

Del autor de  
Fortaleza emocional  
y Kintsukuroi

**Tomás Navarro**

# wabi sabi

aprender a aceptar  
la imperfección

zenith

## Índice

[Portada](#)

[Sinopsis](#)

[Portadilla](#)

[Dedicatoria](#)

[Agradecimientos](#)

[Las tres quimeras: perfección, felicidad y éxito](#)

[Introducción: Hatsune, un cambio necesario](#)

[PRIMERA PARTE: LAS CLAVES DE UNA ACTITUD WABI SABI](#)

[1. Yügen, por fin lo comprendí](#)

[2. Shoganai, no, no es conformismo](#)

[SEGUNDA PARTE: WABI SABI PARA EL DÍA A DÍA](#)

[3. Tsundoku, convivir con lo incompleto](#)

[4. Aware, la belleza en tus ojos](#)

[5. Honno kimochi desu, asimetría dinámica en...](#)

[6. Komorebi, al encuentro de la serenidad](#)

[7. Kogarashi, desapego](#)

[8. Gaman, el arte de persistir](#)

[TERCERA PARTE: EL SENTIDO DE TRASCENDENCIA](#)

[9. Yoroshiku onegaishimasu, encantado de reconocerme](#)

[10. Kokei Mikuni: el sentido de trascendencia](#)

[Créditos](#)

# Gracias por adquirir este eBook

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

---

## ¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

- Primeros capítulos
- Fragmentos de próximas publicaciones
- Clubs de lectura con los autores
- Concursos, sorteos y promociones
- Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

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



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## SINOPSIS

Procedente de la estética y filosofía zen japonesa, el wabi sabi consiste en apreciar la belleza de la imperfección, aceptar el valor de lo impermanente y cultivar la simplicidad. Una idea sugerente y poderosa que nos ofrece grandes lecciones vitales para adquirir una nueva perspectiva y cambiar nuestra forma de pensar.

Partiendo de este punto, Tomás Navarro nos invita hacernos conscientes de que la idea de éxito, la perfección y felicidad no es más que una quimera; un ideal tras el que hemos perdido la vida corriendo, ignorando las ocasiones en las que teníamos motivos para sonreír, y nos propone crear una nueva lista de prioridades, que sea propia y que esté libre de presiones internas y externas. Una lista mucho más realista, natural y sencilla en conexión con el mundo y con nuestro ser.

Este es un libro inspirador y necesario, que nos enseñará a lograr una vida quizá imperfecta pero mucho más rica y serena.

TOMÁS NAVARRO

# WABI SABI

Aprender a aceptar la imperfección

zenith

Dedicado a todas las personas imperfectas y raras, que se sienten diferentes y sufren por ello sin saber que, en realidad, son personas extraordinarias, irrepetibles y maravillosas...

Cuando te sientas raro, cuando te sientas diferente, cuando te sientas solo... piensa que yo, a veces, también me siento así y no olvides que nos tenemos el uno al otro.

Tus anomalías, tus accidentes y tus defectos posiblemente no sean tan malos como crees.

El mundo está repleto de personas tan raras como tú, tan bellas como tú y que viven en silencio y con vergüenza su maravillosa idiosincrasia.

De otro pequeño y raro monstruo...

Quisiera expresar mi gratitud a todas aquellas personas anónimas que han cambiado la vida de un niño, de un joven, de un adulto o de un anciano. Una simple mirada, un gesto amable, una caricia o una sonrisa han sido capaces de iluminar vidas, inspirar nuevos horizontes y dar calma a un corazón afligido. El mundo, sin duda, es mejor gracias a vosotros.

Mi gratitud y admiración también para todas aquellas personas que, sin ningún interés, sin pedir nada a cambio, son capaces de hacer algo por alguien, así, de manera espontánea y desinhibida, solo porque han sentido el impulso de hacerlo. El mundo, sin duda, necesita más personas como vosotros.

Mi agradecimiento infinito para dos personas que reúnen ambas condiciones y a las que puedo poner nombre: Núria y Alícia.

## LAS TRES QUIMERAS: PERFECCIÓN, FELICIDAD Y ÉXITO

Hitoshi y Susumo emprendieron el camino ladera arriba por el sendero ya casi imperceptible a causa de la nieve acumulada. Los pasos del anciano Hitoshi eran lentos pero seguros y su mirada atenta analizaba el manto blanco en busca de alguna señal, algún indicio que le mostrara cuál era el mejor lugar en el que posar su pie.

—¿Sabes por qué estamos subiendo esta ladera nevada? —dijo de pronto el anciano, y Susumo, que caminaba detrás de su abuelo lentamente pisando justo encima de la huella que este dejaba para no estropear el bello manto blanco, supo que la pregunta era retórica y que tan solo servía para despertar su curiosidad.

—¿Cuál es tu motivación para subir esta empinada cuesta Susumo? —volvió a preguntar su abuelo.

Susumo disfrutaba de las largas charlas que solían tener con su abuelo mientras caminaban por la naturaleza. Solían empezar con algunas preguntas que los invitaban a reflexionar, así que aceleró un poco el paso para ponerse a su lado, y poder escucharlo mejor. Recibir un buen consejo merecía alterar un poco aquel manto blanco y, después de todo, ir dejando a su paso dos rastros de huellas en paralelo también era un bello testimonio de lo que estaba sucediendo. El tiempo lo borra todo, pero, por un instante, la nieve sería testigo de la relación de amor y de sabiduría que unía a Hitoshi y a Susumo.

—Necesitamos una motivación para poder vivir. La motivación es la energía que nace en el pecho y que pone en marcha todo nuestro ser, la voluntad que nos permite perseverar a pesar de estar cansados, el guía que nos indica en qué dirección tenemos que caminar —empezó a decir el anciano.

»Susumo, a lo largo de tu vida te encontrarás cara a cara con diferentes motivaciones. Alguna de ellas las habrás elegido tú, otras no. Algunas despertarán lo mejor de ti, otras lo peor. Y, lo que es aún más importante, algunas de ellas serán válidas y otras no, porque lo que hoy te mueve, mañana puede dejar de hacerlo. Lo bueno es que de la misma manera, cualquier día pueden aparecer motivaciones nuevas que te permitirán llegar a otros destinos, destinos que jamás imaginaste.

»La gente joven como tú suele perseguir tres objetivos en la vida sin saber que, en realidad, no son más que quimeras, ilusiones, espejismos generados por nuestra ambición. ¡Todos queremos ser felices, tener éxito y poder disfrutar de una vida perfecta!

»La primera de las quimeras es creer que tendremos una vida perfecta. Queremos que nuestro trabajo sea perfecto, que nuestro jefe sea perfecto, que nuestra pareja sea perfecta, que nuestras relaciones sociales sean perfectas; en definitiva, que nuestra vida sea la muestra más clara de perfección absoluta.

»Pero, en la búsqueda de esta perfección anhelada, nos olvidamos de que la vida si es algo es que es imperfecta. Convivimos con enfermedades, desengaños y estafas. Vivimos sueños que no se cumplen, castillos construidos en el aire que se desmoronan, pasamos por despidos, sufrimos decepciones y vivimos finales. La vida, Susumo, es como es, no como nosotros queremos que sea.

»Esa búsqueda del éxito y de la perfección es el origen de dos de los grandes pesos que cargamos sobre nuestros hombros: la tristeza y la ansiedad. Mientras buscamos la perfección, el éxito y la felicidad, no disfrutamos del camino. Vivimos en el futuro, no en el presente, deseando que ocurra algo que no va a ocurrir nunca o que, si llega a ocurrir, será tan efímero o tan poco ajustado a nuestras expectativas que tanto sufrimiento y esfuerzo no merecerán la pena.

»¿Y a qué nos lleva todo esto? A que acabamos instalados en un estado de ansiedad continuo, buscando desesperadamente la felicidad. Probamos una y mil estrategias para conseguirla, cambiamos de trabajo una y otra vez buscando el trabajo perfecto, cambiamos de pareja esperando encontrar a nuestra media naranja, cambiamos nuestro coche por uno nuevo mejor que el anterior, y esa búsqueda continua nos genera unos niveles de ansiedad que no nos permiten disfrutar de todas las cosas «imperfectas» que tenemos. Buscando la perfección nos perdemos los tesoros sencillos e imperfectos de los que podemos disfrutar intensamente.

»Y al final, llega un día en el que la búsqueda termina. A pesar de que nos autoengaños una y otra vez tratando de vivir nuestro sueño y de movernos por una especie de decorado artificial, llega un momento en la vida en el que nos damos cuenta de que hemos malgastado nuestro tiempo buscando algo inalcanzable y descubrimos que no hemos vivido nuestra vida, y de que hemos sacrificado nuestra juventud persiguiendo una quimera. ¿Sabes qué es lo que pasa en ese momento Susumo? En ese momento aparece la tristeza.

»Y cuando esto ocurre, vivimos esta revelación como una crisis, y, enceguecidos por el negro velo de la tristeza que todo lo cubre, tomamos decisiones equivocadas, impulsivas y nos lanzamos desesperadamente a buscar algo que llene el vacío que sentimos. La rabia, la ira y el odio se apoderan de nuestro ser, e, incapaces de gestionar los sentimientos que vienen acompañados de esta revelación, caemos en el rencor y en el resentimiento, y perdemos perspectiva.

»La sensación de vacío se apodera de nuestros corazones y secuestra nuestras mentes. La melancolía lo tiñe todo, y abre la puerta a sentimientos como la culpa, la vergüenza o el miedo.

»Debes recordar, Susumo, que la tristeza no es mala, y tampoco lo es la ansiedad. El problema es que no atendemos a sus señales y mensajes. El cuerpo nos habla como puede, utilizando todo lo que tiene a su alcance, y una de las vías de expresión para decírnos cosas son las emociones... Lo que pasa es que siempre estamos ignorándolas e intentado esconderlas, desatendiendo así el mensaje que nos ofrecen.

Hitoshi guardó silencio durante unos instantes. Sabía que Susumo necesitaba reflexionar sobre sus palabras. El rítmico andar sobre la nieve marcaba el ritmo de los pensamientos de abuelo y nieto.

—Entiendo lo que dices, abuelo, pero hay días en los que me siento inquieto y agitado; me cuesta levantarme, dormirme, estudiar o concentrarme, y por más vueltas que le doy no sé qué me está diciendo mi cuerpo. Mi mente no sabe interpretar el lenguaje de mi cuerpo. ¿Acaso algún día podré conocerlo y entenderlo? ¿Por qué no sabemos comprender esos mensajes que trata de decirme mi ser?

—Eso te pasa porque aún eres joven, pero algún día comprenderás que la ansiedad nos está diciendo que hay algo que no estamos haciendo bien, que tenemos que tomar alguna decisión o que no estamos actuando según nuestras prioridades o valores. La tristeza también nos habla, querido Susumo. Nos dice que tenemos que

buscar en nuestro interior, que tenemos que parar, reorganizarnos y aprender de lo vivido. No lo olvides: todas las emociones son necesarias y útiles, ya que todas ellas, sin excepción, nos ayudan a tener una vida más sana y equilibrada.

Susumo y Hitoshi llegaron a una zona en la que la nieve dejaba ver un par de balsas de agua humeante. Su paseo por la colina les había conducido hasta las aguas termales de unas piscinas naturales en las que decidieron bañarse.

Se desvistieron y doblaron cuidadosamente sus ropas, dejándolas encima de una madera para que no se empapasen. Después de una reverencia entraron en la balsa de agua caliente. El calor del agua contrastaba con el gélido aire que corría por el bosque.

Susumo se sentó en un rincón de la balsa, mirando a la montaña. Estaba pensativo y su actitud era reflexiva. Aún no había cumplido los veinte años y tenía la energía de un caballo joven e impetuoso, pero, a la vez, era sensible y sensato. Su cabeza iba tan rápido que su boca no siempre podía verbalizar todo lo que pasaba por ella. Necesitaba entender muchas cosas. La sensibilidad de Susumo era su mejor aliado, y también su peor enemigo.

—¿Abuelo, me estás pidiendo que sea conformista? —dijo Susumo todavía con la mirada perdida en el paisaje.

—No, en absoluto. Te estoy recomendando que contextualices las cosas, el mundo, lo que ocurre, lo que deseas, sientes y piensas. Yo mismo he tenido que aprender que una vida serena requiere de una gran capacidad para contextualizarla. Tardé toda una vida, pero aprendí que una opinión no es un hecho, que lo realmente importante es sencillo, que la vida es imperfecta, que el éxito no siempre justifica todo el sacrificio que exige a cambio, y que la felicidad, si realmente existe, está en poder darse un baño de agua termal en medio de la nieve un día cualquiera.

»¿Conoces algún método infalible para ser feliz? ¿Por qué te crees que todo el mundo habla sobre la felicidad? ¿De verdad crees en la felicidad? Tantos años de Historia debatiendo sobre la felicidad sin llegar a ningún acuerdo, a ningún consenso, a ningún plan práctico... Quizás sea simplemente porque el concepto de felicidad no es real y solo existe en nuestra imaginación.

»Susumo, fíjate en que científicos, artistas, poetas, sociólogos, antropólogos, políticos... de todo el mundo han hecho miles de intentos para definir la felicidad y de trazar un plan para ser feliz. ¿Por qué no han conseguido definirla de un modo exacto? Algunos dicen que la felicidad radica en unas relaciones sociales de calidad, otros en que tu vida tenga sentido, en tus logros, en tus compromisos, propósitos, alimentación, ejercicio o proyectos. Pero, posiblemente, todos confunden la alegría que les provocan sus descubrimientos y teorías con la felicidad en sí misma.

»Susumo, mi mejor consejo es que, en vez de buscar la felicidad, busques la libertad y la serenidad. Una serenidad que te permita disfrutar de las pequeñas alegrías de cada día. Olvídate de la felicidad y empieza a pensar en pequeñas alegrías. La felicidad es un constructo poético que nos ha esclavizado y distraído durante siglos de lo

que es realmente importante. Buscamos la felicidad sin saber qué es. Nadie sabe lo que es la felicidad porque nadie la ha experimentado. La felicidad no es más que un ideal nacido de una suposición, de una deducción ingenua pero cruel.

»Suponemos que una alegría muy intensa y larga en el tiempo es la felicidad que tanto buscamos, cuando, en realidad, las alegrías, por definición, son finitas. Trata de imaginar que consigues llegar a la felicidad en estas aguas termales, perdidas en mitad de la montaña, rodeadas de la bella, pura y fría nieve. ¿Qué pasaría? Pues pasaría que aquí mismo encontrarías tu muerte.

»Al estar feliz, no desearías hacer nada más en tu vida. Al haber llegado a un estado de felicidad suprema, tu cuerpo y tu mente se sentirían tan sumamente satisfechos que no harías nada más. Dejarías de comer, de beber, de dormir, de cuidarte, de trabajar, de pensar, de sentir... Y acabarías muriendo.

»Pero, querido Susumo, alguna mente simple, ingenua y ambiciosa creyó que lo efímero podría ser perdurable y se equivocó. La felicidad, los momentos de alegría, por muy intensos o sutiles que sean, siempre son efímeros y así deben ser, como medida para protegernos y para motivarnos.

»Nosotros nos hemos creído que existía esa suposición llamada “felicidad”, y, mientras la perseguimos, nos olvidamos de disfrutar de las pequeñas alegrías de la vida. Pretendemos llegar a la cima rápido, y, si llegamos, lo hacemos sin haber disfrutado de las bellas orquídeas silvestres del camino, ni de los animales que nos observan, ni del cálido sol que acaricia nuestro rostro.

Susumo cerró los ojos. Sentía paz y serenidad. Disfrutaba de la compañía de su amado abuelo, notaba el calor del agua sulfurosa en su cuerpo y el frío de la brisa en su cara. Ante sus ojos tenía un precioso bosque completamente nevado por el que acababa de dar un paseo. Sin embargo, también sabía que en unos días tendría que volver a la Universidad a las obligaciones, al ruido y las prisas de Sapporo.

En ese momento supo que tenía que retener ese instante que estaba viviendo con su abuelo, porque sería ese recuerdo, y el deseo de volver a repetirlo, lo que le permitía poder soportar aquella rutina diaria.

—Abuelo, el recuerdo de momentos alegres también nos da pequeñas alegrías, de menor intensidad, pero alegrías al fin y al cabo. Y, además, imaginar momentos alegres nos permite anticipar algo de ese gozo —dijo entonces Susumo.

—Tienes razón. El problema es que a veces recordamos y soñamos demasiado y, mientras lo hacemos, nos perdemos los pequeños detalles que nos permiten disfrutar del día a día. Sé que en Sapporo no estás bien, pero a veces tenemos que realizar pequeños esfuerzos, pequeñas inversiones, para tener mejor calidad de vida. Y, en tu caso, en vez de dejarte llevar por el sufrimiento y la tristeza, puedes *enriquecer tu día a día con miles de pequeños detalles*. O ¿acaso no puede alegrarte el alma una simple sopa de miso?

»Susumo, eres mucho más rico de lo que crees, estés en Sapporo o aquí en Furano, estés solo o acompañado. A veces nos olvidamos de la verdadera riqueza que habita en nuestro interior mientras intentamos alcanzar el éxito material, social y personal. Creemos que el éxito va asociado a una posición de poder,

generalmente económico y social, pero a mí la vida me ha enseñado que el éxito no es, ni más ni menos, que poder ser libre para hacer lo que quieras hacer y para vivir de una manera acorde a tus prioridades y valores. Esta, querido Susumo es la segunda de las quimeras: querer alcanzar el éxito a toda costa.

—Pero tener dinero es importante —interrumpió el joven.

