la vida.

Es evidente que no todos tenemos un DON extraordinario, fuera de lo común, que nos permita triunfar como deportista, artista, científico, etc.

Pero sí todos podemos tener una pasión, un sueño, un don donde confluyen las cosas que nos encanta hacer con las que se nos dan bien.

Y esta búsqueda o ese hallazgo no se debe dar solo cuando comenzamos nuestra vida, sino a lo largo de ella. Nunca es tarde para descubrir la verdadera pasión y entregarse a ella. Esa pasión puede ser coleccionar sellos, arreglar coches antiguos, pintar, escribir, participar en un *rally*, cocinar, jugar al dominó, etc.

La vida está llena de responsabilidades y obligaciones, especialmente económicas, que tenemos que cubrir, pero ¿no sería maravilloso que fuéramos capaces de ganarnos la vida con aquello que nos apasiona? ¿Por qué debe ser incompatible el deber con el querer, el ganarse la vida con vivir nuestro sueño?

Creo que en los tiempos que corren esto es más posible que nunca. Es necesario buscar nichos de mercado, localizar los llamados *océanos azules*, tal como Nespresso lo

encontró en el mundo del café o Le Cirque du Soleil en un mundo que parecía obsoleto: el circo.

Estamos en un momento de total renovación, donde lo que valía ya no vale. Es necesario innovar, aguzar el ingenio ¿y qué mejor que desarrollar aquello para lo que estamos dotados? Precisamente, el explorar para qué tenemos aptitud es descubrir el camino de la naturalidad, de la facilidad, del «ir rodado», aunque lógicamente eso no quiere decir que no haya que trabajar y mucho. **Muchas veces, el obstáculo será nuestro propio miedo**, a romper amarras, a empezar de nuevo o al qué dirán.

¿Puedo a los sesenta años dejar un banco y montar un restaurante o un taller de reparación de coches si esa es mi ilusión? ¿O, si soy ama de casa y tras haberme dedicado al cuidado de mi familia, puedo triunfar como escritora? Fue eso precisamente lo que hizo J. K. Rowling, la autora de *Harry Potter*.

Para ello, es necesario *vencer los miedos*. El miedo a uno mismo, a conocerse profundamente, a aceptarse tal como uno es y a encontrar el camino propio. En ese sentido, conviene estudiar las fortalezas de cada cual, el tipo de inteligencia más preponderante. A veces se tiene inclinación a varias actividades; en otras, se tiene una sola vocación y una habilidad que satisface mucho más que cualquier otra. **«Tengo capacidad para hacer algo y soy feliz haciéndolo.»** Esos son los dos requisitos fundamentales para descubrir *el elemento*, descubrimiento que se acerca a una epifanía, al encuentro con la misión existencial de cada uno.

Nuestro hijo mayor está en tercero de Arquitectura y, desde que empezó la carrera, se encuentra *como pez en el agua*; todo le parece fácil, dado que tiene una especial aptitud para ella. Pero no es suficiente ser bueno en algo; es necesario que te apasione, disfrutar a tope con ello. Mi marido tiene una pasión: arreglar coches. No solo es capaz de desmontarlos enteros y que no sobre un tornillo, sino que, cuando está en el garaje, el tiempo se le pasa en un suspiro, y allí puede estar horas y horas sin enterarse. Es un excelente *olvidador de problemas*.

En este punto, hay que reparar en lo que M. Csíkszentmihályi, el autor de *Fluir*, llama *experiencia óptima* o *situación de flujo*, donde la concentración es tan intensa respecto a la actividad que se está realizando que la conciencia de uno mismo desaparece, perdemos la noción de espacio y tiempo, y parece que entramos en otra dimensión. Este *canal de flujo* es precisamente una diagonal ascendente entre *las habilidades* y *los desafíos*. Ni *el aburrimiento* motivado porque la habilidad personal supera en mucho al

desafío ni *la inquietud* producida por lo contrario, es decir, porque el desafío supera a la habilidad, son experiencias positivas. *El flujo* solo se produce cuando ambas van parejas y, por tanto, consigo superar retos cada vez mayores, porque tengo esas capacidades. ¿Hemos sentido alguna vez esa experiencia de flujo, esa espiral de disfrute activo donde cuanto más nos proponemos más conseguimos, porque el potencial está dentro y él mismo tira de nosotros?

Así pues, el hallazgo del elemento, de esa pasión que nos encanta, que nos motiva y nos hace entrar en esa fase de flujo es parte importante para alcanzar nuestra felicidad personal. Para ello, hemos de sacar a la luz lo mejor de nosotros mismos y dar una aportación significativa al mundo que nos rodea de un modo sostenible y en coherencia con nuestros valores y principios. ¿No vale la pena que busquemos con ahínco esa pasión con la que lleguemos a una total realización personal y profesional que nos haga felices y a la vez coopere a la felicidad de los otros y a hacer un mundo mejor?

**Tener una pasión grande en la vida da una fuerza interior especial.** Es como un fuego abrasador que quema alrededor; es un río caudaloso que arrolla cualquier obstáculo que encuentra a su paso. La fuerza del querer hace que se desarrolle el poder. ¡Cuántas veces en nuestra vida decimos que no podemos y, en el fondo, es que no queremos! Podemos querer un poco, pero no queremos totalmente; querer con todas las ansias, con todas las fuerzas. Cuando esa llama prende en nosotros, hay que seguir una vocación determinada, emprender un proyecto o una aventura nueva, hacer realidad un viejo sueño. Entonces todo el universo se confabula para que se realice. De la fuerza interior de la persona nace una capacidad impresionante para vencer las dificultades que el propio camino nos depara. Álex Rovira, en *La buena vida*, nos dice:

Quizá, para dar respuesta a estas preguntas, uno debería conocer las biografías de aquellas mujeres y hombres cuyas vidas han generado una aportación significativa a la humanidad en el terreno de la ciencia, del arte, de la empresa o de cualquier otra disciplina. Al hacerlo, nos encontraremos con una amplia mayoría de los casos en los que la afirmación «querer es poder» se sostiene y tiene sentido. Los ejemplos son abundantes y nos muestran que Albert Einstein y Thomas Alva Edison fueron considerados como personas con serias dificultades de aprendizaje durante su infancia, incomprendidos y rechazados por su entorno, que luego contempló perplejo cómo los frutos de sus talentos cambiarían para siempre el curso de la historia. O cómo los descubrimientos de Alexander Fleming, Louis Pasteur, Miguel Servet, Nicolás Copérnico y tantos otros les costaron desde la vida hasta el rechazo más contundente de sus coetáneos. Otros como Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King o Teresa de Calcuta han demostrado también que las utopías pueden tocar la realidad cuando el propósito y la voluntad son firmes, y los principios marcan una clara dirección y

sentido, no sin un gran sufrimiento que solo la confianza y la entrega absolutas a una causa mayor que uno mismo son capaces de vencer. [...]