Las palabras habían salido de su boca sin pedirle permiso. Susumo sabía que necesitaba dinero para vivir, esa era la única motivación que tenía para seguir estudiando Medicina, la carrera que su padre, médico también, le había recomendado. «Susumo, podrás atender a mis pacientes, honrarás el apellido de la familia y vivirás con el honor y el dinero de un buen médico», le había dicho su padre, y esas palabras resonaban en su cabeza cada vez que sentía que su motivación flaqueaba. Él no quería ser médico, pero, racionalmente, era la mejor decisión que podía tomar. «La Medicina es una profesión que se hereda», decía una y otra vez su padre. Pero lo cierto es que Susumo no se sentía satisfecho con esa decisión, con ese rumbo.

—El dinero es importante —dijo Hitoshi sacando a Susumo de sus reflexiones—. Pero ¿cuánto tiempo necesitas para ganar el dinero que tienes? Durante mucho tiempo pensé que el dinero daba la libertad y la felicidad, pero llegó un día en el que me di cuenta de que no es así. Querido Susumo, sé que con mis palabras aprenderás la lección y que es posible que te ahorres lo que yo ya he vivido. Puedes aprender lo que yo ya he aprendido, pero no necesitas aprenderlo a base de crisis y de problemas como lo he tenido que hacer yo. Tendrás otros problemas, pero, si estás atento, no repetirás ni vivirás aquellos por los que yo he pasado.

»Un día me di cuenta de que no es más rico el que más tiene, y de que esta creencia es una simplificación de la realidad. Para poder valorar la riqueza que tenemos o que generamos necesitamos incluir dos factores más en nuestro análisis: el tiempo y la emoción vivida.

»¿Cuánto tiempo has necesitado para ganar el dinero que tienes? y ¿cuánto tiempo te queda libre para disfrutar del dinero que tienes? Fíjate lo importante que es esta reflexión. Ahora tú eres un estudiante universitario y tienes mucho tiempo pero poco dinero. Quizás no puedas viajar a París, pero puedes contemplar el bello sakura fubuki y cada año deslumbrarte con los bellos pétalos de la delicada flor del cerezo que vuelan por el aire como si fuesen copos de nieve, y, para ello, querido Susumo, no necesitas más que tiempo, el tiempo del que no dispone un ejecutivo de carrera internacional o millones de personas en todo el mundo que desean ver una vez en su vida lo que tú ves a diario.

»¿Qué prefieres: ganar mil yenes trabajando dos días a la semana o ganar dos mil yenes trabajando cinco días a la semana? ¿Cuánto necesitas para vivir? ¿Para qué quieres más de lo que necesitas para vivir? ¿A qué precio quieres tener más dinero? ¿Tendrás tiempo para disfrutarlo?

»Pero te propongo una reflexión más: ¿qué tienes que hacer para ganar ese dinero? ¿Qué sientes mientras estás ganando ese dinero? ¿Eres feliz en tu trabajo o esperas que la gran suma de dinero que vas a ganar compense tu falta de motivación? Es cierto que no existe el trabajo perfecto, pero no tenemos que hipotecar nuestra vida por un trabajo que no nos gusta, que no nos motiva y que no nos hace sentir bien.

»Te propongo que creemos una fórmula de la riqueza. ¿Cuál sería para ti?

—Tendríamos que empezar por dividir el dinero ganado entre el tiempo trabajado —dijo Susumo.

—Me parece bien, así tendremos una idea de lo rentables que son nuestras horas.

—Aunque tenemos que añadir el tiempo libre que nos queda. Quizás podríamos multiplicar el resultado de la división por el tiempo libre que nos queda —añadió esta vez el joven.

—Perfecto, pero nos falta introducir el factor emocional—comentó el abuelo.

—Y como el factor emocional es un potenciador, debería actuar como una potencia. Yo pondría un valor del 0 al 10, siendo 0 la ausencia de emociones positivas y 10 una explosión de emociones positivas. El número seleccionado entre 0 y 10 sería la potencia del resultado de la multiplicación —dijo entonces Susumo.

—Has dado con la clave. Esa es la fórmula de la riqueza. Entonces, ahora, ¿puedes decirme qué es el éxito para ti?

—Abuelo, en tu pregunta está la respuesta. Creo que no sé lo que es el éxito para mí. Sé que mi padre me dice que el éxito es ser un buen médico, mi madre me dice que es tener una buena familia, mi profesor me dice que es trabajar en Estados Unidos, la televisión me dice que es tener un coche de lujo, pero no sé qué es el éxito para mí.

—Qué interesante. Hay muchos tipos de éxito, pero el único bueno es aquel que es bueno para ti, así que te propongo una reflexión para que la trabajes durante tu estancia en Sapporo. Piensa en qué es el éxito para ti y asume que el éxito no es más que una quimera, que de la misma manera que ocurre con la felicidad, es mejor hablar de pequeños logros siendo conscientes de que estos tienen un carácter temporal. Los pequeños logros son al éxito lo que las pequeñas alegrías son a la felicidad.

Susumo cerró los ojos. Se sentía triste y enfadado. Sentía que no estaba viviendo su vida, pero, por otro lado, tampoco sabía cuál era la vida que tenía que vivir.

—Veo en tu cara la sombra de la ira —dijo Hitoshi.

—Lo siento, abuelo.

—No tienes que sentir nada, Susumo. La tercera quimera de la que debemos alejarnos es la de tratar de perseguir la perfección y de alcanzarla a toda costa. Somos imperfectos y nos enfadamos. Enfadarse ni es bueno ni es malo, ni mucho menos una señal de imperfección. Simplemente, enfadarse es necesario. Tu enfado te está diciendo algo, algo que debes atender cuanto antes. El tiempo nunca ayuda si lo que pretendemos es ignorar algo que debemos atender. Podemos hacer que ese enfado dure más o no, podemos entender lo que nos está diciendo o ignorarlo, pero lo que no podemos hacer es culparnos por no ser perfectos, por habernos enfadado. Aceptemos la imperfección como paso previo para crecer. Aceptemos la imperfección para poder liberarnos de las cadenas de la perfección irreal.

»Te propongo que no te preocunes por ser perfecto y que te ocupes de ser mejor. La clave, como en el caso de la felicidad y del éxito, no está en alcanzar un estado de éxtasis absoluto, sino en el camino. Crece y acepta con humildad tus imperfecciones. Nada de lo que nos rodea es perfecto. El agua en la que nos estamos bañando es una alteración del orden de la naturaleza, una fuga del sistema volcánico que provoca que se caliente una veta de agua y que escape a la superficie; pero fíjate qué a gusto estamos disfrutando de esta imperfección.

»Es más, el verdadero problema es la superioridad moral de aquel que se queja de las imperfecciones que tiene a su alrededor. Hace falta ser muy humilde para poder crecer, y esa humildad será la clave para poder ser mejores cada día. Transforma la imperfección en algo natural, y, al liberarte del estigma, de la etiqueta, del prejuicio, podrás atenderla e incluso disfrutarla. La imperfección no es más que un hecho, un accidente, que dependiendo de nuestro trato se podrá convertir en una oportunidad o no.

»Susumo, necesitamos motivarnos con algo para poder vivir, y solemos hacerlo de manera inadecuada. A menudo, no es hasta que nos pasa algo traumático que nos damos cuenta de que las tres motivaciones más extendidas no dejan de ser más que una quimera. Perseguimos el éxito, la felicidad y la perfección. Nos estresamos por conseguirlo y nos deprimimos cuando no lo conseguimos, y, entretanto, nos hemos perdido todo lo demás.

»Mi vida no ha sido perfecta, así que quiero darte algunos consejos para que tú puedas vivir desde la serenidad una vida imperfecta. No aspires a tener una vida perfecta, ni a la felicidad, ni al éxito; si algo he aprendido en todos estos años es que estas tres aspiraciones no son más que quimeras que nos distraen de lo realmente importante: vivir en paz y serenidad con uno mismo, sintiendo intensamente la vida y disfrutando de la imperfección de nuestro andar por un camino jamás recorrido antes, por el camino de la vida.

Querido Susumo, atiende a este anciano que necesitó toda una vida para darse cuenta de que la vida es imperfecta y de que necesitamos entenderla y vivirla como tal.

## INTRODUCCIÓN. HATSUNE, UN CAMBIO NECESARIO

«Acabamos instalados en un estado de ansiedad continuo, buscando desesperadamente la felicidad.»

A lo largo de todo libro iremos destilando las palabras de Hitoshi para quedarnos con sus mejores consejos para vivir una vida imperfecta. La vida es como es, no como nosotros queremos que sea. Nuestra capacidad de influencia sobre la vida es finita y parcial, por lo que se hace indispensable afrontarla y vivirla con una actitud adecuada.

Para afrontar la vida tal y como llega, los psicólogos solemos mencionar el concepto de «actitud». Con él nos referimos a una disposición vital que enmarca lo que pensamos, hacemos y decimos, y que proporciona significado a lo que nos ocurre en nuestro día a día, a lo que hemos vivido en el pasado y a los planes que tenemos para el futuro.

Sí, tu actitud condicionará toda tu vida. La actitud son las gafas con las que ves e interpretas la realidad, pero también es la encargada de elegir la respuesta que vas a dar ante lo que te ocurre. Tu actitud es la responsable de que tengas un buen o un mal día, independientemente de lo que te haya ocurrido; pero también es la responsable de que puedas tener una vida más acorde con tus propósitos, de dejarte llorando en un rincón, de elevarte a las alturas, de que sientas miedo o de que des ese paso al frente que la vida te está pidiendo.

En definitiva, ya que nuestra actitud condicionará aspectos tan importantes como nuestro estado emocional, nuestras motivaciones más profundas, la percepción que tenemos de la realidad o, incluso, nuestras relaciones sociales; es realmente importante trabajarla, conocer cómo funciona y aprender a interpretarla, a gestionarla y a modificarla.

Se habla mucho de la vida que tenemos que disfrutar, pero la mayoría de los libros, además de quedarse en el qué sin explicarnos el cómo, no se plantean que la clave está en trabajar la actitud y tan solo se limitan a ir lanzando ideas y propuestas sin un marco conceptual que les dé rigor y validez. Wabi sabi no es así. En wabi sabi encontrarás un método para desarrollar un cambio de actitud de manera didáctica y sencilla que no se queda en el marco teórico y que podrás aplicar a tu día a día de forma práctica para poder vivir la vida que quieras tener.

A lo largo de mi experiencia en consulta he podido observar que el destino dispone nuestras cartas, pero que nosotros decidimos cómo jugarlas. Esa jugada maestra de nuestras cartas depende, sin duda alguna, de nuestra actitud.

Llegamos al mundo sin quererlo, nacemos por mero azar en una familia cualquiera con sus virtudes y sus defectos. Nuestra primera educación es una carta que el azar elige, así como el país en el que vivimos nuestras primeras experiencias. Nuestra creatividad, capacidad de análisis y otras funciones cognitivas dependen de la genética y de la educación que hemos recibido; sin embargo, la actitud es solo nuestra, nosotros podemos emplearla a nuestro favor. Gracias a ella podremos escoger nuestras tiradas de cartas, sean las que sean, e incluso podremos adquirir nuevas cartas gracias a nuestra capacidad de aprendizaje y progreso. Así que, lo que te propongo es que nos centremos en trabajar la actitud vital para adoptar lo que yo llamo: una actitud wabi sabi.

Pero ¿qué es wabi sabi? te preguntarás. Wabi sabi es una tendencia estética japonesa que ha ido evolucionando durante siglos hasta convertirse en toda una filosofía de vida, una filosofía que, transformada en una actitud vital, puede ayudarnos a encontrar la serenidad, la inspiración y la libertad en nuestro día a día.

Wabi sabi nos propone que nada en la vida dura eternamente, que todo es incompleto y que en aceptación de la imperfección, junto con lo incompleto y lo impermanente, está la clave para avanzar y para aceptar la vida tal como se nos presenta.

Una actitud wabi sabi nos va a permitir adaptarnos mejor y más rápido a los inevitables cambios que la vida nos va proponiendo, a poner la vida en contexto, a adoptar una nueva perspectiva, a convivir con lo incompleto y a saborear la vida en todo su esplendor, con la riqueza de sus millones de pequeñas alegrías diarias.

Todo lo que te voy a contar es absolutamente real y podrás aplicarlo a tu vida de un modo sencillo tal y como yo y las personas con las que he estado trabajando a lo largo de mis más de veinte años de carrera profesional lo hemos hecho.

En estas páginas iremos desgranando en qué consiste desarrollar una actitud wabi sabi. Para ello, nos aproximaremos a aspectos tan importantes como, por ejemplo, cómo funciona la motivación. Aprenderemos a transformar los propósitos en realidades, a establecer nuestras propias prioridades, a gestionar las presiones internas y externas que recibimos y a focalizar nuestra energía en aquello que puede ser transformado. ¿Cómo lo conseguiremos? Empezando por tener una actitud realista, contextualizada y relajada, aceptando la imperfección, la impermanencia y lo incompleto. Disfrutando de la belleza de lo humilde, lo modesto y lo no convencional; en definitiva, ampliando y expandiendo tu horizonte y enriqueciendo tu vida.

Evolucionar hacia una actitud wabi sabi es más sencillo de lo que podría parecer. No te preocupes, poco a poco te proporcionaré herramientas y recursos para que puedas aceptar y trabajar en tus imperfecciones como estrategia para crecer, desarrollarte y convivir con las imperfecciones de los demás mejorando así tus relaciones sociales. Aprenderás también a analizar y a entender qué nos están diciendo las crisis propias y ajena, percibirás la pérdida con una nueva perspectiva y te ayudaré a gestionar tu sensibilidad y la de las personas que te rodean.

En definitiva, tener una actitud wabi sabi te ayudará a vivir intensamente, a jugar de la mejor manera posible las cartas que la vida te ha dado, y a hacer de la partida una jugada maestra que te permita vivir tu vida en libertad y con serenidad.

#### EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO: LA MOTIVACIÓN

«Susumo, necesitamos motivarnos con algo para poder vivir y solemos hacerlo de manera inadecuada.»

Actualmente, la tendencia más común de la psicología es la de inclinarse hacia el estudio de las emociones. Muchas de las teorías psicológicas se centran en ellas para perfilar el mensaje que esconden, analizando cómo funcionan y para qué sirven.

En mi opinión, este interés por el estudio de las emociones nos ha hecho olvidar otras herramientas indispensables, que todos nosotros poseemos, y que nos ayudan a prosperar y a crecer, como por ejemplo la motivación, un recurso muy útil para alcanzar nuestros objetivos y afrontar las situaciones cotidianas en mejores condiciones.

Por ello, mi intención con este libro es generar un punto de inflexión, así como poner de manifiesto el importante papel que la motivación juega en nuestras vidas. Convertirnos en expertos en motivación nos interesa a todos, ya que es la manera más eficaz de poder llevar a cabo esos propósitos que se nos resisten.

Pero no solo podrás convertir tus propósitos en realidad, sino que además podrás tomar mejores decisiones, ya que tendrás unas prioridades claras y definidas y serás capaz de perseverar en tu empeño para poder cumplir tu sueño.

Recuperarás el vigor perdido que tanto anhelas, podrás descartar lo accesorio de lo importante y muchas cosas más, pero lo más importante, querido lector, es que podrás tomar el control de tu vida y de tus necesidades ganando en independencia y en libertad a todos los niveles.

Pero ¿qué sabemos sobre la motivación? ¿Cómo funciona este mecanismo de adaptación tan crucial?

La motivación es un proceso psicológico básico que actúa como un mecanismo de adaptación psicológico; es decir, nos permite vivir mejor, disponer de más recursos para gestionar nuestro día a día y proporcionar mejores respuestas a las exigencias de la vida. La motivación, en definitiva, nos permite dar ese paso y perseverar en nuestro empeño a pesar de las dificultades.

Los psicólogos definimos a la motivación como el impulso que inicia, mantiene y guía nuestra conducta; lo que traducido a nuestro día a día es esa energía que nos permite perseverar y luchar por un objetivo pero que cuando nos falta, nos impide ir al gimnasio un día frío y nos mantiene soñando con una vida mejor sin hacer nada para conseguirlo, sin cambiar de trabajo, sin cambiar de casa, aunque nos pasemos el día maldiciendo sobre ella, o sin cambiar de pareja, a pesar de saber que es una relación abusiva y tóxica.

La motivación tiene un papel importante en nuestro día a día y aunque se ha estudiado desde diversas perspectivas incluyendo la cognitiva, conductual o neurofisiológica, todavía queda mucho camino por recorrer en este necesario campo de estudio.

Como muy bien indica el sabio Hitoshi, necesitamos motivarnos con algo para poder vivir. La motivación es la energía que nos moviliza hacia un objetivo y que permite transformar nuestros propósitos en realidades, sean estos ambiciosos o sencillos.

Algunas motivaciones son temporales, como por ejemplo entrenar para poder correr una maratón; pero también tenemos motivaciones núcleo, es decir, aquellas que son intrínsecas a nuestra persona, que nos acompañan desde siempre, como por ejemplo ser afable con otras personas y atender a sus necesidades. Cuando una motivación es temporal le llamamos una motivación estado, y cuando es núcleo le llamamos una motivación rasgo. Las motivaciones rasgo pueden cambiar a lo largo de nuestra vida, pero requiere de un gran esfuerzo o de un evento especialmente traumático, ya que las motivaciones rasgos están enraizadas con nuestra personalidad.

Así, de esta manera una persona afable o que tiene una motivación rasgo de afabilidad, es muy difícil que deje de serlo. Quizás, cuando esté muy enfadada o desengañada, se plantea ser más selectivo con su afabilidad, o incluso deje de practicarla durante un tiempo, pero pasado el disgusto seguirá siendo afable.

De motivaciones tenemos de muchos tipos y de diferentes intensidades que pueden ir variando a lo largo del tiempo. Por ejemplo, una persona que disfruta haciendo sufrir a otras puede ejercer su motivación con más o menos intensidad dependiendo del contexto en el que se encuentre, de su estado anímico o de las consecuencias que crea que va a tener ejerciendo su toxicidad.

Para poder entender mejor cómo funcionan los procesos motivacionales tenemos que hablar con más detalle de tres aspectos clave: las necesidades, los deseos y las elecciones.

#### EL PAPEL DE LAS NECESIDADES

«¿Puedes decirme qué es el éxito para ti?»

Quizás debamos empezar por aquí, por el concepto de necesidad. Podríamos decir que las necesidades son uno de los detonantes internos más potentes de los que disponemos a la hora de activar nuestra propia motivación. Cuando necesitamos algo tenemos que gestionarlo inmediatamente. Si una necesidad aparece en nuestra vida querremos alcanzarla y satisfacerla y nuestro dispositivo motivacional se pondrá en marcha activando las emociones; más concretamente: la ansiedad.

Así que ya tenemos claro que necesitamos algo y que tenemos que hacer algo para satisfacerlo... ¿Pero qué tenemos que hacer? Pues en un primer instante la motivación entiende poco de razones y no es casual que así sea. El circuito motivacional a nivel neuronal está muy cercano e incluso comparte algunos procesos y áreas con el emocional, por lo que el cerebro reptiliano, el más primitivo, se pone en marcha más rápido que la cognición y va gestionando el tema sin esperar a que la cognición se active.

Es por eso que muchas veces hacemos cosas que creemos que inciden en satisfacer la necesidad que tenemos, pero en realidad no es así. A veces compramos cosas impulsivamente, fumamos, cometemos actos temerarios como correr con el coche o darnos un atracón de comida para calmar esa ansiedad difusa que toma el control de nuestro ser, a pesar de que nada puedan hacer para calmar la necesidad que ha despertado nuestra ansiedad; y eso es un problema, ya que mientras estamos ocupados con algo nos sentimos algo más tranquilos, pero en realidad no estamos avanzando hacia ningún lugar.

**La clave NO está en la renuncia**

La clave no está en la renuncia a nuestras necesidades, sino en la contextualización y en la priorización de las mismas estableciendo una jerarquía de necesidades. Necesitamos cosas, necesitamos amor, necesitamos confort, necesitamos seguridad, necesitamos retos... Las necesidades son un importante motivador primario, así que empieza a olvidar eso de que las necesidades son malas o de que no necesitamos nada.

Las emociones son más rápidas que la cognición y aparecen pronto ante una necesidad, aunque estas sean, por lo general, poco precisas. No obstante, y afortunadamente, la razón también hace su aparición en escena con su aire sofisticado para tomar el control de la situación. Sí, un poco tarde, es cierto, pero es que lo sofisticado requiere su tiempo.

La batalla comienza justamente en ese momento, cuando la razón aparece en escena y lo que sentimos y lo que pensamos entran en conflicto. Lo que queremos y lo que tenemos muchas veces no se corresponden y esto genera una lucha interna que no siempre se resuelve de manera acertada porque nuestra mente recurre a la base de estrategias, conductas y recursos de la cual dispone para buscar la estrategia que le permita calmar tanta ansiedad y tanta necesidad imperiosa, y a veces encuentra recursos efectivos y a veces no. ¿De qué depende? Pues de aspectos tan importantes como nuestra educación, nuestra creatividad o nuestra experiencia.

Finalmente, en función de lo que nuestra sofisticada cognición encuentre en su base de datos, pedirá ayuda a la creatividad y acabará realizando una determinada conducta tratando de satisfacer esa necesidad.

Hala, ya tenemos el proceso explicado. ¿A que visto así parece sencillo? Pues sí, lo es. La verdad es que a veces no resulta tan complicado vivir algo mejor o, por lo menos, entender algo mejor cómo funciona nuestra mente y nuestro cuerpo.

Puede que en la base de datos de acciones a realizar, decisiones a tomar o pensamientos que activar, o bien no encontremos nada o, lo que es aún peor, que encontremos algo que en vez de ayudarnos nos complique todavía más la existencia, agregando aún más ansiedad y desasosiego.

Así que fíjate qué importante que es aprender de la experiencia así como enriquecer nuestro repertorio de estrategias leyendo, viajando y aprendiendo; de tal manera que cuando nuestra cognición vaya a buscar algo a su base de datos encuentre algo que sea efectivo para satisfacer esa necesidad o bien sea capaz de elaborar algo a partir de las aportaciones de la creatividad.

## EL PAPEL DEL DESEO

«Susumo disfrutaba de las largas charlas que solía tener con su abuelo mientras caminaban por la naturaleza.»

El deseo es otro de los mecanismos internos y subjetivos que despiertan y condicionan nuestras motivaciones junto a las necesidades y a las elecciones. Seguro que tú también has experimentado el poder del deseo capaz de poner en marcha tu motor de la acción.

Lo que ocurre es que a veces confundimos el deseo con la necesidad y aquí es donde empiezan gran parte de nuestros problemas. Cuando convertimos un deseo en una necesidad podemos creer que necesitamos algo que en realidad no es más que un deseo. Necesar, lo que se dice necesitar, no necesitamos tantas cosas. Cada cual tiene derecho a necesitar aquello que le venga en gana, pero, en realidad, no necesitamos muchas cosas para vivir tranquilos.

Desde muy pequeños, asociamos deseos con necesidades llenándonos de una ansiedad que solo logramos combatir cuando conseguimos aquello que en realidad no necesitamos. De la misma manera que con las necesidades, cada cual puede tener los deseos que le plazcan; ahora bien, el problema es que, cuando convertimos los deseos en necesidades, estamos añadiendo un componente emocional que lo complica todo.

Un deseo nace de una decisión cognitiva, es decir, de una respuesta de nuestro cerebro a partir de una percepción o una experiencia tras procesar un determinado estímulo; pero esa decisión no siempre es racional.

A veces deseamos cosas que hemos visto a otras personas, por la televisión o leído. A veces le añadimos un toque romántico a nuestros deseos, soñamos despiertos y confundimos fantasía con realidad. Hasta aquí bien. El problema acontece cuando esos deseos están fuera de nuestro alcance o bien cuando no tenemos un plan de acción bien definido para conseguirlo.

Por ponerte ejemplos, me remitiré a mi propia experiencia. He tenido a lo largo de mi vida tres deseos, uno de ellos era el de ser explorador para conocer nuevos territorios y nuevas culturas. El segundo era el de ser escritor y el tercero era el de operarme la vista, ya que me gusta hacer deporte y la graduación que tengo no me permite no llevar gafas y me complica un poco la vida.

De estos tres deseos, el único que no he podido cumplir es el de la gafas, lo de ser explorador ya lo hago, con matices pero lo hago. Quizás no sea un explorador profesional, es cierto, pero me dedico a explorar el mundo con mi furgoneta y viajo tanto como puedo. El deseo de ser escritor lo he materializado, este de hecho es mi tercer libro

y para lograrlo tracé un plan de trabajo en el cual la motivación para perseverar nunca me ha faltado porque tenía claro lo que quería y lo que tenía que hacer. Como te decía, respecto a las operación de la vista, he renunciado a ella, no puedo operarme y eliminar la graduación que tengo por culpa de una parálisis palpebral de uno de los ojos que me impediría una correcta recuperación postoperatoria.

He aceptado que llevaré gafas siempre, y vivo con ello, pero trata de imaginar cómo sería mi vida si mi deseo de quitarme las gafas se hubiera convertido en una necesidad. Las necesidades, recuerda, generan una importante tensión emocional en forma de ansiedad que solo desaparecerá cuando haya satisfecho a mi deseo. Cada día, varias veces al día, estaría agobiado, triste o enfadado por culpa de mis gafas, de esa necesidad imperiosa que no puedo gestionar. Mi día a día sería complicado, y el de las personas que tengo cerca también.

Así que te aconsejo que lo mejor que podemos hacer es que dejemos que los deseos sean deseos y que no los convirtamos en necesidades.

La frase es bonita, pero ¿cómo podemos llevarlo a la práctica? Pues poniendo a funcionar nuestra potente maquinaria cognitiva y actitudinal. Wabi sabi, susúrrate a ti mismo, y, acto seguido, analiza si lo que estás persiguiendo es un deseo o una necesidad.

Te voy a explicar un truco para poder diferenciar un deseo de una necesidad. Cuando creo que tengo un deseo siempre analizo si realmente es así, pero una vez concluido el análisis espero una semana antes de tomar la decisión. Si durante esa semana no he necesitado lo deseado, sin ningún tipo de duda es un deseo. Ahora bien, si ese mismo día o al día siguiente me he visto en la necesidad de lo deseado, entonces pasa a ser una necesidad.

Te pondré un ejemplo: a mis dos últimos móviles se les rompió la pantalla, por lo que valoré si el hecho de cambiarla era un deseo o una necesidad. El primero de ellos se rompió por una esquinita del chasis y podía seguir usando el teléfono sin problema; por lo tanto, durante una semana no necesité disponer de un móvil nuevo. Sin embargo, el segundo tenía la pantalla completamente rota. Esa misma tarde, incapaz de leer los correos, de gestionar mis redes sociales y de registrar las videocápsulas que hago en mitad de la montaña con mi móvil, procedí a comprarme uno nuevo. Haber cambiado la pantalla en la primera ocasión, hubiese sido un deseo y no una necesidad, ya que podía utilizar mi móvil perfectamente sin necesidad de arreglarlo. En el segundo caso, me encontraba ante una necesidad, porque mi día a día se veía mermado si no ponía solución al problema.

Gracias a este ejemplo, que podrás aplicar a muchas situaciones de tu día a día, puedes comprobar que diferenciar entre deseo y necesidad no es tan difícil. Opta por la razón, analiza con perspectiva y determina qué necesitas realmente y qué es un deseo que no necesita ser solventado con urgencia.

### EL PAPEL DE LAS ELECCIONES

«La ansiedad nos está diciendo que hay algo que no estamos haciendo bien, que tenemos que tomar alguna decisión.»

De manera que ya tenemos claro que detrás de una motivación existen mecanismos subjetivos como las necesidades y los deseos pero también hay otro muy importante: las elecciones, que difieren de los deseos y de las necesidades en que requieren de una mayor fuerza motivacional para ser mantenidas, ya que realizar una elección supone escoger una opción y descartar al resto.

Detrás de una elección suele haber una decisión plenamente consciente, es decir, en algún momento hemos escogido un camino y dejado de lado otras alternativas. Tomamos una gran cantidad de decisiones en nuestro día a día. Por ejemplo, levantarse por la mañana cuando suena el despertador, esta elección requiere de una motivación que nos haga elegir la opción de «voy a levantarme a pesar del sueño para llegar puntual al trabajo», en lugar de la de «voy a quedarme en la cama un rato más, a pesar de que llegue tarde al trabajo».

Cuando hablamos de elecciones, existen dos aspectos clave a tener en cuenta: la responsabilidad y el compromiso. Pero esa responsabilidad requiere un grado mínimo de madurez, por lo que no todo el mundo está preparado para automotivarse a partir de las elecciones en todo momento. A veces nuestra voluntad flaquea y debemos tirar de responsabilidad y compromiso.

#### **¿Por qué a veces nuestra voluntad flaquea?**

Cuando no queremos hacer lo que tenemos que hacer suele ser por alguno de los siguientes motivos: no tienen ningún sentido para nosotros, no somos capaces de visualizar sus beneficios o estamos confundiendo las consecuencias incómodas de la decisión que hemos tomado con inconvenientes.

Cuando te fallen las fuerzas haz un ejercicio de visualización y en él encontrarás esa energía extra que necesitas.

Recuerdo un cliente que se saltaba todas las citas con su personal trainer. Un día salió el tema y me preguntó si sabía por qué motivo faltaba tanto mi respuesta fue la siguiente: «¿Te gusta lo que haces con él? ¿Cómo te gustaría invertir tu tiempo en vez de con él?». La respuesta fue clara, no se lo pasaba bien haciendo crossfit ni necesitaba hacer pesas, lo que le gustaba era bailar... ¿Adivináis qué empezó a hacer al cabo de una semana sin perderse ni una sola cita? ¡Pues ir a clases de baile!

Hagas lo que hagas, no hagas nada que no tenga sentido para ti; te costará mucho más perseverar comprometerte en ello y acabarás dejándolo.

Cuando hablamos de elecciones, el elemento más importante a tener en cuenta es que nos decantamos por una alternativa y descartamos el resto. Este fenómeno tiene serias implicaciones en nuestra motivación y en nuestra conducta, por ejemplo cuando decidimos empezar una relación con una pareja estable y descartamos al resto de posibles candidatos o candidatas.

Si en nuestra pareja una de las reglas del juego es la fidelidad, esa elección puede chocar con una necesidad: la de acallar nuestros impulsos sexuales promovidos por una lívida desbordada ¡Vaya tema!

Lo cierto es que ante esa disonancia motivacional podemos hacer dos cosas: hacer acopio de fuerza de voluntad y de compromiso e ignorar nuestra primitiva pero natural necesidad, o como dicen en Francia hacer un ‘rendez-vous’ y en un renuncio acceder al impulso provocado por esa necesidad rompiendo el compromiso que libremente hemos elegido.

Pero ¿qué crees que pasaría si escogemos la opción de dejarnos llevar por nuestros deseos más lividinosos sin atender a la razón? Pues que una vez pasada la urgencia, la razón volvería a tomar el control de la situación provocándonos cierto malestar cercano a un sentimiento de culpa. Ante esto volvemos a tener dos opciones: aceptar lo que hemos hecho y hacernos responsables de ello o culpar a nuestra pareja, amante, o al mundo para intentar liberarnos del oscuro peso de la culpa.

Si confundimos las consecuencias de nuestra decisión, como por ejemplo la fidelidad, con una renuncia y una posterior resignación, nos daremos razones a nosotros mismos para cometer esta y muchas infidelidades más. Caeremos en pensamientos del tipo: «No soy yo el que no está cumpliendo un pacto, es que tanta renuncia no se puede aguantar, y, lógicamente, tengo que compensarme de una manera u otra».

Por todo lo anterior, te aconsejo que cuando empieces una relación con una persona la primera pregunta que debes hacerle es si para él la fidelidad es una elección o una renuncia... En función de la respuesta y de tus prioridades ya sabrás qué hacer...

## EL PAPEL DE LAS EMOCIONES

«La tristeza no es mala, y tampoco lo es la ansiedad. El problema es que no atendemos a sus señales y mensajes.»

Aunque no lo creas, la ansiedad y la tristeza son dos de las mejores consejeras que podrás encontrar. El problema es que, cuando no queremos escucharlas, o cuando no sabemos interpretar lo que nos están diciendo, pueden ser tan insistentes que llegan a convertirse en un trastorno.

Antes de que la ansiedad o la tristeza lleguen a convertirse en trastorno, podemos sentirnos como emociones básicas que están tratando de decirnos algo. Todas las emociones nacen de un estímulo que las provoca. En esta ocasión descartaremos los trastornos de ansiedad y de depresión que se inician motivados por un desequilibrio bioquímico o secundarias a otros trastornos médicos y/o congénitos.

Las emociones son una de las partes más importantes del sistema motivacional, ya que nos sirven para darle instrucciones claras a nuestra motivación: evitar aquello que nos provoca emociones negativas y buscar aquello que nos provoca emociones positivas. Así de simple, así de real. Nos movemos para buscar el placer y evitar el dolor, entre otras cosas.

Así que, si estamos sintiendo ansiedad o tristeza, posiblemente tengamos que revisar algunos aspectos de nuestra vida que están fallando. Lógicamente, siempre que no se trate de un trastorno de origen bioquímico o médico.

La ansiedad suele aparecer cuando hay conflictos de meta. Ya hemos visto un ejemplo con los problemas de Susumo, y es que, a veces estamos haciendo algo o intentando motivarnos para conseguir algo, pero, en realidad, queremos otra cosa. O incluso no sabemos qué es lo que queremos, pero sabemos que lo que estamos haciendo no nos motiva. Esa ansiedad, esa tensión, son los indicadores más claros de que tenemos que tomar algunas decisiones. En el caso de Susumo, esa ansiedad está mostrando una motivación contraria a la motivación elegida en un momento dado, a la que debemos dar una respuesta inmediata.

### **La motivación y los trastornos mayores**

Algunos trastornos mayores, como por ejemplo ciertos tipos de depresión o de ansiedad, nos sumen en un estado mental en el que no podemos encontrar esas motivaciones que tanto necesitamos. Los síntomas más comunes de las alteraciones cognitivas secundarias que surgen por culpa de los trastornos citados, lejos de ser algo visible, actúan desde la sombra de la duda, limitando nuestro repertorio de ilusiones y de objetivos, encerrándonos en una jaula de cristal e impidiendo que saquemos lo mejor de nosotros mismos.

Sin embargo, no debemos perder de vista que esta desmotivación es consecuencia y no causa, y así debemos de interpretarlo.

### LA LOCA BÚSQUEDA DEL ÉXITO...

«La vida me ha enseñado que el éxito no es, ni más ni menos, que poder ser libre.»

Atkinson, en la década de los sesenta, y McClelland, en los ochenta, desarrollaron una magnífica teoría para analizar cómo influyen el valor y las expectativas de logro en nuestras vidas. Según esta, podemos afirmar que la alegría por conseguir un éxito es un placer que se disfruta de manera anticipada; a su vez, la vergüenza o el miedo por haber fracasado en una tarea es una emoción que también se sufre de manera anticipada.

De hecho, ambos son grandes fuerzas motivacionales, ya que nos permiten esforzarnos y dirigen nuestra conducta. Hasta aquí todo correcto; ahora bien, ¿cuál es el problema con el éxito? Pues que, a menudo, no tenemos ni idea de lo que es el éxito, pero lo buscamos desesperadamente. En muchas ocasiones, asociamos el éxito con el reconocimiento social, lo que supone un pase exprés para ser manipulados, chantajeados y coaccionados por cualquiera a cambio de reconocimiento.