«Los que dicen que es imposible no deberían molestar ni interrumpir a los que lo están haciendo», respondía Thomas Alva Edison cuando alguien objetaba lo absurdo que era tratar de inventar la lámpara incandescente, el fonógrafo o el telégrafo que él finalmente creó. Como en su caso, abundan historias menos conocidas que muestran de manera elocuente el enorme potencial del ser humano cuando la voluntad y la entrega definen un propósito vital.

El hombre, por su inteligencia creativa, por su intuición, por su voluntad, es capaz de superar cualquier obstáculo, y hacer posible lo imposible. Es evidente que para esto debe contar con unas capacidades naturales para encarar determinados proyectos, potencialidades que debe descubrir. ¡Cuántos talentos perdidos por pereza, por no hacer esfuerzo para trabajarlos o porque no ha tenido un maestro o una mano amiga que ha sabido ayudar a descubrirlos! Debemos tener los pies en el suelo, pero la cabeza en el cielo. Debemos ser realistas para conocer nuestras capacidades y fragilidades, profundizar en nuestros deseos y poner todos los medios para alcanzarlos; quien nunca ha soñado no podrá llegar lejos. Habrá muchos obstáculos. Los primeros dentro de nosotros mismos: nuestro propio miedo, el vértigo a fallar, a no ser capaz. Y luego, en el exterior: la gente a nuestro alrededor, que nos mirará a veces con ironía, otras con recelo: «No es posible, ya lo he intentado, eso no resulta, debes dejar de soñar».

Por tanto, animo al lector a buscar su elemento: a no tener miedo de ser diferente (no ser manada), a desarrollar la imaginación y la creatividad, a vencer el temor del qué dirán, a considerarse afortunado por las oportunidades que la vida nos da, a pedir ayuda y, sobre todo, a considerar que *nunca es tarde* para descubrir la verdadera pasión.

Estoy en el ecuador de mi vida y trato de retomar mi verdadera pasión: las personas. De joven decidí estudiar Arquitectura para construir espacios más habitables. Después realicé un máster en Economía y Dirección de Empresas, pues quería proyectos más ambiciosos, no solo físicos o materiales, sino dirigir personas, gestionar una organización. Al mundo empresarial me dediqué casi veinte años: mucho aprendí, mucho disfruté, pero también mucho sufrí, pues tantas veces los objetivos de la organización y de la empresa no terminaban de beneficiar a aquellas personas a las que supuestamente servían. Por eso, ahora ya no quiero trabajar en edificios ni en organizaciones, que tantas veces traicionan a aquellos para los que están concebidos. Deseo trabajar con y para las personas, y para ello he iniciado la vivencia de mi

elemento escribiendo este libro. He pretendido reflexionar sobre los aspectos esenciales de la existencia, para facilitar a los otros el camino que pueden emprender; ese camino personal e intransferible que cada uno tiene: su camino, tu camino.

Yo he comenzado a vivir mi sueño. ¿Y tú?

Espero que a estas alturas el lector pueda vislumbrar de un modo claro el camino de la felicidad. Este es el deseo más universal de todo ser humano, ¡Todos queremos ser felices! Pero no es una meta, un destino, sino una consecuencia de nuestro vivir. Tal vez muchas veces no alcanzamos la felicidad porque nos obsesionamos con ella pensando que es un tesoro que, una vez encontrado, nada ni nadie podrá hacernos perder. Confundimos la felicidad con el poder, con el tener, el placer, incluso con el bienestar, cuando, fundamentalmente, está en ser. Y este ser no se produce en un momento único, como si de un estado estático se tratase, sino que implica **un continuo proceso de desarrollo personal**, de éxitos y fracasos, de luces y sombras, de sonrisas y lágrimas. Sin embargo, el modo en que vivimos todas estas cosas nos permiten acercarnos a la felicidad. No existe una felicidad total, absoluta y permanente, pero, si sabemos vivir la vida o intentamos vivirla del modo adecuado, nuestros días rozarán muy de cerca esa felicidad. En *Las palabras que curan*, Álex Rovira nos dice:

Nuestra sociedad ha hecho de la felicidad un objeto, algo que conseguir, algo a lo que llegar. Desde esa perspectiva, la hemos confundido con el confort, el placer o el bienestar, que, si bien pueden apuntar hacia ella, no son lo mismo.

Es realmente difícil ser felices si buscamos incesante y angustiosamente la felicidad. Porque esta no es un lugar al que llegar, es más bien una manera de andar. No es un destino, es un síntoma que aparece al caminar. Y mientras hay quienes se dedican a perseguir la felicidad, otros la crean amando, sirviendo, desarrollando su conciencia, procurando cuidar lo esencial o brindando pellizcos de alegría a quienes le rodean y, cuando lo hacen, son felices.

Es verdad que hemos hablado de metas, de objetivos, de buscar la misión, la vocación, la pasión, y tenerlos claros es muy importante, pero mucho más lo es **disfrutar del camino**. Y, más aún, saborear el proceso de cambio, la transformación que ese recorrido nos obliga a desarrollar, y así la felicidad se encuentra en el camino, solo si el alma está preparada para alcanzarla. No podemos obsesionarnos con la meta, con llegar, perdiendo

el sentido del recorrido, del aprendizaje que la propia vida nos da. Quisiera transcribir un hermoso poema de Konstantinos Kavafis llamado *Ítaca*, que puede ayudarnos a comprender esta idea:

Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca,  
debes rogar que el viaje sea largo,  
lleno de peripecias, lleno de experiencias.  
No has de temer ni a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni la cólera del airado Poseidón.  
Nunca tales monstruos hallarás en tu ruta  
si tu pensamiento es elevado, si una exquisita  
emoción penetra en tu alma y en tu cuerpo.  
Los lestrigones y los cíclopes  
y el feroz Poseidón no podrán encontrarte  
si tú no los llevas ya dentro, en tu alma,  
si tu alma no los conjura ante ti.  
Debes rogar que el viaje sea largo,  
que sean muchos los días de verano;  
que te vean arribar con gozo, alegremente,  
a puertos que tú antes ignorabas.  
Que puedas detenerte en los mercados de Fenicia,  
y comprar las bellas mercancías:  
madreperlas, coral, ébano y ámbar,  
y perfumes placenteros de mil clases.  
Acude a muchas ciudades de Egipto  
para aprender, y aprender de quienes saben.  
Conserva siempre en tu alma la idea de Ítaca:  
llegar allí, he aquí tu destino.  
Mas no hagas con prisas tu camino;  
mejor será que dure muchos años,  
y que llegues, ya viejo, a la pequeña isla,  
rico de cuanto habrás ganado en el camino.  
No has de esperar que Ítaca te enriquezca:  
Ítaca te ha concedido ya un hermoso viaje.  
Sin ella, jamás habrías partido;  
más no tiene otra cosa que ofrecerte.  
Y si la encuentras pobre, Ítaca no te ha engañado.  
Y siendo ya tan viejo, con tanta experiencia,  
sin duda sabrás ya qué significan las Ítacas.