Asociamos el éxito con hacer algo perfecto, pero, por ejemplo, en mi caso, si quisiera hacer un libro perfecto, todavía estaría escribiendo mi primer libro.

Deseo hacer libros buenos, todo lo buenos que pueda, rigurosos, didácticos y entretenidos, y en eso me esfuerzo... Pero jamás podré hacer un libro perfecto, porque nadie tiene ni idea de cómo es un libro perfecto. La perfección no es más que un constructo artificial y poco definido, como la felicidad, ¿recuerdas? Además, cuando un crítico dice que algo es perfecto, suele serlo solo durante un tiempo determinado. Por ejemplo, cuando Lewis era el corredor perfecto de los 100 metros lisos, apareció Johnson, que era más perfecto todavía. Y luego apareció Bolt, que superó a los dos anteriores. Y seguirá ocurriendo... Así que, en vez de buscar la perfección, te animo a que busques la excelencia, el desarrollo y el crecimiento.

### No caigas en la obstinación

A veces perseguimos un objetivo de manera obstinada sin atender a las señales del entorno que nos están diciendo que estamos equivocados y que no lo podremos conseguir. Cuando nos dejamos llevar por la obstinación, perdemos la razón y quedamos a merced de una emocionalidad intensa que nos hace perder el control.

No confundamos la motivación con la obstinación. No somos capaces de hacer cualquier cosa, así que, de nuevo, wabi sabi, no caigas en la obstinación y, contextualiza.

Creo que para entender qué es el éxito no está de más que recordemos el principio de Peter: Toda persona asciende a nivel profesional de manera exitosa hasta llegar a su umbral de incompetencia, momento en el que el empleado deja de estar motivado y en el que la empresa decide prescindir de él...

¿No sería mejor poner el éxito y la ambición en contexto? ¿Cuántas cosas hipotecas por un título de director en una tarjeta? Si te gusta vender, ¿por qué te haces director de ventas sabiendo que solo moverás papeles y presupuestos? Si te gusta cocinar, ¿porque te montas dos o tres restaurantes para perderte entre albaranes y facturas?

A menudo sucumbimos a lo que creemos que es, o debe ser, el éxito, y perdemos de vista lo que para nosotros ya era un gran logro. ¿Qué es el éxito para ti? Respóndete con sinceridad a esta pregunta y ve a por ello, sin dejarte llevar por convicciones sociales que no te representan.

#### ¿QUÉ NECESITAS PARA MOTIVARTE?

«Te propongo que no te preocupes por ser perfecto y que te ocupes de ser mejor.»

Generalmente, para motivarte no necesitas nada, o poca cosa. El problema es que nos esforzamos en desmotivarnos. Pero bueno, en cualquier caso, voy a explicarme un poco mejor y a proporcionarte algunas claves para que consigas motivarte.

#### Gestión del talento... y de la mediocridad

A nivel empresarial, cada vez está más de moda el concepto de «gestión del talento» como estrategia para motivar y fidelizar a las mentes brillantes y talentosas. Si me lo permites, voy a hacer mi humilde aportación después de estar trabajando en entornos empresariales desde la consultoría en gestión de la motivación y de la emoción: nada. Si queremos fidelizar a estas mentes brillantes, yo me centraría, queridos gestores del talento, en intentar no desmotivar a las personas que ya vienen motivadas de casa, que no es poco.

Intenta recordar tu primer trabajo. Apostaría a que entraste la mar de motivado y, poco a poco, los mismos compañeros de trabajo, e incluso tu jefe tóxico, se encargaron de ponerte en tu sitio, de borrarte la sonrisa y de desmotivarte, no fuera a ser el caso de que despuntaras más que los demás...

En definitiva, en vez obsesionarnos por gestionar el talento, quizás sería mejor usar nuestro tiempo y fuerzas para gestionar la mediocridad y eliminarla del entorno profesional con decisiones valientes.

---

El primer paso para motivarte es que tengas tus propias motivaciones, no las que otros quieren que tengas. Revisa si estás haciendo lo que tus padres quieren que hagas, lo que tu pareja espera de ti o lo que tu jefe desea... Empecemos por aquí. Si estás atendiendo a las motivaciones de los demás en lugar de a las tuyas, no pierdas más tu tiempo, deja de encaminar tu vida basándote en los deseos de los demás, y empieza a perseguir tus propios objetivos.

En segundo lugar, analiza si tus motivaciones siguen siendo vigentes en la actualidad. Todo son ciclos, ¿recuerdas? No hay motivaciones eternas. Las motivaciones son temporales. Todo son etapas, lo que ayer nos motivaba hoy ya no, lo que ayer nos encantaba hoy deja de tener sentido. Hoy salgo de la cama por las mañanas por mí y por mi familia, hace unos años solo lo hacía por mí. Es importante acompañar las motivaciones y estos ciclos, darse cuenta de cuándo se está acabando una de las motivaciones y explorar e incorporar nuevas. Analiza continuamente la validez de tus motivaciones, ya que ellas van a ser las que guíen tu futuro, tu calidad de vida y tu bienestar emocional.

En tercer lugar, trata de definir claramente tus motivaciones, intenta operativizarlas en un objetivo que te permita trabajar de forma focalizada, priorizar y valorar si te estás acercando a él o no. Buscar la perfección es algo demasiado difuso, pero, como pasaba en mi caso, querer hacer un buen libro ya es algo más concreto en lo que puedo focalizarme.

En cuarto lugar, es muy importante que te sientas competente, que te veas capaz de conseguir lo que te propones. No podemos conseguirlo todo, huye de aquellos que pregan que todo es posible. Pero, lo cierto es que podemos conseguir muchas más cosas de las que creemos. Sin ser consciente de ello, tú ya has descartado algunas alternativas, pero, en realidad, no sabes si serías capaz de hacerlas. Quizás has descartado volver a trabajar en una multinacional, trabajar como autónomo, volver a vivir en pareja o tener más hijos... Pero no dejes de revisar esas alternativas que has descartado, ya que posiblemente no todas ellas estén fuera de tu alcance y seas mucho más competente de lo que crees o de lo que te han hecho creer.

En quinto lugar, no te olvides nunca de contextualizar. Wabi sabi es el arte de poner en contexto. Me encanta la nieve, me motiva sobremanera, pero no por ello me paso el verano llorando y esperando a que vuelva la nieve. Cuando no puedes llevar a la práctica algunas de tus motivaciones, busca otras motivaciones temporales que te permitan seguir avanzando en la misma dirección. En verano, en vez de quedarme llorando por no poder esquiar, me dedico a correr por las montañas y a pedalear por senderos y caminos.

Finalmente, es importante que traces una red de soporte de calibradores, es decir, una estructura firme de elementos que te permitan recalibrarte cuando las fuerzas te flaqueen. El tiempo que pasa entre que envías una oferta y tienes una respuesta se hace eterno, exactamente igual que el tiempo que pasa entre que envío un manuscrito y me responden. Pero en vez de desesperar, confírmalo que lo que he enviado está bien, me recalibro y me tranquilizo contextualizando y diciéndome: ¡wabi sabi, todo en esta vida requiere un proceso!



## PRIMERA PARTE

## LAS CLAVES DE UNA ACTITUD WABI SABI



Hitoshi tomó el pequeño bonsái en sus manos. Había llegado el momento de trasplantarlo a su antigua maceta. La reconstrucción de la maceta era preciosa. Sus grietas habían sido rellenadas con polvo de oro, resaltando así su fragilidad y su fortaleza, mostrando que se había roto pero que, de la misma manera, se había podido reparar utilizando la ancestral técnica Kintsukuroi.

—Abuelo —dijo Susumo—, mi padre tiene diseñada una vida perfecta para mí, pero no estoy seguro de querer vivirla. Creo que vivirla sería un acierto para él pero un error para mí.

—Te entiendo. Un día yo mismo hice eso con tu padre. Creí que lo mejor para él era que fuera médico, como lo fui yo, pero me equivoqué. Lo hice desde el amor, desde mi perspectiva, desde mi razón, pero me equivoqué.

»Querido Susumo, no se vive solo de la razón, se vive de un correcto equilibrio entre la razón, la motivación y la emoción. ¿De qué sirve un buen médico si no está motivado? Ahí está el problema, que asumimos dictámenes y consejos olvidando que las motivaciones de las personas que nos los dan pueden diferir de las nuestras. Y, de la misma manera, ofrecemos consejos y alternativas desde un contexto que puede no tener nada que ver con el contexto de la persona que tenemos delante. Por eso ciertos consejos que a nosotros nos irían bien, no tienen por qué serles de utilidad a los demás.

»Es más, fíjate en tu caso: una vida aparentemente perfecta no te está motivando. ¿Dónde queda la superación? ¿Los retos? ¿Vencer a la adversidad? ¿Dónde queda el orgullo de saber que has vivido intensamente una vida bella pero imperfecta? Errar, explorar, equivocarse o confundirse no es malo, es humano; y, puestos a hacerlo, mejor que sufras tus propios errores en vez de los errores de otras personas.

Susumo le acercó la tierra húmeda a Hitoshi. Le encantaba el olor de la tierra húmeda, le gustaba su tacto granulado y frío. Esa sencilla tierra estaba repleta de nutrientes y de recursos naturales para que el bonsái de Hitoshi fijase sus raíces y creciera fuerte y sano. Lo sencillo puede esconder una gran riqueza, como la capacidad de dar vida.

—Querido Susumo, creo que tienes que sentarte a pensar, pero no olvides que, además de la razón, también tendrás que invitar a la motivación y a la emoción... No hagas que tu vida sea todavía más imperfecta. No abandones una vida imperfecta pero estimulante, por una vida aparentemente perfecta pero aburrida. Sin retos no vivimos, tan solo sobrevivimos.

»Hay imperfecciones que no podemos controlar. Es más, acabaremos incluso disfrutando de muchas de las imperfecciones que nos encontraremos por el camino. Lo extraño es bello, lo no planeado puede ser divertido, lo inesperado puede ser una oportunidad, lo imprevisto puede ser un reto.

»Las imperfecciones de la vida nos plantean una nueva armonía, una armonía en la que nuestro papel y nuestras reacciones son la clave. Una suerte de armonía dinámica y estimulante que nos mantiene vivos y activos. Un juego que nos permite sacar lo mejor de nosotros mismos.

»Cada imperfección es un desafío que busca solución, al que debemos atender y superar y, querido Susumo, si este anciano ha aprendido algo a lo largo de su vida, es que, para vivir con plenitud, necesitamos tanto retos como períodos de calma.

»Como suele ocurrir, en la alternancia equilibrada está la clave. Pero esa alternancia equilibrada no siempre coincide con nuestros intereses y necesidades, y, cuando no se acompasa con nuestra vida, solo podremos ser pacientes y creativos para tratar de encontrar soluciones que nos hagan recobrar nuestro equilibrio.

Hitoshi dejó con cuidado la maceta y el bonsái sobre un mueble cercano a la ventana. Puso su mano en la espalda de Susumo, invitándole a salir al jardín. Nada más salir les recibió la agradable fragancia de un millón de plantas aromáticas.

El anciano continuó hablando:

—Querido Susumo, entender es siempre mejor que juzgar. Adopta una mirada amable, una mirada que te permita comprender que el contexto lo es todo. Con las personas y con las situaciones podemos elegir dónde poner nuestra mirada, y si nos centramos solo en las imperfecciones, nos estaremos perdiendo todo lo bueno de la vida. Es una especie de desviación perceptiva en la que buscamos el fallo, lo negativo, lo impuro, el punto negro en una hoja blanca... Mi mejor consejo es que adoptes una mirada amable, una mirada curiosa e inquieta que, en vez de prejuzgar lo que ve o de pretender confirmar lo que quiere ver, procure descubrir los detalles, expandiendo así su apreciación del mundo y el conocimiento que de él podemos extraer.

»El problema es que juzgamos en vez de observar. Querido Susumo, para poder entender a una persona, una vida, un deseo o un miedo, para poder entender cualquier cosa necesitas conocer su contexto. El contexto lo es todo, ya que nos explica la realidad de esa persona.

»No es lo mismo comer con hambre que hacerlo por placer o por nerviosismo. No es lo mismo pasar una noche perdido en el bosque en verano que durante el crudo invierno. No es lo mismo vivir tu vida que vivir la vida de otra persona.

—El destino de este árbol hubiese sido completamente diferente si hubiera nacido en otro lugar, en medio del bosque, por ejemplo... —dijo Susumo.

—El contexto en el que ha nacido este árbol ha determinado su forma, su tamaño, su alimentación, su riego... —añadió Hitoshi—. Lo ha determinado absolutamente todo, sin que él pudiese elegir nada. Imagínate lo diferente que hubiera sido su vida de haber nacido en un bosque de montaña. Este diminuto árbol sería ahora gigantesco y fuerte, pero quizás antes de crecer habría sido derribado por un rayo, o destrozado por un animal salvaje.

»De la misma manera, nosotros tenemos un contexto que nos influencia, pero, a diferencia de este árbol, no tenemos raíces, así que podemos cambiar de contexto e incluso crearlo, a veces...

—¿A veces? —preguntó Susumo.

—A veces no podemos cambiar ni crear nuestro contexto, a veces no sabemos cómo hacerlo y a veces no queremos hacerlo. Sea cual sea la motivación para no cambiar de contexto, ante esta negativa solo tenemos dos opciones: quejarnos de él o adaptarnos al mismo.

»Nuestro contexto no siempre puede ser elegido, pero eso no significa que no podamos vivir en él. El paso del tiempo, por ejemplo, es un cambio sustancial en nuestro contexto que no podemos controlar. Envejecemos, nuestro cuerpo envejece y no podemos impedirlo. Lo que antes no suponía apenas esfuerzo, ahora nos cuesta más. Perdemos algunas capacidades y ganamos otras, perdemos algunas bellezas y ganamos otras. Podemos maquillar el paso del tiempo con retoques estéticos, pero, querido nieto, reconocer nuestro nuevo contexto con seriedad y amor es crucial para poder convivir con él de forma positiva.

»Así que, como ya habrás deducido, el contexto de tu padre es uno y el tuyo es otro muy diferente. Por lo que los consejos de tu padre, e incluso los de este anciano, no tienen que irte bien a ti en tu particular contexto.

»Nadie conoce el contexto de nadie hasta que no han convivido juntos. Podemos imaginar algunas cosas, pero nadie sabrá lo que te cuesta levantarte hasta que no se levante contigo. Nadie sabrá lo que te duele hasta que no lo vea en tus ojos. Nadie sabrá el sacrificio de tu trabajo hasta que no trabaje a tu lado.

»Todo es relativo, y lo que le vale a una persona no tiene por qué valerle a otra. Es más, lo que te valió de joven no tiene por qué valerte de anciano. Lo que te valió de soltero, no tiene por qué valerte como esposo. Lo que te valió ayer, puede carecer de utilidad hoy.

»Solo tenemos un recurso para adaptarnos a nuestro entorno: nuestra actitud. Nuestra actitud determina nuestros intereses y nos proporciona un marco de referencia, un foco para discriminar aquello que nos interesa de lo que no. Tu actitud es una hoja de ruta que establece prioridades para que puedas organizar mejor tu vida y adaptarte mejor a tu entorno.

»Imagínate que pretendes descubrir el mundo viajando y que tu parámetro de base, tu marco de referencia, tu actitud, en definitiva, es la búsqueda de la comodidad. En consecuencia, lógicamente, buscarás hoteles confortables, medios de transporte que te permitan viajar tranquilo y buenas comidas.

»Pero ahora imagínate que tu parámetro de base es el económico. De nuevo, en consecuencia, filtrarás lo que veas, tus alojamientos, tus comidas y tus desplazamientos según ese criterio.

»Imagínate que quieres descubrir el paisaje, tu viaje será muy diferente que si quieres descubrir a las personas que encuentres por el camino o las ciudades que visitas. Imagínate que tienes que viajar por obligación o por placer. Todo cambia. Por ejemplo, en la sala de desayunos de un hotel, encontrarás a varias personas haciendo lo mismo, pero, mientras que algunos estarán viajando por placer, otros lo harán por obligación, por lo que cada uno de ellos tomará el desayuno con una actitud diferente.

»El contexto forma parte del exterior, sin duda, pero también forma parte de tu interior. Aquel que no lleva la belleza en sus ojos no la podrá encontrar en ningún lado, y lo mismo ocurre con la paz o con la serenidad. Proyectamos hacia fuera lo que sentimos dentro, lo que tenemos y lo que nos falta. Nuestra actitud es una especie de moneda de cambio que nos relaciona con el mundo y con las personas que nos rodean, que filtra y

dictamina lo que sentimos, pensamos y hacemos, lo que entendemos y lo que queremos. La actitud lo es todo, ya que funciona como una especie de gafas que filtrarán la realidad antes de hacérsela llegar nuestro cerebro, y, por lo tanto, condicionarán nuestra vida.

—Por fin lo comprendo —dijo Susumo, disfrutando de esa sensación de logro y de clarividencia—. El desconocimiento nos provoca tensión, ansiedad y miedo. Emociones que solo serán acalladas cuando la desconocido se transforme en conocido.

»Hemos venido al mundo para vivir, para sonreír, para llorar, saltar y correr, para descansar, para sentir y hacer... No estamos aquí para ser perfectos, sino para estar vivos, como esta bella maceta.

—Sí, Susumo —respondió Hitoshi—. Esta bella maceta se rompió, pero, de la misma manera que su fragilidad no pudo soportar un golpe, su reconstrucción, dejando visibles sus cicatrices, demuestra su belleza y fortaleza.

»Igual que sucede con la vida. La vida tiene errores, problemas y accidentes y así debe ser, ya que en sus errores y accidentes nos está brindando la oportunidad de aprender, de explorar, de solucionar; en definitiva, de crecer como personas. La vida, sin duda, es bella a pesar de sus imperfecciones, errores y problemas; y nosotros, igual que ella, somos simples humanos imperfectos que tenemos la oportunidad de disfrutar de toda esa belleza.

»A veces la soberbia nos hace creer que somos prácticamente perfectos, que dominamos el mundo y que somos capaces de cualquier cosa. Pero lo cierto es que necesitamos llenarnos de humildad para poder aceptar que solo somos humanos, y que en nuestra imperfección está nuestra verdadera valía.

»No te fijes en cómo debería ser la vida o las personas, sino en cómo es realmente. Trata de no perderte en esa distancia entre lo que debería ser y lo que es, ya que tiene poco de real y solo te hará perder perspectiva y afectará a tu actitud. Lo esperado no siempre tiene que ver con la realidad, a veces el problema es de lo esperado pero a veces el problema es de quien espera.

»Deja de proyectar deseos y miedos, y empieza a ver y a analizar desde la humildad; tratando de comprender en vez de confirmar, tratando de aprender en vez de ratificar, tratando de explorar en vez de validar, tratando, en definitiva, de asimilar y de crecer.

—Abuelo, ¿nosotros somos un error?

—No, Susumo. No somos un error. Somos como somos, ni buenos ni malos, ni bellos, ni feos, ni adorables ni odiosos. Somos humanos que podemos crecer hacia la virtud, pero también podemos quedarnos anclados en el dolor. Somos capaces de las más grandes miserias y de los más grandes logros, de reír y de llorar, de amar y de odiar, de gritar y de callar, de perdonar y de atacar, de sentir y de hacer.

»Tenemos la capacidad de modificar nuestro comportamiento, pero no siempre la de controlarlo. Podemos perder el control. Podemos intentar tener cortafuegos que nos avisen antes de llegar al punto de no retorno en el que perderemos el control, pero, querido Susumo, cuando un caballo se desboca, no podemos hacer nada más que cerrar los ojos y esperar a que pare.

»La vida es una sucesión de etapas. A veces duele. Pero durante esa etapa no podemos hacer nada más que vivirla. Piensa en un episodio de tristeza. Esa tristeza tiene un sentido, esa tristeza te está apartando del mundo exterior para que centres tu atención en tu mundo interior y analices qué te está pasando o qué no te está pasando. Esa tristeza marcará tu actitud, tu manera de relacionarte y tu estado de ánimo, y todas estas señales alertarán a las personas que te rodean de que tienes un problema y de que su ayuda y su punto de vista pueden ayudarte a ganar una nueva perspectiva.

»Si, además de estar triste, de estar enfermo, de estar angustiado, en esos momentos complicados,añades la tensión de que estás viviendo un momento imperfecto, estarás sufriendo todavía más, culpabilizándote y avergonzándote de algo que no deberías.

»Empleamos demasiada energía, tiempo y esfuerzo en esconder nuestros errores, o nuestros aparentes errores. Intentamos corregir la vida y corregirnos a nosotros mismos, incluso intentamos corregir a los demás.

»Nos olvidamos de escuchar lo que la vida nos dice, evitamos interpretar el mensaje que la vida, nuestro cuerpo, nuestra mente y las personas nos están enviando. Queremos que nuestras expectativas se cumplan, que nuestros sueños se hagan realidad, que el paradigma vital que tenemos no sea modificado por la realidad y, mientras lo hacemos, dejamos de vivir esa vida imperfecta pero bella de la que podemos disfrutar si nos lo proponemos.

»Nos olvidamos de fluir y de disfrutar de la vida. Luchamos por controlar la vida en vez de acompañarnos a ella. Malgastamos demasiada energía pretendiendo controlar lo incontrolable, energía que luego necesitaremos para hacer frente a las situaciones que se nos presenten

La hierba que los rodeaba era alta, salpicada por miles de flores silvestres, parecía un sentido homenaje a los prados de altura que tanto le gustaban a Hitoshi, en los que tantos paseos había dado. Cada primavera, Hitoshi subía a los prados de altura a recoger semillas para luego poder plantarlas en su jardín.

Hitoshi se sentó sobre sus rodillas debajo de un cerezo. Susumo se sentó a su lado. El joven por fin comprendió que su actitud determinaría su futuro, y que tenía que plantearse algunas preguntas y armarse de valor para poder responderlas con sinceridad.

El sol empezó a esconderse por el oeste. El cielo enrojeció, anunciando que las lluvias y el viento estaban a punto de llegar. El zumbido de las abejas ponía melodía al paisaje. La brisa del atardecer refrescó una bochornosa tarde. Susumo sabía que iba a disgustar a alguien si era capaz de encontrar el valor necesario...

Susumo tenía que decidirse entre vivir una vida «aparentemente» perfecta o una vida imperfecta que explorar, sentir y vivir.

## CAPÍTULO 1

### YÜGEN, POR FIN LO COMPRENDÍ

«Perseguimos el éxito, la felicidad y la perfección. Nos estresamos por conseguirlo y nos deprimimos cuando no lo conseguimos y, entretanto, nos hemos perdido todo lo demás.»

En Lituania hay un lugar mágico que me tiene robado el corazón: el parque nacional Zemaitija, un oasis de bosques y lagos en el que conectar con la naturaleza más exuberante y salvaje. En Zemaitija, esta joya Báltica, pasamos unos días acampados cerca de un precioso lago. En uno de nuestros paseos descubrimos una especie de parque repleto de laberintos. Fue un descubrimiento casual, ya que desde una pequeña colina vimos una estructura extraña, como una especie de pirámide suspendida. Al acercarnos nos encontramos con un miniparque temático construido sobre laberintos. Además tenía un pequeño restaurante, así que, siendo la hora de comer, nos resultó una parada perfecta para descansar y tomar algo.

Allí conocimos a Jurga, una persona, también mágica, que nos relató perfectamente una experiencia yügen. La palabra «Yügen», según la cultura japonesa, se refiere a un conocimiento del universo que evoca sentimientos que son inexplicablemente profundos y demasiado misteriosos para ser expresados con palabras.

A lo largo de nuestra vida podemos experimentar esta bella sensación yügen en numerosas ocasiones. Podemos sentirlo tumbados en una colina en una noche estrellada de verano, en un paseo por un bosque o flotando en un mar en calma. La experiencia yügen nos puede sorprender en cualquier lugar, incluso en un parque de una gran ciudad.

Sabrás que la estás viviendo porque de repente ocurre algo especial, sentimos el silencio, a pesar de que estemos rodeados de personas, coches o ruido, y nuestra mente se da cuenta de que está sintiendo una experiencia demasiado intensa y especial como para ser ignorada. Esta experiencia yügen nos sirve como toma de conciencia de que somos una minúscula parte de este enorme universo y nos sentimos pequeños y grandes a la vez, conectados con algo maravilloso y enorme que nos provoca una mezcla de emociones intensas y especiales, difícil de describir pero que oscila entre la serenidad, la paz, la excitación y la contemplación de tanta belleza salvaje e inmensa.

Las emociones, incluso las de signo antagónico, pueden darse de manera secuenciada o incluso mezclada, cambiando en fracciones de segundo, solapándose y confundiéndonos. Esta efervescencia de emociones cambiantes de distintos tipos, en un lapso de tiempo pequeño, nos provoca un estado de alerta en el que es imposible desatender lo que está sucediendo. Una experiencia yügen es un momento de máxima conexión con el entorno y con nosotros mismos que es complejo de describir.

Respecto a este tipo de situaciones, Jurga nos explicaba que, un día, mientras caminaba por un laberinto, sintió esa experiencia yügen de conexión con el universo, con su pasado y su futuro, y visualizó que tenía que dedicar su vida a diseñar laberintos que permitieran a otras personas realizar ese viaje interior que a ella le permitió conectar con su esencia y con el universo. Y eso es lo que hizo. Buscó un terreno en Zemaitija y empezó a construir laberintos y pirámides energéticas.

Para Jurga, recorrer un laberinto es una especie de viaje de introspección que favorece y estimula un estado de conciencia adecuado para comprender lo incomprensible, conectar con uno mismo y sentir una experiencia yügen.

Actualmente tiene varios laberintos que puedes visitar y recorrer. Los hay de piedras, de plantas y de arbustos. Pequeños y grandes. Para ir solos o en pareja, estrechos y anchos, con bancos, interiores y exteriores. Cada uno de los laberintos de Jurga tiene una función, pero la idea subyacente a todos ellos es que puedas entrar con una duda y salir con una respuesta o una reflexión.

De hecho, yo mismo, paseando por los laberintos de Jurga aquel mes de julio del 2018, entendí algo muy importante... Me di cuenta de que la vida es algo demasiado complejo como para tratar de entenderla, y que, en vez de luchar por controlar lo incontrolable, es mucho mejor aprender a convivir y a acompañar nuestro ritmo con el ritmo de nuestra vida.

Entendí que a menudo nos equivocamos en la manera en la que enfocamos nuestra vida, y que necesitamos una nueva lista de prioridades, escogidas por nosotros, libres de presiones internas y externas, mucho más realista, natural y sencilla en conexión con el mundo y con nuestro ser y respetando a ambos.

En ese momento me di cuenta de que la clave para tener una vida plena está en la gestión de los propósitos vitales. Y supe que la vida es imperfecta pero bella, aun con todos sus errores y problemas, y que, a pesar de todos sus dramas y contratiempos, la vida merece ser vivida intensamente...

Estas son las máximas que comprendí al pasear por el laberinto de Jurga, igual que las comprendió Susumo cuando cuidaba el bonsái de su abuelo. Estas son las máximas de una actitud wabi sabi. Y esto es lo que me dispongo a compartir con vosotros, os ofrezco todo lo que comprendí en Zemaitija para que hagáis buen uso de ello.

#### LA VIDA ES BELLA AUN CON ERRORES...

«Errar, explorar, equivocarse o confundirse no es malo, es humano.»

La primera de nuestras máximas wabi sabi es que la vida es bella aun con errores, sin ningún tipo de duda. La verdad es que estamos bastante bien diseñados como especie, de la misma manera que la naturaleza y el resto de especies son un ejemplo de buen diseño, funcional e incluso bello.

No obstante, en la vida tenemos que soportar, convivir o gestionar algunos errores. El infiernillo, la mala suerte y la adversidad caminan de nuestro lado. Cuando somos pequeños intentan protegernos de los errores de la vida, lo cual es un error en sí mismo, ya que es una estrategia que no nos permite entrenarnos y ponernos en forma en la gestión de la adversidad y de los problemas que nos iremos encontrando a lo largo de nuestra vida.

Pero a pesar de esos errores en forma de enfermedades, catástrofes, injusticias y adversidades varias, la vida es bella. Sí, solo son consecuencias incómodas de vivir. Algunas no tienen ninguna explicación, ni justicia, ni sentido, pero están ahí, por mucho que lloremos, gritemos o nos enfademos. A veces el azar juega con nuestro destino de una manera cruel e inexplicable, sin sentido.

Que a veces la vida no tenga un sentido, no significa que no podamos vivirla. Que a veces nuestro entorno no tenga un sentido, no significa que no podamos convivir con él. Trata de buscar un sentido a lo que te pasa y deja de pasarte, sabiendo que, a veces, no existe tal sentido y que lo mejor que podemos hacer es esperar, convivir y buscar nuevas alternativas o escenarios que tengan más sentido para nosotros.

Además, si nos focalizamos en estos errores, en estos accidentes o infiernillos, nos estaremos perdiendo grandes oportunidades para disfrutar de una vida intensa y bella. De la misma manera que no podemos negar e ignorar la realidad más fea, tampoco podemos darle más peso que a la realidad más bella.

A lo largo de tu vida siempre encontrarás un «pero», un «algo», que te puede distraer o incluso impedir que disfrutes de una experiencia intensa pero imperfecta... ¿Pero qué es la perfección?

No confundas algo desconocido con algo peligroso. Algunas personas temen lo extraño e incierto, ya que dejan de controlar su entorno. Explorar nuevos caminos es un riesgo, sin duda, pero también una oportunidad para descubrir nuevas alternativas, opciones y oportunidades. Aquel que descubre nuevos caminos se expone a perderse, y ese es un riesgo que tan solo un explorador armado de coraje y valor quiere asumir. Cuando nos adentramos en territorio de aventura perdemos nuestra seguridad y nos exponemos a emociones fuertes y, como no podría ser de otra forma, al error.

Lo extraño puede esconder una oportunidad o un indicio que debemos considerar. Lo no planeado puede potenciar nuestro gozo, activar nuestra imaginación o despertar capacidades que no creímos que tuviéramos.

No solo lo extraño nos transmite un mensaje valioso, incluso el dolor puede estar diciéndonos algo; como por ejemplo que tenemos que darnos cuenta de que el funcionamiento de nuestro cuerpo o mente, o la situación que estamos viviendo fallan. A veces consideramos como un error algo que no lo es, como por ejemplo el dolor. Excepto en algunos trastornos crueles y despiadados como la fibromialgia, el dolor suele indicarnos que tenemos un problema que atender antes de que sea peor o de que lleguemos a un punto de no retorno.

A menudo tratamos a ese dolor como un error, pero, en realidad, no deja de ser un claro indicador de que necesitamos cambiar y encontrar soluciones. No lo olvides, la mayoría de las veces, el dolor no es un error, sino un grito desesperado para que cambiemos de hábitos, de rutinas y de inercias siendo el dolor, por tanto, una clara alerta que nos avisa de que necesitamos ponernos en acción.

### Sensibilidad ante el error

Pretendemos hacer las cosas bien a la primera y que todo salga perfecto, y, a causa de esta actitud, nos olvidamos de que todo en esta vida requiere de un proceso de aprendizaje, cuya base es la estrategia o el modelo de aprendizaje de ensayo y error.

Por ensayo y error podemos aprender muchas cosas, siendo esta estrategia la más recurrida cuando somos inexpertos en alguna materia. Podemos analizar los propios errores o los errores de otras personas, pero, en definitiva, estamos aprendiendo por ensayo y error y las cosas no van a salirnos perfectas en el primer intento.

Mi último aprendizaje por ensayo y error ha sido un deporte fascinante: el curling. Un domingo de invierno me enteré de que se hacía un cursillo de curling en mi ciudad, y me apunté pensando que sería una estupenda oportunidad de aprender algo nuevo.

Durante las dos o tres primeras horas del curso, el proceso de aprendizaje fue básicamente por ensayo y error. Entre caída y caída, iba incorporando los consejos de nuestros profesores. El resultado después de unas dos horas de trabajo inicial fue que estuvimos en disposición de jugar un partido de curling manteniendo la dignidad pero sin grandes pretensiones.

Cambiemos la situación del curso de curling e imaginemos que yo no tolero que me corrijan, que no soy consciente de mis errores, o que incluso los niego o camufló. Jamás hubiese sido capaz de jugar un partido. La estrategia o modelo de ensayo y error es necesaria para desarrollar nuevas cualidades y ganar en aprendizaje, y, si la ignoramos, no lograremos avanzar. El proceso de aprendizaje fue algo intenso, nada sobrenatural, pero poco reconfortante, ya que, entre caídas y resbalones, poco podíamos avanzar. Pero con un poco de paciencia y humildad, aprendí una habilidad nueva, y, siempre que puedo, me escapo a «lanzar algunas piedras» como se dice en el argot.

Ahora asume esta máxima wabi sabi: *la vida es bella aun con errores*. Olvídate de buscar la experiencia perfecta, la puesta de sol perfecta, la pareja perfecta, el trabajo perfecto y la perfección en general; ya que, cuando lo hagas, empezarás a disfrutar de experiencias prácticamente perfectas, bellas e intensas, capaces de hacerte estremecer.

Jamás encontrarás a una pareja perfecta, pero sí a alguien con quien puedas ir construyendo una relación sana y equilibrada. Jamás encontrarás el trabajo perfecto, pero sí aquel que, durante un tiempo, te permita crecer, aprender y volver a casa satisfecho. Jamás disfrutarás de las vacaciones perfectas, pero sí de unas vacaciones estimulantes, intensas y reconfortantes. Cuando aceptes que la vida es imperfecta podrás empezar a disfrutar de todas esas imperfecciones.

#### SOLO SOMOS HUMANOS

«Lo sencillo puede esconder una gran riqueza...»

Estamos frente a otra máxima wabi sabi: *solo somos humanos*. Es por eso que yo, personalmente, a veces no puedo con todo y no pasa nada. Posiblemente a ti también te sucede. No te preocunes, no estás solo. A veces no podemos con todo y esto está aparentemente justificado por uno u otro condicionante; y, otras veces, no podemos con todo y no hay posible justificación. No pasa nada. No podemos racionalizarlo todo... A veces no podemos ponerle palabras a lo que sentimos y solo sentimos que no podemos.

A menudo nos falta la motivación, la energía, la fuerza o la paciencia. Solo somos humanos. No es una disculpa, es una realidad. A veces nos sobrecargamos, nos aceleramos, nos exigimos demasiado, y, en realidad, ni necesitamos tanto, ni somos capaces de hacer tanto. Los superhéroes con capacidades extraordinarias tan solo existen en el mundo de la ficción y la fantasía.

Ese es el problema: tenemos que normalizar lo que es normal. Yo solo soy humano. No soy perfecto. Y esa y no otra es la base del crecimiento, es el punto de partida de toda mejora. No confundas la aceptación con la tolerancia, la sumisión o el conformismo.

Cada uno tiene sus anormalidades, y esto no debería suponer ningún problema. Pero lo cierto es que estamos intentando construir un ideal de normalidad que deja a muchas personas fuera. Confundimos un ideal con una realidad, y establecemos unos estándares aspiracionales que nos generan más tensión que motivación.