Así pues, la felicidad no es un destino, sino más bien la consecuencia de cómo vivimos nuestro camino. Empezamos el libro hablando del sentido de nuestra vida, del para qué de nuestro caminar, pero no nos podemos obsesionar con ello. Al contrario, teniendo claro nuestro norte, debemos disfrutar de nuestro recorrido. El afán de buscar es bueno, pero no puede ser una evasión para huir de nuestra realidad o para vivir en una continua aspiración frustrada. Susanna Tamaro nos recuerda en su libro *Más fuego, más viento*:

El «sí» parece ser el indispensable prelude para la felicidad. Si fuera más alto, más delgado... Si tuviera un amor... Si fuera un campeón, una estrella de la televisión... Si tuviera un trabajo, una casa... Si me tocara la lotería... El mundo de los «si» es como un torbellino, una vorágine, un agujero negro. Basta con perder el equilibrio un instante y se acaba dentro.

Por eso es importante que nos planteemos cómo recorreremos el camino, cómo es nuestro día a día, cuáles son nuestros pensamientos y, por tanto, nuestras palabras: ¿son los «sies», los «ojalás» o los «peros» parte de nuestro vocabulario habitual? Si lo son, tal vez algo falla. Hoy y ahora, debo ser feliz; hoy y ahora debo encontrar la alegría y el gozo en las cosas pequeñas. No debemos obsesionarnos con la meta, con los objetivos. Aunque luchemos por alcanzarlos, debemos saborear el proceso, lo ordinario.

No es que sea malo desear, pero, como el deseo es infinito, cuanto más tengo, más quiero, y jamás las cosas materiales pueden saciar el corazón del hombre, de la mujer. Para ser feliz, el corazón ha de amar intensamente, pero, a la vez, ha de estar desprendido, no apegado a nada ni a nadie. Necesitamos que nos amen, pero hay mucha más felicidad en dar que en recibir; en servir desinteresadamente a los otros que en ser servidos. Esto parece una paradoja, pero es así. Es la llamada atracción del vacío: cuanto más quiero y más tengo en lo material, más vacío me encuentro. Cuanto más me libero, me desprendo de las cosas e incluso me aparto de la búsqueda de compensaciones afectivas, entonces más me lleno, menos tengo y más soy. De nuevo, tomo palabras de Bernabé Tierno en *Los pilares de la felicidad*:

La verdadera felicidad es sencillez, naturalidad, moderación y fácil regocijo; pero, sobre todo, es una forma decididamente positiva de interpretar lo que te suceda. La felicidad solo en parte está en las metas logradas, está más bien en saber caminar por la vida de la manera más sensata, gozosa y divertida posible; pero casi sin esfuerzo, con verdadera naturalidad, como el que bebe un vaso de agua. Todo se reduce a algo tan simple como disfrutar de lo que se es y de lo que se tiene, y considerarlo como lo máximo y más grato a lo que se puede aspirar. Siéntete como un privilegiado e idealiza y valora lo que te sucede como la mayor de las maravillas.

Así pues, diría que la felicidad está muy relacionada con **mantener el alma pura**. Se trata de hacernos pequeños, sencillos, buscar siempre lo esencial, mantener cierta «ingenuidad» para confiar en los otros, para no perder la ilusión. A pesar de mis limitaciones y de mis dificultades, me considero una mujer feliz, y creo que es porque aún mantengo mi alma de niña. La vida, fruto de la experiencia, me ha convertido en alguien prudente y realista, pero no me ha hecho perder la ilusión, la espontaneidad, la confianza en la vida. Ríe cuando tengo que reír; lloro cuando tengo que llorar; pido cuando tengo que pedir. R. Tagore decía: «Dios espera hasta que el hombre se hace de nuevo niño en la sabiduría».

Desgraciadamente, no es fácil volver a hacerse niños en el espíritu. Los ancianos se vuelven como niños, pero, infelizmente, no solo en la parte material o física, que es lo menos importante (tener que darles de comer, asear o vestir), sino a veces en la parte más cruel o inmadura de ser niño (se vuelven caprichosos, maniáticos, indefensos, desconfiados). Aunque cueste mucho y parece que repugne a nuestra naturaleza, deberemos amar y cuidar a nuestros mayores, a quienes nos han dado la vida.

¡Ojalá todos consiguiéramos hacernos niños en el buen sentido, en la actitud de la gratitud constante, en el confiado abandono, en la ilusión permanente! Ser buenos niños y no niños malos.

En el Evangelio, Jesús lo deja muy claro: «Si no os hacéis como niños, no entraréis en el Reino de los Cielos» (Mateo, 18:3). Es una expresión tantas veces malinterpretada... En ella no se aboga por la inmadurez, la ingenuidad simplona, la falta de personalidad o la obediencia a ciegas. Se nos invita a *la pureza de corazón*, a mantener siempre *la ilusión*, a no *tener doblez*, a confiar en la vida, a vivir el presente sin excesivas angustias sobre lo que vendrá.

Pero tener alma de niños no es incompatible con desarrollar una serie de capacidades que lleven al equilibrio, a la serenidad, a la madurez, en último término a la sabiduría. Ello implica tener claro que primero deberemos ganar nuestras batallas privadas, antes de lanzarnos a ganar las públicas. Nuestro trabajo y nuestro desarrollo han de ser siempre de dentro hacia afuera. No pretendamos paz en el mundo si no la tenemos en nuestro interior. No pretendamos que los otros sean generosos si no nos damos primero. ¡Qué facilidad tenemos para mirar hacia afuera, para juzgar, para condenar a los otros! Ya se sabe: mirar la paja en el ojo ajeno sin ver la viga en el propio.

Y parte de ese proceso interior de cambio implica saber conjugar de un modo adecuado el tú, el yo, el nosotros. Stephen Covey, en *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, desarrolla el llamado *continuum de la madurez*, de la dependencia a la independencia, hasta llegar a la interdependencia:

La dependencia es el paradigma del tú; tú cuidas de mí, tú haces o no haces lo que debes hacer por mí; yo te culpo a ti por los resultados.

La independencia es el paradigma del yo; yo puedo hacerlo, yo soy responsable, yo me basto a mí mismo, yo puedo elegir.

La interdependencia es el paradigma del nosotros: nosotros podemos hacerlo, nosotros podemos cooperar, nosotros podemos combinar nuestros talentos y aptitudes para crear juntos algo importante.

Quien solo conjuga el «tú» vive siempre dependiendo de los demás, sin asumir sus propias responsabilidades. Adoptará un papel de víctima y jamás hará nada para salir de su situación. El mundo, la sociedad, su pareja, su jefe, su salud... tendrán la culpa de todos sus males.

Quien conjuga solo el «yo» es un auténtico egoísta y nada ni nadie le hará feliz, pues tiene dentro de sí un parásito destructor que mata todo lo bueno que le toca. Conozco algunas personas así, y jamás están satisfechas, pues nada es suficiente para ellas. Es una enfermedad del alma muy dolorosa y que no solo impide la felicidad personal, sino que pervierte el ambiente familiar y social que le rodea.

En ambos casos hay una defensa desmesurada de mis derechos, pero nunca de mis deberes. Ambas actitudes producen una espiral destructiva, porque no va de acuerdo con la esencia de la persona humana llamada a la donación.