#### **Tú no eres un error**

A pesar de que en algún momento de nuestra vida lo podamos creer, nosotros mismos tampoco somos un error. Tendemos a pensar que no podemos aceptarnos tal como somos, tendemos a reprimirnos, controlamos lo que pensamos y negamos lo que sentimos intentando que la vida funcione mejor... Pero estamos equivocados, no tenemos que controlarnos a nosotros mismos ni a los demás para que la vida funcione. Somos como somos, con nuestros errores y aciertos, y eso es maravilloso. ¿Quién quiere ser normal cuando es mucho mejor ser auténtico y genuino? ¿Quién pretende tener una vida sin errores, cuando el error forma parte del descubrimiento y del aprendizaje?

La vida es una suma de pequeñas incoherencias, grandes perdones, algunos aciertos y unos cuantos errores... Si somos capaces de aprender de todo ello y aceptar que la vida está repleta de errores y de anormalidades, podremos tener una vida más equilibrada y serena.

Compramos ideales, aspiramos, deseamos y nos ilusionamos con imágenes e historias de perfección que esconden el deseo de superar la imperfección. Pero es mucho más realista, sano y equilibrado aceptar la propia anormalidad, la propia imperfección, la propia idiosincrasia; y dejar de intentar parecernos a un ideal inexistente, irreal e incompatible con la vida.

Vivimos rodeados de las perfecciones de las personas que tenemos cerca. Perfecciones que, si miramos de cerca, no dejan de ser más que una mera apariencia descontextualizada y maquillada. En las redes sociales o en las anécdotas que nos cuentan aquellos que nos rodean aparecen unas vacaciones perfectas, unos desayunos perfectos, unos trabajos perfectos, unos hijos perfectos... Y, al oír y ver todo esto, nos parece que nosotros somos un desastre absoluto por ser incapaces de vivir una perfección que entendemos como normal cuando tan solo es aparente.

La realidad es imperfecta y debemos empezar a aceptarlo. Esa persona que ha pasado unas vacaciones maravillosas, en realidad ha pasado sus días sola en la playa mientras su pareja se dedicaba a pescar obsesivamente ignorándola por completo. Ese

maravilloso teléfono de última generación le va a suponer un préstamo de dos años a su pagador. Y esa perfecta foto de familia en Disney Land oculta un desayuno en el que cada miembro de la familia está desconectado de la realidad mirando la pantalla de su móvil.

Así que, antes de decidir cómo quieras que sea tu vida, preocúpate de que los modelos a los que aspiras sean realmente adecuados, posibles y reales; sobre todo reales.

### ¿Qué colgamos en las redes sociales?

En nuestras redes sociales solemos compartir aquello que nos llena de orgullo, aquello que es especial o aquello que nos llama la atención. Recuerdo una entrevista a David Broncano, en el programa *Late Motiv* de Andreu Buenafuente, en la que compartía en antena las fotos de su Instagram. Eran fotos feas, terriblemente feas, realizadas especialmente a tal efecto. Según él, la gente cuelga en Instagram cosas que son bonitas pero poco reales, y él se había propuesto colgar fotos de su realidad, como por ejemplo el paso estrecho de un andamio en el barrio de moda de Madrid, sus zapatillas playeras, sus calcetines blancos o la imagen de un WC. Todas ellas imágenes tan reales como ignoradas.

Te animo a que, si tienes un rato, te des una vuelta por su cuenta de Instagram, una cuenta que, como él mismo dice, es un homenaje al feísmo que muestra que la realidad no es tan perfecta como nos quieren hacer creer en las redes sociales.

Sí, a veces nos desorientamos, perdemos el foco, la energía, las ganas y la vitalidad, y no pasa nada. En esta vida todo son ciclos y no podemos estar siempre al cien por cien. Yo también me desortiento, y esto, lejos de ser malo, es normal o incluso bueno, ya que me permite parar, analizar la situación y volver a orientarme, normalmente rectificando algo de mi rumbo inicial.

En muchas ocasiones y de forma transitoria, todos perdemos la perspectiva y no sabemos en qué focalizarnos. Perdemos temporalmente el foco, la motivación o la energía. Cuando me sucede esto a veces sé por qué es; pero, otras veces, desconozco el motivo y no gano la perspectiva necesaria para analizar lo ocurrido y recuperar el foco hasta pasado un tiempo.

Tengo momentos en los que no veo nada claro, no sé dónde estoy ni a dónde voy y me cuestiono lo que estoy haciendo y mis objetivos, y eso, lejos de lo que nuestro afán por lograr la perfección nos hace pensar, no es ni bueno ni malo, no se ha de evitar ni se ha de buscar. Ahora bien, ya que, igual que a mí, a ti también te ha pasado, sería recomendable que aprovecharas esa pérdida de foco para analizar si tienes que readaptarte a tu nuevo contexto y vida... No tengas miedo a perderte, a veces tenemos que perdernos para poder encontrarnos de nuevo.

Eso sí, cuando estés desorientado temporalmente, no te precipites en tus conclusiones, ni te quedes estancado llorando en un rincón. Párate a pensar qué sentido tiene lo que estás haciendo y si necesitas revisarlo; o bien da algunos pasos para encontrar algún indicio o señal que te permita orientarte de nuevo.

Así que no olvides esta nueva máxima wabi sabi: *solo somos humanos*. Por lo que podemos errar, cansarnos, perdernos, temer, soñar, desear o incluso fracasar. Y, lo que es aún mejor, ninguna de estas experiencias será en vano si somos capaces de analizar lo ocurrido y transformarlo en un aprendizaje.

Te propongo un cambio de paradigma vital. Empieza por aceptar que las cosas o la vida no tienen por qué ser perfectas, que la vida es como es, pero que, quizás, con que sean válidas para ti ya es suficiente.

#### ACEPTA LO INCONTROLABLE

«Hay imperfecciones que no podemos controlar. Es más, acabaremos incluso disfrutando de muchas de las imperfecciones que nos encontraremos por el camino.»

A veces las situaciones que nos toca vivir están fuera de control por sí mismas o escapan a nuestro control y capacidad de acción, así que acepta serenamente tus limitaciones y no te focalices en arreglar lo imposible. Posiblemente conozcas a alguien que pretende tenerlo todo bajo control, incluso puede que ese alguien seas tú mismo. Quizás te han hecho creer que el control es poder, es seguridad o, incluso, que es bienestar. Siento decepcionarte, pero no es así.

Una de las grandes falacias con las que nos enfrentamos cada día es la creencia de que podemos controlar nuestra vida al cien por cien. Si crees que puedes controlarlo todo estás equivocado. Si te crees todopoderoso tienes un serio problema de expectativas, de autoconocimiento y de credulidad. Sí, ya sé que algunos «expertos» aseguran que la mente lo puede todo. Pero, siendo sinceros, esta idea no deja de ser un deseo imposible de cumplir.

Lo cierto es que no podemos hacer cualquier cosa, que algunas cosas se nos dan mejor que otras y que no podemos controlar todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Es más, posiblemente llevas años intentando controlarlo, pero... ¿lo has conseguido? ¿Pues por qué sigues intentándolo? ¿Qué necesitas para darte cuenta de que no haces más que estresarte, porque no llegas a todo y deprimirte ante la frustración que te generan los

continuos desengaños? Lo siento. No es posible controlarlo todo. Son cosas que pasan, gajes del oficio. Es más, incluso es contraproducente y negativo tratar de tener el control absoluto.

También solemos caer en el error de pensar que las personas que tenemos cerca sí tienen absoluto control de sus vidas, sin saber que quizás sus habilidades especiales o lo que parece que controlan, escapa o es distinto de nuestras habilidades, o bien no está controlado del todo. No todas las personas tenemos las mismas capacidades o habilidades, y no deberíamos tratar de gestionar el control de nuestras vidas por lo que hacen los demás con las suyas. Tasarnos según las habilidades de los demás es un sistema impreciso que nos hará caer en errores y en autoexigencias impuestas que no tienen sentido y que no se adaptan a nuestras necesidades.

Te propongo que cambies tu paradigma, tu manera de mirar, tu perspectiva; en definitiva: tu actitud vital. Acepta la incontrabilidad fundamental de la naturaleza y de las personas que forman parte de ella, y empieza a desarrollar nuevas estrategias, capacidades y virtudes para convivir con lo incontrolable.

Aprende a disfrutar de la inestabilidad de la vida, sin miedo a improvisar, a cambiar de planes y a equivocarte. Una actitud wabi sabi es una actitud que acepta que todo cambia y que la realidad es tan compleja que no podemos controlarla. De nuevo la actitud wabi sabi nos propone que cambiemos el foco del control y tracemos una nueva estrategia que nos permita adaptarnos a los cambios, llenar nuestra base de datos con nuevos recursos, potenciar nuestra capacidad de análisis y ganar en seguridad para vivir en esa inestabilidad dinámica llamada vida.

Si nos paramos a pensarlo, pronto nos daremos cuenta de que tenemos muy poco control sobre aspectos tan cotidianos como el pastel que estamos preparando, las personas con las que trabajamos o, incluso, nuestra mascota —por no hablar de nuestra pareja, hijos o amigos.

Te propongo que abandones el anticuado concepto de «control», así, a secas, y que incorpores en tu diccionario personal el «concepto de control dinámico y relativo». ¿A qué hace referencia? Pues mira, hasta la tecnología más puntera tiene que irse actualizando y recalibrando. No existe un control estático y firme, vivir consiste en ir renovándose, cambiando de la mano de las circunstancias y ocuparse de aquellos elementos y situaciones cotidianas que no son fruto del azar. Por todo esto, te propongo que comiences a practicar en tu vida un control dinámico y relativo, que sea flexible, cambiante y que se adapte a cada momento que te toque vivir. Te propongo también que

adoptes un margen de error que te resulte cómodo, para poder equivocarte y dar con soluciones y que ganes en sensibilidad para ir recalibrando y ajustando tu percepción de control paulatinamente a lo largo de tu vida.

Asume que tu capacidad de control es limitada y prepárate para poder vivir en el descontrol más absoluto algunas veces; en un descontrol controlado otras, y en el control aparente las demás.

Antes de pretender controlar algo, te recomiendo que te formules dos preguntas. La primera es si ese algo tiene que ser controlado, y, la segunda, es si estás bien calibrado. Pero vamos por partes.

¿Tenemos que controlar la vida de nuestros hijos? Hace poco una madre me pedía consulta indicándome que no le gustaba la vida que estaba llevando su hijo. Cuando le pregunté por la edad, me respondió que tenía treinta y tantos años... Queridas madres, y también padres como yo: nuestros hijos van a tomar su propio camino, tal como lo hicimos nosotros en su día, van a equivocarse en sus elecciones y a acertar en otras. Y nosotros, aunque a veces nos resulte complicado, tan solo asistiremos como espectadores a todos estos fracasos y desengaños sin que podamos hacer nada más que consolar a nuestros hijos cuando ocurran. Veremos cosas que hubieran sido evitables, e incluso sufriremos por cosas que no tienen sentido, pero no por ello tenemos que tratar de controlar la vida de nuestros hijos.

Nuestros hijos son almas libres e inquietas, y, lo más acertado será que tratemos de crear una conexión de calidad que les permita dirigirse a nosotros siempre que lo necesiten. Y que les anime a buscar nuestro consejo y perspectiva. Sin embargo, no podemos perder de vista que su contexto difiere completamente del nuestro, y que su vida es y debe ser incontrolable para nosotros. En la vida cada uno tiene su propio camino, e imponerle el nuestro a nuestros hijos o a los demás no es una opción.

Muchas de las cosas que queremos controlar, deben ser libres por naturaleza. ¿Quién pretende controlar el vuelo de un pájaro metiéndolo en una jaula, cuando puedes pasar horas observándolo mientras vuela en libertad?

Otra pregunta que debes plantearte es la de si estás bien calibrado. Cuando tenemos hambre, cualquier cosa que comamos nos parece buena. Por el contrario, cuando estamos saciados, hasta el más sabroso manjar nos sobra. Esta clara distorsión generada por un motivo primario como es el hambre sucede también en innumerables situaciones. Nuestra autoestima, el concepto que tenemos de nosotros mismos, o nuestros deseos y miedos provocan distorsiones y descalibraciones en las valoraciones que realizamos.

Pero no te preocupes, hay vida fuera del control y de lo perfectamente calibrado. Sé que puede parecer increíble, pero se puede vivir sin control. De hecho, es mucho más realista e incluso puede llegar a ser sano. Te animo a que vivas unas vacaciones descontroladas, sin planificar, espontáneas e improvisadas.

Durante el verano del 2017 nos embarcamos en un viaje de dos meses y medio dirección al Cabo Norte, en Noruega. Durante más de dos meses, tres personas y dos perros convivieron en unos ocho metros cuadrados con todo lo necesario para subsistir, como por ejemplo mesa, sillas, ropa, sacos de dormir, hornillo, agua...

Durante esos dos meses aprendimos dos cosas: la primera es que no necesitamos tantas cosas para vivir; y la segunda es que, cuanto más ligero de equipaje vas, cuanto más wabi sabi es tu vida, más libre eres y más lejos llegas. A lo largo de dos meses visitamos tierras checas y polacas, bebimos de las aguas termales de Karlovivari, visitamos una docena de capitales europeas, nos bañamos en el báltico, buscamos ámbar en Lituania, nos adentramos en edificios soviéticos abandonados en Letonia, disfrutamos de la bella Estonia, dormimos a la orilla de lagos de ensueño en Finlandia y rodeados de renos en la Laponia, vimos salir el sol en la bella isla de Senja, disfrutamos de la costa sueca, dormimos arrollados por el ir y venir de las olas en Dinamarca..., y un largo etcétera de bellas e inolvidables experiencias.

Nuestra única certeza durante esta aventura era que disponíamos de las capacidades y herramientas necesarias para ir definiendo y adaptando el viaje tal como lo fuéramos necesitando. No teníamos nada, absolutamente nada, preparado. Fuimos improvisando sobre la marcha, conociendo a infinidad de personas y disfrutando intensamente de nuestras vacaciones. En definitiva, viviendo una vida dinámica e inestable.

Mi experiencia me dice que el mejor consejo que puedo darte es que la vida, básicamente, escapa a nuestro control por completo. Y, lo que es más importante, que revises si aquello que crees que estás controlando con tanto ahínco merece la pena, o si, en realidad, no es más que una inversión de energía sin retorno. Cuando crees que controlas algo que no controlas, sueles acabar metido en problemas o decepcionado, así que, antes de que esto ocurra, te invito a que destines todo ese esfuerzo a otras cosas más productivas. El problema no es el descontrol, el problema que sigamos creyendo que podemos controlar aquello que escapa totalmente a nuestro control.

La necesidad de control nace de la inseguridad, pero créeme, tienes todo lo que necesitas para vivir en la incertezas. La naturaleza te ha dotado de las mejores herramientas para que puedas adaptarte a un entorno inestable y cambiante. Tienes una capacidad perceptiva increíble que procesa millones de estímulos sin que tú no te des ni cuenta.

Entre todas estas herramientas de las que dispones, también se encuentran tus emociones. Estas forman un complejo sistema de transmisión de información para ayudarte a discriminar en décimas de segundo aquello que puede ser peligroso de aquello que puede ser beneficioso para ti.

Tienes la capacidad para pensar; en fracciones de segundo eres capaz de valorar si algo es una amenaza, si tienes recursos para hacerle frente y de buscar en tu base de datos qué se supone que deberías hacer.

Además, por si todo lo anterior fuera poco, cuando todos estos mecanismos y herramientas fallan entra en juego la intuición: un proceso de pensamiento encargado de asegurar la supervivencia y el bienestar, tan rápido que no llega ni a ser consciente.

Es posible que te hayan hecho creer que necesitas vivir en un mundo controlado y seguro, pero no es así, que no te engañen. De qué te sirve decorar tu jaula si, por mucho que la adornes, no dejará de ser una prisión. Disponte a salir de tu jaula y a vivir intensamente.

La actitud wabi sabi quiere que seas libre porque sabe que puedes serlo. Quizás no lo creas, como el pájaro que nunca ha podido volar. Pero, de la misma manera que cuando abres una jaula, el instinto del pájaro hace que despliegue sus alas y empiece a batirlas, a ti te pasará lo mismo cuando dejes de tratar de controlarlo todo, incorpores el concepto de control dinámico y aceptes la incontrabilidad fundamental de la vida.

Deja de intentar controlarlo todo y empieza a aceptar que la vida es dinámica y cambiante, que no merece la pena hipotecar tu libertad por nada y que tienes todo lo que necesitas para vivir intensamente.

Hemos llegado a otra máxima wabi sabi: *acepta la incontrabilidad de la vida, y, a la vez, tu capacidad para vivir una vida fuera de control*. Aprende a identificar aquello que puedes controlar y lo que no, y aplica otra serie de estrategias, técnicas y capacidades mucho más efectivas.

En resumen, que la vida sea incontrrollable no significa que no podamos hacer nada respecto a lo que nos suceda. Más bien se trata de un cambio de perspectiva gracias al cual podremos dirigir mejor nuestra actitud y nuestros recursos, perder menos energía, ahorrarnos disgustos y focalizarnos en construir en un mundo dinámico, cambiante, inestable y fuera de control. Prueba a vivir de manera espontánea, desinhibida y dinámica.

«Hemos venido al mundo para vivir, para sonreír, para llorar, saltar y correr, para descansar, para sentir y hacer...»

A lo largo de mi vida me he caído y golpeado en innumerables ocasiones: esquiando, pedaleando, corriendo, saltando e incluso andando. De la misma manera, me he caído a nivel emocional en no pocas ocasiones, he tenido desengaños, ilusiones rotas e incluso he sido víctima de manipulaciones o de intereses de terceras personas.

Como humano que soy, me he caído en numerosas ocasiones, y, desde muy joven, integré en mi vida esta máxima wabi sabi según la cual debía aprender a caer y a levantarme una vez más. Jamás he dejado de hacer nada por miedo a la caída. Los accidentes existen y son, en muchas ocasiones, inevitables; de lo contrario no serían accidentes, sino temeridades. Sé que tantas veces como me caiga, tendré que levantarme; sin excepción. Quizás tarde un poco, quizás no sea inmediato, o incluso es posible que me duela todo o que necesite reposar un tiempo; pero me levantaré, no me queda otra opción.

En Japón emplean la palabra «ukemi» para referirse al saber caer, al caer minimizando el impacto de la caída. Se utiliza especialmente en el ámbito de las artes marciales como estrategia para caer «bien» y no hacerse daño y poder, así, recuperarse rápidamente. Yo te propongo que incorpores este concepto a tu vocabulario y que empieces a llevarlo a la práctica. Ya que, irremediablemente, te vas a caer, aprende a caer bien y a levantarte mejor.

Siempre que alguien me dice que le da mucho miedo caerse, le respondo lo mismo: te vas a caer. Sin duda. Recuerdo cuando trabajaba como guía de rafting. Una de las primeras cosas que hacía era volcar la barca en un remanso del río, de tal manera que esa caída controlada infundía más confianza a mis pasajeros, les permitía poner en práctica lo que tenían que hacer en caso de caída, y a mí me permitía ver cómo reaccionaban ante un imprevisto. Quizás sea mejor aprender a caerse para tener seguridad cuando suceda, en vez de intentar controlar lo inevitable.

Si queremos tener una actitud Wabi sabi debemos aceptar que, a lo largo de nuestra vida, nos caeremos una y mil veces, y que, a menudo, no podremos hacer nada más que asumir este riesgo de caída como inversión para poder disfrutar de una recompensa mejor. Pero de la misma manera tenemos que ser conscientes de que podemos aprender a caer, así como que nos podemos levantar tantas veces como nos hayamos caído.

Para aprender a caer basta con analizar lo ocurrido, con la perspectiva que proporciona la distancia, y extraer de ello un aprendizaje. Pero no lo olvides, la vida está detrás del miedo a sufrir, a caerse o a lastimarse. Pierde el miedo, las caídas son

necesarias para aprender y, aunque nos dañen, las heridas cerrarán y las cicatrices nos servirán como recordatorio de nuestra fortaleza emocional.

#### ADOPTA UNA MIRADA AMABLE

«Somos humanos que podemos crecer hacia la virtud, pero también podemos quedarnos anclados en el dolor.»

Otra de las máximas wabi sabi es que debes *adoptar una mirada amable*. Ya hemos visto que la vida está repleta de errores, de contradicciones y de ambigüedades, y que tan solo podremos tratar de entenderlos y darles la respuesta más adecuada.

Una mirada amable nos va a permitir comprender en vez de dominar y controlar, y esta comprensión nos hará acompañar en lugar de tratar de doblegar. Detrás de una mirada amable podrás encontrar las más grandes de las virtudes: el respeto, el amor y la compasión.

Una mirada amable nos va a permitir observar sin juzgar. Nos pasamos el día emitiendo juicios de valor. Continuamente. Fíjate, te propongo un pequeño ejercicio de observación plena. Durante una mañana, observa prestando especial atención a los juicios de valor que realizan las personas que tienes cerca en situaciones cotidianas. Despues de hacerlo, por la tarde, ya estarás entrenado para lo más importante, observarte a ti mismo y analizar los juicios de valor que haces. Verás cómo te sorprendes de las conclusiones de tus observaciones.

No confundas describir con juzgar. El juicio de valor lo tiene todo, ya que lo sitúa dentro de una escala de valores. Aquí radica la diferencia entre observar y valorar. Observar es algo descriptivo que trata comprender o describir lo observado. Mientras que, cuando estamos juzgando, estamos emitiendo una calificación de valor que, además de ser subjetivo, cumple las funciones de una sentencia clasificatoria.

Una actitud wabi sabi huye del juicio de valor, ya que el juicio es la base del dolor, de la frustración y de la ira y busca entender lo que percibe con una mirada amable, comprensiva y constructiva.

Mira la realidad sin concluir si es buena o mala. Porque la realidad ni es buena ni es mala. Es la que es. Ni es bella ni es fea. Es natural. Si me permites el consejo: deja de juzgar, ya que en tus juicios se puede ver el miedo, la experiencia mal gestionada y tus fantasmas más íntimas. Con cada juicio que haces, estás proyectando parte de tu ser.

Mírate de manera amable

Nos comparamos demasiado. No es culpa nuestra, desde que nacemos nos están comparando. Nos comparan con nuestros hermanos, primos, compañeros de trabajo e incluso con novios o amigos. Ante tal panorama, lo más probable es que acabemos comparándonos continuamente con personas que creemos perfectas, pero que, en realidad, no muestran más que algunos retales positivos escondiendo lo negativo. Y, al compararnos con ellas, salimos perjudicados sin quererlo. A pesar de que, en realidad, ni las vidas ajenas son tan buenas ni la nuestra es tan mala. Sí, a veces nos juzgamos a nosotros mismos y, además, solemos ser nuestro peor juez.

Una mirada amable nos va a permitir mirar más de cerca y ver esos detalles que se nos escapan pero que necesitamos para poder comprender mejor la realidad. Una mirada amable es una mirada abierta, libre de prejuicios, que explora lo que tiene delante con la curiosidad de un niño.

Todo es imperfecto, pero al mirar de cerca la vida, al tener en cuenta el detalle con una perspectiva amable, podremos entender mejor esa imperfección, conocerla con más detalle y convivir mejor con ella.

### **El principio de incongruencia**

A veces no queremos mirar con detalle para no tener que ver alguna incongruencia entre lo que deseamos o lo que creemos que tenemos, y la realidad. Pero una mirada amable nos va a permitir detectar esas inconveniencias y activar el principio de incongruencia.

El principio de incongruencia es un potente motivador a la acción. Su funcionamiento es simple: cuando percibimos que las cosas no están yendo como deberían, se despierta la necesidad de hacer algo para reconducirlas o bien para recalibrar nuestras expectativas o planes.

El problema es que a veces pecamos de comodones y nos da pereza pasar a la acción y hacer cosas. Por lo que preferimos ignorar lo que vemos o incluso negarlo, ya que, de esta manera, sin incongruencia, no se activa el principio de incongruencia; y, por lo tanto, podremos estar cómodos y tranquilos durante un rato más.

Pero no lo olvides: el principio de incongruencia no es, ni más ni menos, que un protector de nuestro equilibrio mental que se encarga de darnos señales inequívocas de que algo no funciona y de que tenemos que cambiar algo en nuestra vida.

Una mirada amable nos va a permitir comprender y entender lo que hay detrás de lo que nos están diciendo o de lo que nos está pasando. Una mirada amable va a conseguir que ese enfado dure más o menos. Aceptemos la imperfección con una mirada amable como paso previo para crecer.

Así que no olvides esta máxima wabi sabi: *adopt a new kind of amable*, ya que ella te va a permitir apreciar detalles que te van a ser de gran ayuda para entender la realidad que tienes más cerca, su ambigüedad y sus contradicciones. Una mirada amable es el mejor recurso que tenemos para poder captar y entender mejor la realidad que nos rodea, así como el contexto de las personas que tenemos cerca; base necesaria para desarrollar actitudes como la empatía y la compasión.

#### PRACTICA EL ARTE DEL PERDÓN

«No, Susumo. No somos un error. Somos como somos...»

No hay nada que refleje mejor la actitud wabi sabi que el perdón. Perdonar tus errores e imperfecciones, romper con el pasado y focalizarte serenamente en el presente es todo un arte. Sí, es un arte, ya que a veces requiere de un proceso creativo para dar respuesta a una necesidad singular que no conoce receta que le dé respuesta.

Nadie podrá ayudarte a que te perdes o a que perdes a las personas que tienes cerca, pero, si me lo permites, creo que sí que puedo darte algunas claves para que seas consciente de la necesidad que tienes de perdonarte, de las ventajas que tiene y de por dónde puedes empezar.

Empieza por aceptar el estado de imperfección que nos rodea. Estamos hechos de experiencias imperfectas, por lo que desarrollar tu capacidad para perdonar un accidente o una anomalía es un recurso que te resultará tremadamente valioso.

Necesitas poner en práctica la acción de perdonarte a ti mismo después de haber fallado en un intento, y, para hacerlo, a veces podemos realizar un proceso de análisis racional; pero, otras veces, los motivos de nuestro accidente escapan a todo proceso racional.

Podrías tratar de analizar si tuvimos alguna posibilidad de incidir en lo ocurrido, si fue culpa nuestra o no, si lo generamos nosotros mismos o no. Pero, en ocasiones, no tiene sentido que invertamos tiempo en este análisis, ya que el miedo, el deseo o el dolor contaminan nuestra revisión de los hechos.

En la mayoría de las ocasiones, todo lo que necesitamos es perdonarnos, hacerlo desde el corazón, para que nuestra alma encuentre el reposo necesario que nos dote de perspectiva y nos permita realizar el tan necesario análisis posterior.

Todo requiere de un proceso, y dicho proceso requiere de un perdón, de una indulgencia temporal que nos dé reposo y que nos permita recuperar la fuerza, el ánimo, la perspectiva y el criterio necesario para analizar con garantías lo ocurrido.

No confundas ese acto de perdón con un acto de indulgencia. Ese perdón que tienes que darte no es más que un recurso para poder ganar un tiempo, para pasar una época en la que el dolor no te va a permitir avanzar, una especie de muleta que te va a ayudar a dar esos primeros pasos que necesitas para poder girarte de nuevo y verlo todo más claro.

A mediados de los ochenta, Martin V. Covington, profesor de Psicología en la Universidad de California, analiza el efecto que causan sobre nuestra motivación la valoración que tenemos de nosotros mismos, y, muy especialmente, el papel de la culpa, la humillación o la vergüenza ante un fracaso. Estos sentimientos negativos hacen mella en nuestra motivación haciendo que perdamos perspectiva y ganas de ponernos en marcha para conseguir una meta.

Intentamos proteger el concepto que tenemos sobre nosotros mismos y sobre nuestra valía personal, pero no conviene hacerlo a cualquier precio. En ocasiones somos capaces de hacer cosas que no están bien para conseguirlo, como por ejemplo echar la culpa a otras personas de nuestros problemas, o eludir la responsabilidad propia en caso de fracaso. Así, creemos que si algo sale mal no es porque nosotros hayamos obrado mal o hayamos tomado malas decisiones, y esto puede hacernos pensar que nosotros valemos y que ha sido culpa de los demás que todo se torciese, pero, en realidad, esta mentira que nos contamos a nosotros mismos no tardará demasiado en desmoronarse, con lo que conseguiremos así que la pérdida de autoestima sea aún mayor que si hubiésemos asumido nuestras responsabilidades en el primer momento.

Es importante que gestiones bien el fracaso, ya que de él podemos aprender muchas cosas para no volver a repetirlo. Pero prepárate bien, despliega todos tus recursos, ya que, si no puedes soportar esa sensación de fracaso, empezarás a utilizar estrategias tóxicas. Como por ejemplo culpar a otros, autoengaño o negar tal fracaso perseverando así en algo que está tocado de muerte.

Pero, por otro lado, si nos vamos al otro extremo, una mala gestión del fracaso puede desembocar en un estilo atributivo de indefensión o desesperanza que nos bloqueará ante nuevos retos, problemas o situaciones, asumiendo culpas que no nos corresponden. Una vez más, en el equilibrio está la clave. Un correcto proceso de análisis, unido a una actitud wabi sabi y a la experiencia, nos permitirán dar con el punto

que equilibre la balanza y nos permita encajar el fracaso dándole la importancia que tiene: sin desestimarla y no solucionarla, y sin dejarnos llevar por él y acabar arrastrados por la decepción y la pérdida de autoestima.

Llegaos a este punto, te pido que añadas a las anteriores la siguiente máxima de la actitud wabi sabi: *practica el arte del perdón*. Perdonar es liberador, no olvides perdonar la imperfección propia y ajena y estarás en disposición de aprender de lo vivido, crecer y mejorar. Solo entonces serás un poco más libre y te sentirás más seguro y capaz.

#### EL CONTEXTO LO ES TODO

«Aquel que no lleva la belleza en sus ojos no la podrá encontrar en ningún lado, y lo mismo ocurre con la paz o con la serenidad.»

Wabi sabi es el arte de poner en contexto, de verlo todo con una nueva perspectiva fiel a la realidad sabiendo que la vida cobra un nuevo significado si somos capaces de contextualizarla.

Tu contexto dará valor a tus metas. No es lo mismo correr una maratón para un atleta profesional que para un humilde mortal que sale a correr cuando puede. Es importante que analices tu contexto, ya que de él dependerá la adecuación y calidad de tus metas, el esfuerzo que tengas que realizar para alcanzarlas y la vigencia de las mismas o la satisfacción al lograrlas.

No hay duda de que tu contexto te condiciona, por lo que será fundamental atender a las variaciones que se producen en él. Si caemos en el error de pensar que el contexto es estático (igual que nos sucedió cuando pensábamos que el control era estático), no seremos capaces de acompañarnos con él a lo largo del tiempo y haremos que nuestras metas pierdan valor, y, por tanto, capacidad para motivarnos. Podemos decir que, igual que el control, el contexto en el que se enmarca nuestra vida también es dinámico. Adaptarnos a este dinamismo es una tarea que no debemos pasar por alto si queremos crecer y alcanzar nuestras metas, mantener nuestra actitud y no desmotivarnos.

Si volvemos al caso de Susumo, recordaremos que su desmotivación viene dada por el contexto de su padre; al que se ve vinculado y del que le resulta difícil desvincularse. Susumo sabe que su padre quiere lo mejor para él, y, debido al amor que le profesa y a que es su ejemplo a seguir en la vida, piensa que seguir sus consejos y adecuarse a su contexto tiene todo el sentido del mundo. El problema es que, algún día, el contexto de Susumo variará y todo lo que tenía sentido para él en ese momento dejará de tenerlo. La satisfacción del padre al ver a su hijo doctorarse y ejercer como médico es un motivador para que Susumo haga algo que, *a priori*, no le motiva. Pero el problema vendrá cuando

el padre ya no esté y esta motivación pierda el sentido, o cuando Susumo se dé cuenta de que su padre no está tan satisfecho como pensaba que estaría, o que ha cambiado de prioridades y ya no le importa tanto que sea médico o no.

Es entonces cuando aparecen las verdaderas crisis. Cuando hacemos algo por alguien, asumimos renuncias y esfuerzos esperando una recompensa posterior, más o menos evidente. Pero, contra todo pronóstico, llega un momento en el que te das cuenta de que el contexto ha cambiado, de que tu padre ya no vive, de que tu pareja ya no tiene las mismas prioridades que antes, o de que tus hijos han crecido. Y, en ese momento, es cuando aparece la frustración, la crisis y la ira al darte cuenta de que has malgastado tu tiempo y que te has traicionado a ti mismo por ceñirte al contexto de los demás en lugar de al tuyo propio.

Cuando ocurre este fenómeno, se pueden hacer dos cosas: gestionarlo bien o gestionarlo mal. Cuando lo gestionamos mal podemos acabar culpando, recriminando, e incluso castigando a la persona por la que hemos asumido tanto sacrificio. O, por el contrario, castigándonos a nosotros mismos por haber tomado malas decisiones.

Sin embargo, cuando sabemos cómo gestionar bien nuestro contexto y el de los demás, podemos hacer dos cosas: seguir con el mismo rumbo en esencia, pero realizar algunos cambios para adecuarnos a las nuevas necesidades del contexto (ya que no tenemos por qué tirar por la borda tanto sacrificio, y, a veces, con una readaptación es suficiente). O, en segundo lugar, imprimir un giro radical a nuestra vida y dedicarnos a lo que siempre hemos querido o incluso a explorar a qué nos podríamos dedicar y valorar de dar ese giro a nuestra vida que tan bien nos va a hacer.

### **Los años inquisitivos**

Hay quien recomienda los años sabáticos; yo, además, recomiendo los años inquisitivos. La principal diferencia entre un año sabático y un año inquisitivo es que el año inquisitivo, lejos de ser un momento vacaciones, descanso y desconexión, tiene un propósito claro: descubrir nuevas opciones para vivir de una manera más rica, más acorde a nuestro contexto y a nuestros intereses.

Así que, antes de dejarte llevar por el estrés y la desmotivación y plantearte si necesitas un año sabático, analiza si lo que realmente te hace falta es un año inquisitivo.

Te he mostrado varias alternativas de acción posibles. Haz la que más te convenga, la más arriesgada o la más conservadora, eso poco importa. Ahora bien, lo que no podemos hacer, bajo ningún concepto, es seguir haciendo lo mismo por inercia, ya que lo único que conseguiremos es posponer lo inevitable. El hecho de no tomar una decisión

también comporta consecuencias negativas. De hecho, estas consecuencias negativas son exactamente las mismas que tendría no haber atendido a nuestro contexto unos años atrás, más algunas más que se han generado durante ese tiempo en el que no hemos hecho nada a respecto.

No lo olvides: si tu contexto ha cambiado, tus metas también tienen que cambiar. Ahora bien, a veces no tenemos claro cómo debemos actuar, o bien lo tenemos claro pero no somos capaces de actuar en consecuencia. Si no tienes claro lo que tienes que hacer, te invito a que me envíes un correo a mi dirección personal: [tomas@tomasnavarro.es](mailto:tomas@tomasnavarro.es). Y yo mismo te recetaré un año inquisitivo.