Tan solo quien ha llegado a la madurez sabe unir el «tú» y el «yo», para conjugar el «nosotros». Buscará siempre y en todo el *ganar-ganar* y sabrá que no debe buscar el interés personal pasando por encima del interés ajeno. Estas personas saben lo que es dar y recibir, y amarse a sí mismos de un modo sano, para, así, poder amar a los otros. Los defensores del «tú» son timoratos, débiles; los abanderados del «yo» son egocéntricos, insaciables. Solo quien busca el «nosotros» crece interiormente y hace crecer lo que tiene a su alrededor. En este caso, sus victorias privadas serán la base de sus victorias públicas. Únicamente quien lucha por vivir el «nosotros» puede alcanzar la auténtica sabiduría, la madurez y, por tanto, abre la puerta a la felicidad propia y ajena.

Y esta felicidad se alimenta de un brebaje con tres ingredientes fundamentales: *el amor, el humor y la valentía*. En las reflexiones finales, de *Los pilares de la felicidad*,

Bernabé Tierno dice:

El compuesto amor, humor y valentía es un talismán con tres poderes, capaz de convertir en oro la vida de cualquiera.

Eso que ha venido a llamarse el «milagro humano», en el sentido de que alguien es capaz de superar cualquier adversidad, el trauma o la situación crítica más terrible, solo es posible si el mágico talismán que conforman los tres poderes, amor, humor y valentía en interacción, te acompaña a cada instante y de por vida. Nadie puede ser desdichado si ama y es amado, si ríe y disfruta de la vida y se atreve a casi todo.

Aunque ya hemos hablado a lo largo del libro de estos tres poderes, vamos ahora a resumirlos y a condensarlos como la **fórmula mágica para alcanzar la felicidad**. La felicidad que se alcanza y se pierde muchas veces a lo largo de la vida, ya que, como hemos comentado anteriormente, no es un estado que se persigue, se busca o se encuentra, sino que es un proceso interior en continuo desarrollo que nunca acaba, ya que depende de *cómo vemos la vida, cómo nos enfrentamos a ella y de cómo actuamos*. Esto nos debe dar «serenidad» y, a la vez, «intranquilidad», pues, aunque no hayamos sido felices hasta ahora, podemos poner los medios para alcanzarla, pero también la podemos perder si decidimos «tirar la toalla» y no luchar por poner estos ingredientes o poderes en nuestro día a día.

Así pues, es necesario desarrollar **la valentía**. Nadie que *se deje dominar por el miedo* puede ser feliz. No quiere decir que no se sienta miedo ante tantas dificultades internas y externas que nos amenazan. *Sentir temor ante el peligro* es una reacción natural de supervivencia, pero lo verdaderamente humano, lo que le dignifica como persona, es saber vencer ese miedo para enfrentarse al peligro si las circunstancias (el bien a ganar o a perder) así lo requieren, para huir de él (si ese peligro nos supera y podemos sucumbir ante él) o para sobrellevar las dificultades cuando nada podemos hacer para cambiarlas.

Nuestra mente puede ser una gran amiga, pero también convertirse en nuestra peor enemiga, pues, a través de la imaginación, nos hace percibir tremendos demonios, como aquellos *gigantes* que veía Don Quijote, y que al final resultaban ser solo molinos de viento. Cuántas veces pensamos que no podemos, que no seremos capaces. Sin embargo, en cuanto vencemos el temor, vemos que sí que podemos. Hay una escena de una película de *Indiana Jones y la última cruzada* que siempre me emociona. El héroe debe cruzar un precipicio y no sabe cómo hacerlo. Solo tiene una frase como pista: «La fuerza de la fe». Al final, lanza su pie al vacío y el puente se hace visible.

En la vida, esto sucede muchas veces. Estamos ante un abismo que parece que nos va a engullir. No obstante, si miramos hacia el frente y vencemos nuestro miedo, el camino se construye a la vez que vamos avanzando.

Siento un gran orgullo por una de mis hermanas, María. La vida le ha puesto múltiples pruebas en los últimos años, pero ella ha vencido su miedo, su pavor a no ser capaz y está haciendo lo imposible.

La fortaleza de espíritu nos lleva a vivir con serenidad interior todas las circunstancias de nuestra vida, de modo que *pase lo que pase, nunca pasa nada*. Esa capacidad de *relativizar las dificultades* nos llevará a vivir con esperanza el presente y el futuro. Practicaremos «un optimismo vital» y, sobre todo, desarrollaremos un **sano sentido del humor**.

Reconozco que, sobre este último aspecto, tengo que mejorar considerablemente. Me considero una persona optimista, pero me falta sentido del humor, lo cual no me ayuda nada, ni en mi propio modo de enfocar las cosas ni en la convivencia con los demás. Cuando *uno se toma la vida demasiado en serio*, termina dramatizando y magnificando situaciones pequeñas y sin importancia. Por eso puedo afirmar que escribir este libro y reflexionar sobre todas estas ideas me ha dado una luz clara sobre un ingrediente necesario para una vida feliz: tener sentido del humor. Menos mal que a mi alrededor hay personas de las que aprender. Uno de ellos, mi hermano Pedro, hombre de grandes virtudes, es todo un maestro, precisamente, en ese sentido del humor, en *quitar hierro* a cualquier situación tensa y en procurar hacer la vida agradable a los demás, a través de ese don que tiene y que tanto practica.

No hay que tomarse demasiado en serio. Hay que desdramatizar y restar importancia a aquellas situaciones que nos incomodan. Es una actitud que algunos tienen por naturaleza y que otros debemos aprender a ejercitar, pero lo que está claro es que ante un imprevisto, un accidente, un momento crítico, el perder el control, el ponerse nervioso y empezar a vociferar no ayuda a nadie, ni a nosotros mismos que perdemos el autodomínio y, por tanto, la serenidad interior, ni a los demás, a los que es fácil que irrite y transmitamos energía negativa. Hemos de aprender a ser juncos, a doblarnos; nunca a rompernos como si fuéramos figuras de cristal, frágiles y débiles. Es bueno practicar el lema de «al mal tiempo, buena cara». Ante una contrariedad, lo primero es contar hasta diez (antes de saltar). Hay que respirar hondo, buscar alguna situación positiva o graciosa y, siempre, procurar desdramatizar. La energía nunca se destruye,

siempre se transforma. Si, ante un hecho, generamos energía negativa, esta tenderá a expandirse y provocar todavía más situaciones negativas, desagradables, agresivas. Por eso debemos procurar adquirir el hábito de encontrar siempre algún bien en el mal.

Es fundamental saber mantener **la alegría** pase lo que pase. No la alegría de los cascabeles, la euforia de una noche de fin de año o de una fiesta arrolladora. La alegría ha de nacer de dentro a fuera, como la paz, la serenidad, la confianza. Necesitamos sentir una *alegría interior* para desarrollar la *alegría exterior*. Y hemos de procurar vivir siempre con una sonrisa. A veces no tendremos la carcajada a flor de piel. Sería algo artificial, pero, sea lo que sea lo que ocurra en nuestra vida, tenemos la capacidad, la potestad de hacer florecer una sonrisa en nuestros labios. Una sonrisa no solo nos hará bien a nosotros mismos, sino que será el mejor bálsamo para reconfortar a los que nos rodean. ¿No es verdad que necesitamos a nuestro alrededor caras sonrientes...?

Así pues, cuando *hemos perdido el miedo al miedo*, cuando sabemos que los mayores obstáculos están dentro de nosotros mismos y hemos profundizado en el autoconocimiento y el autocontrol para dominar *nuestros fantasmas y demonios*, cuando miramos a la vida con *una sonrisa en la cara*, tratando de descubrir el lado positivo de cualquier situación, desdramatizando los pequeños o grandes problemas que la vida nos depare, cuando practicamos la fe y la confianza primero en nosotros y, por ello, en los demás, cuando nuestra mente está serena y nuestro corazón goza de la quietud, entonces estaremos preparados para entregarnos al **amor**.

El verdadero amor a nosotros mismos, que somos ya un don, y el amor a los otros, a quienes nos entregaremos como don y de los cuales recibiremos lo mismo. Eso colmará todas nuestras potencias, todas nuestras aspiraciones, todos nuestros anhelos. Todo lo mencionado antes es instrumento, pero *si no tengo amor, nada tengo*. El amor es el motor y el fin de nuestra existencia: *amar y ser amado*. Podré tener poder, podré tener riquezas, podré tener placeres, pero si no amo y soy amado: *no soy nada*. De hecho, creo que cuando uno se plantea el final de la vida, se da cuenta de que nada nos llevaremos a la tumba: todo se quedará aquí. Lo único que importará es morir con amor, por amor y rodeados de amor. Todo lo demás se volverá insignificante.

Iniciamos estas páginas reflexionando sobre *el sentido de la vida*, sobre *el cómo y el para qué*, pero, sin lugar a dudas, lo más importante es determinar **el para quién**. ¿Por quién vivo? ¿Para quién vivo? Si sabemos respondernos honradamente a estas preguntas,

estaremos en condiciones de no perder la senda de la felicidad. De nuevo, tomo palabras de Bernabé Tierno en *Los pilares de la felicidad*:

Es el amor quien verdaderamente nos realiza, quien nos hace sentir vivos, quien nos permite soportar casi lo insoportable y quien, en definitiva, nos humaniza. [...]

No estoy de acuerdo en absoluto con Pessoa cuando afirma que «amar es cansarse de estar solo» y que es una cobardía y una traición a sí mismo. Muy al contrario, amar es humanizarse, enriquecerse y autorrealizarse; es hacer posible que el hombre sea más hombre entre los hombres, salga de su egoísmo y camine hacia los demás con los brazos de su cuerpo, de su mente y de su alma completamente abiertos. Solo así, abriendo de par en par los brazos de todo su ser, podrá ser abrazado por la vida y sus semejantes.

Solo amando se puede ser feliz. La madre o el padre cuando velan a su hijo enfermo son felices; los enamorados que se contemplan son felices; el médico, el bombero, la voluntaria social que sirven a los otros por amor son felices.

Pero somos seres terrenales y seres espirituales; somos seres sociales llamados a la trascendencia. Mi «yo» se complementa en el «tú» que se convierte en el «nosotros», pero todo lo humano es humano y, como tal, limitado, defectuoso, corruptible. «Nos has hecho para ti, Señor, y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en ti», decía Agustín de Hipona.

Por eso, como he de ser fiel y honesta conmigo misma, no puedo terminar mi libro sin animar al lector a que busque y a que encuentre *al amor de los amores*, aquel que sacia el corazón más exigente, más audaz, más ardiente. Pues, como diría mi amiga Teresa de Jesús: «Quien a Dios tiene, nada le falta. Solo Dios basta».

Deseo, querido lector, que hayas disfrutado de este libro. Tengo que contarte un secreto: no he sido yo quien lo ha escrito, ha sido él que me ha escrito a mí. Tal vez esto te parezca extraño, pero no lo es. En cualquier creación artística, la obra está ahí; el autor solo tiene que descubrirla. Hace dos años, yo estaba asustada y con una gran aprensión ante el abismo de incertidumbre sobre el futuro que se presentaba ante mí. Entonces vi una pequeña luz, un título: *volver a empezar* y un índice de temas que debía tratar. Después, de nuevo, la oscuridad.

Solo un año más tarde, de vuelta en casa y bastante recuperada, comencé a escribirlo. Lo hice en cinco meses. Fue fácil, pues solo tenía que escuchar la voz de mi interior. Me sentía feliz, pletórica. La fuente manaba, y cuanto más salía, más crecía. Eran muchas experiencias y reflexiones que habían ido madurando a lo largo de los años.

Al comenzar a escribir el libro, compré un ordenador portátil, pequeño y muy manejable, que me ha permitido escribir en lugares muy variados, especialmente en la playa durante las tardes de verano, que tan largas son en Galicia, y hasta bien entrado el otoño.

Pero solo eran mis ideas y mi primer libro, y por ello me sentía un poco insegura, por lo que acudí a la lectura de autores y libros relacionados con los temas sobre los que escribía y traté de completar mis argumentos con esas referencias.

Acabé el libro en noviembre y lo dejé reposar. Pedí el consejo de mi mentor y de varios amigos para intentar corregirlo. En general, gustaba bastante, y además de las lógicas rectificaciones de estilo y ortográficas, surgió la opinión de que había demasiados textos ajenos y que se entendían mejor mis ideas que las de los otros. Y así entré en el invierno, no solo por la época del año en la que me encontraba, sino porque perdí por completo mi cordón umbilical con el libro.

Me sentía incapaz de tocarlo. Lo releía y veía que había muchas cosas que rectificar, pero no podía hacerlo. Ya no me decía nada, se quedó en silencio. Acepté entonces sus

reglas y decidí aguardar con paciencia a que se volviera a abrir para mí. Mientras tanto, estudié y profundicé en muchos aspectos de la psicología, y descubrí el nuevo mundo de la psicología positiva. Fui consciente de que no sabía nada, aunque es verdad que muchas de mis intuiciones se vieron confirmadas en las teorías que exploré. Buceé en los para mí nuevos océanos de conocimiento en la escuela de Google, Wikipedia y Youtube.

Tengo que decir que anteriormente había explorado muy poco la Red. Nunca disponía de tiempo, y el que tenía lo utilizaba en leer un buen libro y conseguir soñar un poco. Nunca fui muy amiga de la tecnología, parecía que no nos entendíamos bien. Aunque utilizaba mi ordenador como instrumento de trabajo, sentía cierta alergia por él y nunca lo utilizaba en mi tiempo libre.

Así pues, cuando llegó mi hibernación creativa, decidí aprovechar para seguir estudiando y profundizando en autores que hasta entonces me eran prácticamente desconocidos. Entré en el (hasta el momento para mí inexplorado) mundo de Youtube, al que algunos autores llaman la *bussiness school del siglo XXI*, y descubrí caudales inmensos de información. Eran como unas cataratas en las que un comentario y un pensamiento llevaban a otros; un libro, una referencia..., y así conocí a muchos pensadores actuales *personalmente*, pues podía ver y oír sus conferencias, su modo de expresarse, de comunicarse con el público.

Leer un libro suyo era bueno, pero escucharles era mejor. Tengo que reconocer que ha sido maravilloso. Me recordó a mis años de MBA, donde estudiaba casos de empresas. Pero ahora no había profesores, ni aulas, ni compañeros. Estaba sola ante el mundo del conocimiento y debía gestionarlo con mi cabeza y mi corazón.

Estamos en la era de la comunicación audiovisual y de las redes sociales. El mundo es global y todos tenemos acceso a esa información. La clave está en acceder a ella y saber gestionar esos conocimientos. Saber filtrar lo que nos llega, pues no todo es válido y, además, lo importante no es la información, sino la formación. Hay que hacer propios esos conocimientos, reflexionando sobre ellos, masticarlos y digerirlos. No basta con saber datos, hay que aprender y aprehenderlos para asimilarlos. Y así entrar en contacto con un mundo que se comunica a velocidades hasta ahora nunca vistas; a través de las redes sociales, que son los nuevos canales no solo de información, sino de opinión, y que, en último término, lo serán del poder.

Llegó la primavera tras este duro y largo invierno, y con ella las nieves se derritieron y el libro quiso que lo terminaran. Un día, hablando con mi amiga la psiquiatra Rafaela

Santos, me comentó que ya tenía en la editorial su nuevo libro sobre la resiliencia. Se iba a llamar *Volver a empezar*. Me quedé perpleja. ¡Ese era mi título! Como es una mujer generosa y desprendida, entendió el dolor de mi renuncia y buscó otra alternativa: *Levantarse y luchar*. ¡Gracias, Rafi!

En marzo del 2013, acudí con mi marido al rompedor seminario intensivo «Vivir sin jefe», de Sergio Fernández. Allí comencé a forjar el plan para el lanzamiento de este libro, junto al desarrollo de mi marca personal y la entrada en las redes sociales. Había estado alejada intencionadamente de ellas, pero volví a entender que *vender es servir*, que *el poder debe ser servicio*. Debía salir al escenario para procurar transmitir mi experiencia y mis pensamientos, para ayudar así a la gente a encontrar el camino de la realización personal y de la plenitud vital.

Durante meses busqué una editorial que quisiera publicar este libro. Se me abrieron varias puertas a través de diversas personas que me facilitaron contactos, pero la respuesta siempre era similar: es una época difícil y no vemos muy claro que este libro sea comercial...

Y yo me preguntaba: ¿y qué significa ser comercial? ¿Que se venderá? ¿Que interesa a la gente? Pues yo sí que creo que este libro puede interesar y ayudar a muchas personas. De hecho, con que lo haga con una sola, ya me quedo satisfecha. Veía los caminos cerrados, pero debía seguir avanzando, no me podía quedar parada. Me planteé recurrir al arriesgado proceso de autoedición y autopromoción. Parecía que ese era el único camino para romper el hielo y darme a conocer.

Sin embargo, los milagros existen. La vida, una y otra vez, insiste en recordarme que todo es un don, un regalo. Gracias a la audacia de mi hermana Astrid en una reunión que mantuvo con Miriam, de Plataforma Editorial, logré que me recibieran en Barcelona hace unos días, y conseguí darme a conocer personalmente y explicar mi proyecto literario. Entonces, aquella puerta que estuvo cerrada durante meses, por fin se abrió. Y así se me ha dado la oportunidad de publicar en esta excelente editorial, que fue desde el inicio mi principal objetivo.

Solo me queda estar agradecida y desear que el libro salga pronto a la calle y que colme las expectativas que tengo depositadas en él. Creo firmemente que puede ayudar a mucha gente, dar pautas e ideas para retomar la vida. Para poner en práctica ese ***volver a empezar***, hoy y tantas veces como sea preciso. La vida da no una, sino muchas oportunidades, y es necesario que no las dejemos escapar.

Espero poder apoyar y comunicarme con los lectores a través de mi blog [www.ritabalboa.com](http://www.ritabalboa.com). Ahora le toca a cada uno que lea estas páginas dar su veredicto, a su indulgencia me acojo.

Playa América, febrero de 2014

## *Agradecimientos*

Soy lo que soy por lo que recibí y recibo cada día. Soy lo que soy por mi familia, mi colegio, mi universidad, mi máster, mis profesores, mis compañeros de estudio, mis colegas de trabajo, mis jefes y mis colaboradores, mis amigos, todos aquellos que me han hecho feliz y que me han hecho sufrir, que han compartido mi vida y han ayudado a tejer el tapiz de mi existencia. Nada sería sin la ayuda de los otros. Soy lo que soy por pura gratuidad; todo me ha sido dado y yo, en el fondo, solo he procurado tejer del mejor modo posible esos hilos que unos y otros me han ido regalando a lo largo de mi camino.

Gracias, en primer lugar, al Señor, que me ama, sostiene y alienta en cada paso que doy. A mi marido, Manuel, porque tiene infinita paciencia conmigo y procura ser contrafuerte de este río caudaloso. A mis suegros, Manolo y Pilar, por haberme acogido con tanto cariño. A Manu y a Toño, por ayudarme a desarrollar mi escaso sentido del humor. A mi familia y amigos, que me apoyaron desde el inicio en mi nuevo rumbo literario y fueron para mí rompeolas en la tempestad. A mi padre, Pedro Regojo, que desde niña fue mi entrenador personal, y a mi madre, Poti Balboa, por ser ejemplo continuo de amor generoso y abnegado. A mi abuela M.<sup>a</sup> Luisa, cuyos sabios consejos son parte de este libro. A mi tía Teté, por ser mi segunda madre en Lisboa. A mis hermanos y cuñados, que hacen que cada día nuestro clan crezca fuerte y unido. A Gonzalo Esteves, compañero de fatigas en mis años portugueses. A toda mi extensa familia, tíos, primos y amigos del alma, porque todos y cada uno han conformado parte de estas páginas.

Sin lugar a dudas son muchas las personas a las que debo agradecer el impulso, apoyo y horas concretas de trabajo dedicadas a revisar este libro. Gracias a mi marido, Manuel, que leyó las primeras páginas y me animó a seguir adelante y que ha compartido conmigo los alegres días de inspiración y los más tristes de oscuridad creativa. A mis queridas amigas y primeras lectoras, a las que envié los capítulos iniciales: Susana Sampedro y Maribel Gaudó, que me dieron seguridad en el proyecto emprendido. A mi

hermano Juanpi, que, a pesar de su poco tiempo, imprimió y revisó la segunda versión. Muchos fueron los amigos y familiares a los que fui enviando el libro en sus distintas fases y cuyas aportaciones fui incorporando: gracias Papá, Gaby, Zara, Begoña, Ana, Silvia, M.<sup>a</sup> Carmen, Carlos, Íñigo, Paloma, Herminia, Belén, Elisa, Mireya, Marta, Mar, Adela, Rafa, Montse, José Antonio, Arancha, María.... Gracias a vuestras críticas y sugerencias, este libro ha ido mejorando con el tiempo.

Gracias a todas aquellas personas que me facilitaron contactos con sus editoriales, el doctor Mario Alonso Puig, el doctor Enrique Rojas, la doctora Rafaela Santos, el periodista Jesús García, Santi Vázquez, Marta Ligoiz. Gracias especialmente a aquellos que no me dieron una oportunidad, pues así me han ayudado a crecer en la adversidad y a luchar con más ahínco por aquello en lo que creo.

Mi especial mención para el profesor José M.<sup>a</sup> Gasalla, mi mentor en todo este proceso, que siempre mostró su absoluta disponibilidad a las revisiones, orientando la obra desde su inicio, de un modo claro y certero, con correcciones y aportaciones, y que ha tenido la amabilidad de escribir el prólogo de este libro.

Gracias muy especiales a mi querida amiga Anes, que, de modo desinteresado, ha dedicado horas interminables a hacer comentarios al contenido y que realizó la primera corrección ortográfica.

Gracias a mi hermana Astrid, especialista en comunicación, que me ha ayudado a desarrollar mi blog y que me asesora en los mejores modos de promocionar el libro y mi nueva faceta de escritora, y que fue la aguja para que el hilo entrara en la editorial.

Gracias a **Plataforma Editorial**, que me ha dado la oportunidad de publicar mi manuscrito, y muy especialmente a Miriam Iglesias, responsable de relaciones institucionales, y a su editor, Jordi Nadal, por su amabilidad a la hora de recibirme y por su confianza al permitir que este libro vea, por fin, la luz y llegue al gran público.

Gracias a la vida, a todo lo bueno y hermoso que me rodea, a las dificultades, a la gente que me quiere y a la que no me comprende. A mis futuros lectores, con los que espero compartir grandes cosas.

Por todo, GRACIAS.

- Álava Reyes, M.<sup>a</sup> Jesús (2003). *La inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de un modo positivo*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- Albom, Mitch (2000). *Martes con mi viejo profesor*. Madrid: Ediciones Maeva.
- Alonso Puig, Mario (2009). *Vivir es un asunto urgente*. Madrid: Editorial Aguilar.
- Alonso Puig, Mario (2010). *Reinventarse: tu segunda oportunidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Alonso Puig, Mario (2011). *Ahora yo: ¿y si creas tu propio futuro en lugar de encontrártelo?* Barcelona: Plataforma Editorial.
- Alonso Schökel, Luis (1995). *La Biblia del peregrino*. Bilbao: Ediciones Mensajero-Ediciones EGA.
- Andreu, Carlos (2009). *Del ataúd a la cometa*. Barcelona: Viceversa Editorial.
- Avía, M.<sup>a</sup> Dolores, y Vázquez, Carmelo (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bach, Eva, y Forés, Anna (2008). *La asertividad para gente extraordinaria*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Ben-Shahar, Tal (2011). *La búsqueda de la felicidad: por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección*. Barcelona: Alienta Editorial.
- Bestard Comas, Joan (2008). *Invitación a pensar: reflexiones cristianas para cada día*. Madrid: Promoción Popular Cristiana.
- Carnegie, Dale (2012). *Superar las preocupaciones y el estrés*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Chapado, José Manuel (2012). *Vértigo: cómo tomar decisiones valientes que cambian el rumbo de la vida*. Barcelona: Alienta Editorial.

- Chopra, Deepak (1995). *Las siete leyes espirituales del éxito: guía práctica para la realización de los sueños*. Bogotá: Editorial Norma.
- Covey, Stephen (2005). *El octavo hábito: de la efectividad a la grandeza*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Covey, Stephen (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Coelho, Paulo (2002). *El alquimista*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Csikszentmihályi, Mihaly (1996). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Cubeiro, Juan Carlos (2012). *Del capitalismo al talentismo: claves para triunfar en la nueva era*. Barcelona: Ediciones Deusto.
- Cubeiro, Juan Carlos (2012). *Sensación de fluidez. Desarrollo del liderazgo en todos los sentidos*. Madrid: Editorial Pearson Prentice Hall.
- Cyrułnik, Boris (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- De Mello, Anthony (2013). *La oración de la rana*. Santander: Editorial Sal Terrae.
- Dresel, Walter (2009). *El lado profundo de la vida: cómo afrontar y superar las crisis personales*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Dyer, Wayne. W. (1978). *Tus zonas erróneas: guía para combatir las causas de tu infelicidad*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Dyer, Wayne. W. (1992). *Tus zonas mágicas: cómo usar el poder milagroso de tu mente*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Fernández, Sergio (2009). *Vivir sin jefe: el libro que hará que ames trabajar por tu cuenta*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Fernández, Sergio (2010). *Vivir sin miedos: atrévete a comenzar de nuevo*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Fernández, Sergio, y Chacón, Rubén (2011). *El sorprendedor: una fábula para descubrir el héroe que todos llevamos dentro*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Fisher, Robert (2005). *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Editorial Obelisco.

- Forés, Anna, y Grané, Jordi: (2008). *La resiliencia: crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Frankl, Viktor (2003). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder
- Gardner, Howard (2003). *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Gardner, Howard (2011). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Gasalla, José M.<sup>a</sup>, y Navarro, Leila (2008). *Confianza: la clave para el éxito personal y empresarial*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Goleman, Daniel (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- González-Alorda, Álvaro (2010). *Los próximos 30 años*. Barcelona: Alienta Editorial.
- Gray, John (2010). *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*. Barcelona: Editorial DeBolsillo.
- Guenard, Tim (2010). *Más fuerte que el odio*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Guerra Sierra, Ángel (2012). *Salvaguardar el medio ambiente*. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.
- Huete, Luis (2005). *Construye tu sueño: estrategias para el progreso profesional y personal: sin cuentos*. Madrid: LID Editorial Empresarial.
- Jericó, Pilar (2007). *No miedo: en la empresa y en la vida*. Barcelona: Alienta Editorial.
- Kübler-Ross, Elisabeth (2010). *La rueda de la vida*. Barcelona: Ediciones B.
- Lindkvist, Magnus (2011). *Cuando menos te lo esperas: una guía para enfrentar sorpresas e incertidumbres*. Barcelona: Empresa Activa.
- López Quintás, Alfonso (2004). *Liderazgo creativo: hacia el logro de la excelencia personal*. Oviedo: Ediciones Nobel.
- Marina, José Antonio (2009). *El aprendizaje de la sabiduría: aprender a vivir/aprender a convivir*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Marina, José Antonio (2011). *La educación del talento*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Marina, José Antonio (2012). *Escuela de parejas*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Martín Asuero, Andrés (2008). *Con rumbo propio: disfruta de la vida sin estrés*. Barcelona: Plataforma Editorial.

- Maslow, Abraham (1943). «A Theory of Human Motivation». *Psychological Review* 50, págs 370-396.
- Pink, Daniel (2008). *Una nueva mente*. Madrid: Ediciones Kantolla.
- Pink, Daniel (2010). *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.
- Powell, John (1989). *¿Por qué temo decirte quién soy?: sobre autoconocimiento, maduración personal y comunicación interpersonal*. Santander: Editorial Sal Terrae.
- Powell, John (1993). *Plenamente humano, plenamente vivo*. Santander: Editorial Sal Terrae.
- Robinson, Ken, y Aronica, Lou (2009). *El elemento*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Rojas Marcos, Luis (2007). *La autoestima: nuestra fuerza secreta*. Madrid: Editorial Espasa Calpe.
- Rojas, Enrique (2011). *El amor: la gran oportunidad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Rojas, Enrique (2011). *No te rindas: doce meses para aprender a ser optimista*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Rovira, Álex (2003). *La brújula interior: conocerse a uno mismo es fuente inagotable de éxito duradero*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Rovira, Álex (2008). *La buena vida*. Madrid: Editorial Aguilar.
- Rovira, Álex (2008). *Las palabras que curan*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Rovira, Álex, y Trias, Fernando (2004). *La buena suerte: claves de la prosperidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Saint-Exupéry, Antoine de (2012). *El principito*. Barcelona: Ediciones Salamandra.
- Samsó, Raimon (2009). *El código del dinero*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Seligman, Martin (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Sharma, Robin (2004). *El monje que vendió su Ferrari*. Barcelona: Editorial DeBolsillo.
- Tamaro, Susanna (2003). *Donde el corazón te lleve*. Barcelona: Editorial Seix Barral.
- Tamaro, Susanna (2004). *Más fuego, más viento*. Barcelona: Editorial Seix Barral.
- Tierno, Bernabé (2007). *¡Atrévete a triunfar!* Barcelona: Editorial Grijalbo.

- Tierno, Bernabé (2008). *Los pilares de la felicidad: 30.000 días para una vida en plenitud*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Tierno, Bernabé (2011). *Espiritual mente: conecta pensamiento y espíritu para alcanzar el bienestar*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Tolle, Eckhart (2003). *Practicando el poder del ahora*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Torralla, Francesc (2009). *Sosegarse en un mundo sin sosiego: cartas a una mujer acelerada*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Torralla, Francesc (2011). *El sentido de la vida: breves respuestas filosóficas a las grandes cuestiones existenciales*. Barcelona: Grupo Editorial CEAC.
- Varela, Belén (2012). *La rebelión de las moscas*. Barcelona: Ediciones B.
- Vázquez, Carmelo, y Hervás, Gonzalo (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, Santiago (2012). *La felicidad en el trabajo y en la vida. Una auténtica revolución: el trabajo como fuente de felicidad*. A Coruña: Editorial Netbiblo.
- Villapalos, Gustavo, y López Quintás, Alfonso (1998). *El libro de los valores*. Barcelona: Editorial Planeta.

Su opinión es importante.  
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre  
este libro.

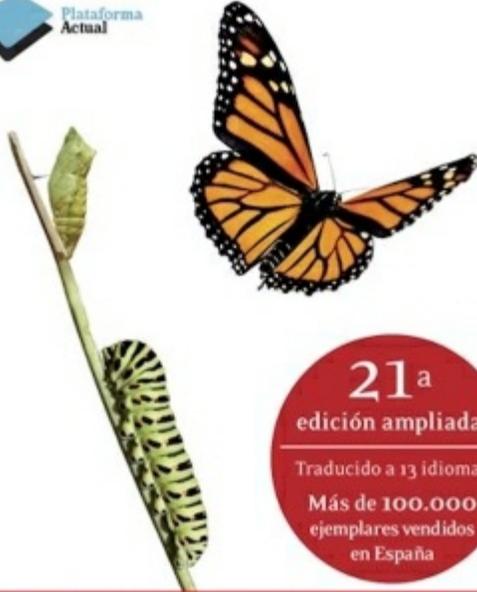
Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

# Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21<sup>a</sup>  
edición ampliada

---

Traducido a 13 idiomas  
Más de 100.000  
ejemplares vendidos  
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras  
que no puedes fallar?

# Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao  
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma  
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional**

# El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA,

psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con  
pasión y entusiasmo

**Victor Küppers**



Solo se vive una vez, pero una vez es  
suficiente si se hace bien

# Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces  
que no utilizan los merluzos

Plataforma  
Actual



**Victor Küppers**

*Autor de *Vivir la vida con sentido**

**Para vender, o enamoras o eres barato**

# Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Vivir con **ABUNDANCIA**

Por qué algunas personas consiguen  
lo que se proponen y otras no

**SERGIO FERNÁNDEZ**

Plataforma  
Actual



Por el autor de  
**Vivir sin jefe**  
y **Vivir sin**  
**miedos**

**El éxito tiene sus reglas y conocerlas  
lo hace todo más fácil**

# Vivir con abundancia

Fernández, Sergio

9788416256471

237 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Por qué algunas personas consiguen lo que se proponen y otras no. Algunas personas materializan todo aquello que desean sin esfuerzo; otras parecen condenadas a una vida de resignación y sufrimiento. Vivir con abundancia no es un libro: es una revolución que te permitirá pasar a formar parte –y para siempre– del primer grupo. La vida es un juego que tiene sus propias reglas. Comprenderlas e interiorizarlas te permitirá manifestar la abundancia de manera natural. En esta obra práctica y optimista, Sergio Fernández te ofrece las diez leyes para cristalizar tus sueños, así como las treinta claves prácticas para incorporarlas. "Un mapa para cristalizar nuestros sueños a través de una lectura inspiradora y muy necesaria", Pilar Jericó. "Aprecio a Sergio, respeto su trabajo y admiro su frescura. Es un ejemplo de lo que escribe", Raimon Samsó. "Me ha encantado su lectura. Es necesario e imprescindible", Juan Haro. "Sergio es libre, sabio, eficaz y generoso y lo que predica les da estupendos resultados a quienes siguen sus métodos", José Luis Montes. "Sergio Fernández es definitivamente el referente del desarrollo personal en España", Fabián González. "Gracias, Sergio, una vez más, por ayudarnos a crear el mundo que soñamos", Ana Moreno. "Vivir con abundancia se ha convertido en uno de mis libros de cabecera. Imprescindible", Josepe García.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Prólogo	6
Introducción	9
1. El sentido de la vida	12
2. Aprender del pasado	21
3. Disfrutar del presente	31
4. Construir el futuro	39
5. Ámate para amar a los otros	47
6. La belleza de un mundo que es tuyo	56
7. El poder de la mente	64
8. El valor del agradecimiento	74
9. La fuerza de la confianza	81
10. El trabajo en equipo	90
11. La importancia de la familia y los amigos	99
12. Virtudes para triunfar	112
13. Salir del cuadrado	125
14. Levantando catedrales	132
15. Encontrar a un maestro	138
16. La vida interior	144
17. Cabeza y corazón	150
18. Abrirse al cambio	158
19. Echar a volar	167
20. Un sueño hecho realidad	176
21. Atrévete a ser feliz	184
Epílogo	193
Agradecimientos	197

Bibliografía  
Colofón

199  
204