Si eres uno de esos valientes que no duda y sabes bien lo que tienes que hacer, pero no puedes hacerlo por algún motivo ajeno a tu capacidad de acción y has de permanecer en estado de orientación, también tengo una propuesta para ti. A veces el contexto no nos permite pasar a la acción y debemos permanecer en estado de orientación. El estado de orientación es algo así como que estamos listos, que sabemos lo que debemos de hacer y tenemos las herramientas y las capacidades necesarias para lograr el éxito, pero, debido a algún factor contextual o externo, todavía no podemos pasar a la acción. Esta espera puede condicionarlos la vida, hacernos desesperar, y, en algunas ocasiones, sumirnos en un dulce sueño que nos haga perder de vista nuestras metas. Ante este estado de orientación, asegúrate siempre de analizar si realmente estás sufriendo una limitación real de contexto o no. Valora todas las opciones, y si realmente no puedes mover ficha, no archives tus esfuerzos y los dejes caer en el olvido. Mantente alerta y, ante la mínima opción que se te presente: actúa.

Voy a explicar en qué consiste el estado de orientación con dos ejemplos concretos. Por un lado, ponte en la situación de que tienes claro que quieres divorciarte. Sin embargo, no puedes hacerlo ahora mismo porque sabes que no es el momento adecuado sea por el motivo que sea. Quizás sea por tus hijos, por no condicionar el resultado de unas oposiciones a las que está a punto de presentarse tu pareja, porque necesitas organizarte antes o buscar un nuevo trabajo... El motivo no importa, y tampoco importa lo que opine al respecto el resto del mundo. Ya sabes que juzgamos antes de incluso mirar. Haz las cosas en las que creas, pero hazlas cuando sepas que el contexto y tu situación te favorecen. Si es necesario ser paciente, deberás armarte de paciencia; y si es necesario actuar de prisa, deberás coger fuerzas y lanzarte a por ello. Analiza tu contexto para determinar cómo debes actuar.

Un segundo ejemplo sería un caso en el que estés seguro de que quieres cambiar de trabajo. Sin embargo, no es el momento más adecuado para hacerlo porque tus hijos están a punto de ir a la universidad y necesitas costear esos gastos, o porque te has metido en una hipoteca que te exige unos pagos elevados cada mes. O incluso te puede

pasar con tu casa. Quizás quieras cambiarte de casa, pero, por contrato, no puedes hacerlo hasta después de un tiempo. Durante ese tiempo en el que el contexto te está condicionado, ese estado de orientación, no debes quedarte de brazos cruzados. Trabaja en la consecución de otras metas (busca un nuevo trabajo, una nueva situación sentimental...), y no pierdas el tiempo pensando maneras de cambiar lo que no se puede cambiar en un futuro cercano debido a que está bloqueado por el contexto que te toca vivir en ese momento.

Durante este tiempo mantén tu mirada fija en tu objetivo, sin perderlo de vista, sin obsesionarte pero de la misma manera sin distraerte, siendo consciente de que de momento no puedes hacer nada.

Ahora bien, lo que no puedes hacer es sumirte en una ensoñación repleta de fantasía de que algún día vendrá un hada madrina y te traerá un nuevo trabajo, una nueva casa y un príncipe azul o una princesa bella y cándida.

Podría dejarlo aquí, ya sabes mucho sobre el contexto y sobre cómo nos condiciona, pero es que todo contexto es tan importante que me gustaría hacer algunas consideraciones más:

Los cambios que sufra nuestro contexto pueden hacer que confundamos el esfuerzo necesario para alcanzar cualquier meta que nos propongamos, aumentándolo o disminuyéndolo de un modo irreal. Si me piden correr un triatlón batiendo la misma marca que hace veinticinco años, el cambio de mi contexto familiar, motivacional y corporal van a requerir un mayor esfuerzo por mi parte.

Cuando estamos relajados y saciados, hacer dieta nos parece mucho más fácil de lo que en realidad es. Cuando estamos cansados, tener que hacer un examen nos parece mucho más agotador de lo que realmente es. No dejes de tener en cuenta tu contexto en tus pronósticos y valoraciones, ya que este puede condicionar tus valoraciones y pronósticos.

Por otro lado, hay otra consideración importante a tener en cuenta: algunas metas son impuestas contextualmente, por lo que no generan la misma motivación que si son elegidas por nosotros. Grábatelo a fuego: si la meta no es tuya, te costará mucho más esfuerzo alcanzarla, y es bastante probable que no encuentres la energía necesaria para alcanzarla. Imagínate que no tienes ningún problema con tu físico, pero que tu pareja ha decidido que tienes que empezar a hacer ejercicio y a tener el cuerpo de un atleta o de un nadador. Al ser una meta impuesta, posiblemente acabe desencadenando al menos un enfado diario y afectando seriamente a la relación.

### **Imposiciones sutiles**

A veces, algunas de nuestras imposiciones son tan sutiles que casi no nos damos ni cuenta de que están ahí. Nosotros mismos nos las imponemos, interiorizando algunas metas que no dejan de ser imposiciones. Hace poco leía un titular que decía que ahora creemos que nos estamos autorrealizando, pero que, en realidad, nos estamos autoesclavizando. Posiblemente sea cierto. Interiorizamos todas las tendencias que vemos o que tratan de influirnos, y acabamos por vivir en una especie de tiranía de lo que debería ser en vez de focalizarnos en lo que realmente es.

Finalmente, no me gustaría acabar este apartado sin reflexionar sobre el hecho de que, en ocasiones, el contexto en el que nos encontramos no nos proporciona estimulación o no nos ofrece alternativas que nos encajen. Pero como bien dice Hitoshi: no tenemos raíces, sino pies. Así que, si tu contexto te limita o no te ofrece alternativas, ha llegado el momento de comenzar tu año inquisitivo; de cerrar puertas y abrir nuevas ventanas.

En resumen, ten siempre presente que una actitud wabi sabi es una actitud capaz de poner en contexto lo que piensa, siente, percibe y hace, dotándole de significado y siendo sensible a las variaciones de contexto y a las consecuentes repercusiones a nivel motivacional y actitudinal.

### **IGNORA SELECTIVAMENTE**

Ignorar es de sabios. Bueno, siendo más concretos, lo que realmente es de sabios es poder distinguir entre aquello en lo que has de atender y aquello que has de ignorar. El contexto que nos rodea está cargado de un gran nivel de estimulación perceptiva con millones de estímulos a los que atender. Nuestro cerebro no puede procesar toda la información que nos rodea, por lo que aquel que sea capaz de ignorar lo innecesario será aquel que más partido sacará a su día a día.

Te estarás preguntando ¿qué tenemos que ignorar? Pues la mayor parte de las veces nuestro cerebro ya toma la decisión por nosotros y ni siquiera somos conscientes ni tenemos que esforzarnos. Mientras estamos conduciendo ignoramos el tacto de la tapicería del coche, el color del salpicadero o las nubes que cubren el firmamento. Que nuestro cerebro obvie todos estos estímulos, rebajándolos hasta hacerlos casi imperceptibles, nos ayuda a concentrarnos solamente en la carretera y a no distraernos y cometer imprudencias.

En algunas ocasiones ignoramos algo hasta que su intensidad es demasiado elevada o interfiere en nuestro equilibrio físico o mental. Ignoramos la temperatura del coche hasta que es demasiado elevada, ignoramos la música ambiental hasta que suena nuestra canción preferida, ignoramos la velocidad a la que vamos hasta que es demasiado alta o baja.

Pero, en algunas ocasiones ignoramos mal. Ignoramos lo que no debemos ignorar y, a veces, es culpa nuestra; pero, otras veces, es un intento deliberado de distraernos por parte de nuestro interlocutor.

### **Ignoramos las mentiras**

Tenemos que revisar las instrucciones que nos damos a nosotros mismos para ignorar aquello que ignoramos. A menudo, no queremos ver la realidad tal como es, ya que, de hacerlo, tendríamos que asumir algunas cosas que preferimos ignorar y tomar ciertas decisiones que no queremos tomar. Esto ocurre con el engaño. La mayor parte de las personas reconocen una mentira en el comportamiento de su interlocutor, pero no quieren asumirla e ignoran esas señales, lo que supone pan para hoy y hambre para mañana, o, lo que es lo mismo, comodidad ahora mismo, pero problemas mañana.

En muchas ocasiones ignoramos lo que nuestro marco mental nos indica, así que ¿no te parece que ya ha llegado el momento de analizar qué estás ignorando y qué no?

Ignorar selectivamente es bueno, es un recurso que nos ampara y que nos facilita nuestra salud mental; pero tenemos que hacerlo de manera adecuada. Ignorar te permite focalizarte en lo que es realmente importante. Así que, para disfrutar de esta ventaja de la que disponemos, vamos a empezar a ignorar selectivamente algunas cosas:

- Ignora las ofensas. Sí, ignóralas, no merecen tu atención. Que una persona diga algo no implica que sea cierto, así que no malgastes ni un segundo de tu tiempo en las ofensas.
- Ignora también las provocaciones. Ponlas en contexto y pronto te darás cuenta de que no son más que un intento desesperado de que pases a la acción. Mira a los pobres toros bravos, se les lanza un capote para que se arranquen y poder así torearlos. Si esa pobre bestia no entrara al trapo, ese triste espectáculo —y su sufrimiento— se habrían terminado antes incluso de empezar.
- Ignora las distracciones. Estas solo te apartan de lo realmente importante y acaban provocando dispersión mental.

- Ignora aquellas rutinas sin sentido que realizas. Si al final del día estás cansado, quizás puedas ignorar la pila de platos por fregar e ir a descansar directamente. Jamás han condenado a nadie por dejar una cocina por recoger.
- Ignora a algunas personas. Ni todo el mundo es bueno, ni todo el mundo es malo. Así que ignorar a algunas personas tóxicas o algunas actitudes tóxicas ¡puede salvarte la vida y la salud!
- Ignora algunas demandas y peticiones. La gente pide, pero tú puedes darlo o no. Valora asertivamente si la petición que te han realizado tiene que ser atendida o simplemente ignorada.
- Ignora algunas de las conclusiones a las que tú mismo llegas. Sobre todo aquellas que son delirantes, que se producen cuando estás bajo de autoestima, cuando estás mal, cuando la inseguridad se apodera de tu alma, cuando te sientes solo, cuando te sientes perdido.

Atiende a esta premisa básica: necesitamos ignorar para poder contemplar. Necesitamos focalizar nuestra atención, incluso, a veces, en aquello que hasta el momento hemos estado ignorando. Así que el mejor consejo que puedo darte es que revises tus marcos mentales acerca de lo que ignoras, y dejes de ignorar aquello que merezca la pena para poder adecuarlos a una realidad más calibrada.

Te animo a que practiques el *mindvoidness*, o el arte de la ignorancia plena, para poder disfrutar de una buena actitud wabi sabi. No todo lo que ocurre a nuestro alrededor merece nuestra atención plena, a veces porque no es relevante; y, otras veces, porque no nos interesa, no aporta nada a nuestros objetivos, nos distrae o nos confunde. Sí, lo sé, me acabo de inventar un concepto así de repente. De la misma manera que el mindfulness consiste en prestar atención plena a lo que está ocurriendo, el mindvoidness consiste en ignorar plenamente algo que está ocurriendo. Estoy seguro de que no te costará dominar el arte del mindvoidness.

En definitiva, aprende a discriminar aquello que merece tu atención plena de lo que merece tu ignorancia plena.

## CAPÍTULO 2

### SHOGANAI, NO, NO ES CONFORMISMO

#### NO, NO ES CONFORMISMO

«No se vive solo de la razón, se vive de un correcto equilibrio entre la razón, la motivación y la emoción.»

Un análisis ligero del concepto wabi sabi podría conducir por error a pensar que se está realizando una apología al conformismo; pero si tengo algo claro es que no podemos confundir una actitud wabi sabi con una actitud conformista bajo ningún concepto.

Una actitud conformista, en esencia, tiene que ver con una fácil adaptación a alguna circunstancia, necesidad, situación o práctica que supone la pérdida de circunstancias positivas o incluso la adopción de consecuencias negativas para nosotros. Esa es, más o menos, la definición de conformismo. Pero como bien sabemos, las palabras tienen una definición y una connotación, es decir, algo que las define, y una carga afectiva que matiza esa definición.

En el caso de «conformismo», las connotaciones suelen ser en clave negativa, ya que están cerca de conceptos como la comodidad, la renuncia o la sumisión. Actitudes todas ellas que distan en gran medida de una actitud wabi sabi.

El conformismo se relaciona con una falta de espíritu de lucha, incluso delante de hechos negativos o injustos ante los que decidimos mirar hacia otro lado, autoengaños, justificarnos o negar la realidad para poder conformarnos. De hecho, solemos conformarnos con cosas que no nos gustan o no nos encajan. Ya que, de lo contrario, en vez de conformarnos, estaríamos aceptando, concordando o disintiendo, opciones, todas ellas diametralmente opuestas a una actitud conformista.

En definitiva, el conformista reconoce que hay algo que no le gusta, no le encaja o no le beneficia, pero, en lugar de buscar alternativas, revelarse o tratar de cambiarlo, se conforma con dicha situación.

#### DOS TIPOS DE CONFORMISMO

«A diferencia de este árbol, no tenemos raíces, así que podemos cambiar de contexto e incluso crearlo.»

¿Quieres saber si eres conformista o no? Pues atiende: lo que mejor define a un conformista es su estilo atributivo. Esto es, un conformista cree que no puede ejercer ningún tipo de control, ni incidir de ninguna manera en las cosas que le suceden, en su contexto y en su día a día.

Ante esta falta de control no le queda otra opción que la de aceptar los designios que el destino le tiene preparados, ya que cree que gran parte de lo que le pasa tiene un origen externo. Piensa que todo lo que le sucede es culpa de la sociedad, la familia o de la vida y, además, está convencido de que, haga lo que haga, no conseguirá cambiar nada.

Lógicamente, ante esta perspectiva de la vida, lo único que puede hacer una persona conformista es resignarse y aceptar lo que le vaya viniendo en una deriva incierta guiada por los vientos del destino.

Además, debemos saber que hay dos tipos de conformistas:

El primer tipo de conformista es aquel que no quiere mejorar ni crecer. Para este perfil, el conformismo no deja de ser una actitud elegida, más o menos conscientemente, y mantenida por una valoración más cercana a la comodidad o la falta de alternativas, que a la realidad.

El conformista de tipo uno no quiere enfrentamiento ni contra otras personas o grupos, ni contra él mismo y sus creencias. Una persona con una actitud conformista elegida voluntariamente desea una vida plácida, incluso rutinaria, una vida en la que no tiene un papel activo sino de mero espectador resignado que acepta el destino.

Si te has descubierto siendo un conformista de tipo uno, sería conveniente descubrir qué ha provocado que acabes teniendo una actitud conformista, sabiendo que, normalmente, detrás de una actitud conformista suelen esconderse motivaciones tan variadas como el miedo, la comodidad, la falta de valor, el deseo de evitar conflictos o la resignación. Determinantes, todos ellos, superables gracias a un nuevo enfoque, al trabajo y a la determinación.

#### **El elevado coste de la disidencia**

El que no conforma, diside. Y la disidencia tiene un elevado coste. Nos organizamos a nivel jerárquico, y los líderes y jefes no toleran demasiado bien la falta de conformidad, así que la castigan y penalizan.

La disidencia, especialmente cuando hablamos a nivel social, familiar o profesional, suele traer consecuencias y costes personales que no siempre se está dispuesto a aceptar y a soportar.

Pero créeme, si piensas que el coste de la disidencia es elevado... espérate a ver el de la conformidad.

El segundo tipo de conformistas es el que no sabe que puede disentir, el que desconoce que existen alternativas y el que no es consciente de que tiene capacidad de control sobre su vida. El origen de este conformismo lo podemos encontrar en los modelos educativos de referencia o en las pautas educativas recibidas.

Este es el mejor de los casos, ya que, una vez que se da cuenta de que puede incidir en muchas más cosas de las que cree, da un salto mortal y abandona diligentemente el paradigma conformista para adquirir un paradigma más equilibrado en el que aprender a discriminar aquello en lo que puede incidir de aquello en lo que no.

#### LOS RIESGOS DE TENER UNA ACTITUD CONFORMISTA

«Solo tenemos un recurso para adaptarnos a nuestro entorno: nuestra actitud.»

Uno podría pensar que una actitud conformista es más cómoda y placentera, pero, en realidad, no es así ni a corto plazo. Una persona conformista carece de iniciativa, o bien la tiene muy limitada. Sin iniciativa nos volvemos rutinarios, aburridos y resignados. Al creernos incapaces de crecer y de desarrollarnos, nos limitamos a ir sobreviviendo, deseando que ocurra un milagro, que nos toque la lotería o que alguien se apiade de nosotros.

A nivel social, las personas conformistas oscilan entre la sumisión y la explosión en forma de ira, después de haber acumulado frustraciones y abusos. El pensamiento crítico se pierde, ya que nos produce demasiada tensión. Y aceptar que hay otras realidades y otras opciones lleva implícito aceptar que no las estamos aprovechando y que estamos perdiendo una oportunidad de cambio.

Pero claro, no podemos cerrar los ojos constantemente y, cuando los abramos y veamos algo que no cuadra con nuestra actitud conformista, no nos quedará otra opción que autoengañosos o autojustificarnos como medida de rescate *in extremis*. Intentando que nuestra autoestima y nuestro autoconcepto no se vean perjudicados. Es decir, preferimos sesgar todavía más, si cabe, nuestra visión de la realidad.

El conformismo provoca una acomodación mental y física que se traduce en una clara falta de proactividad que hace que dejemos de enriquecer nuestra vida esperando que el azar nos depare algún estímulo interesante.

Además, no debemos olvidar que una actitud conformista afecta a todos y cada uno de los ámbitos de nuestra vida ya que todas y cada una de las decisiones que tomemos, las tomaremos en función de nuestros condicionantes en vez de en función de nuestros deseos. Esta actitud nos conducirá directamente hacia el estancamiento y la desconexión definitiva de una vida mejor y nos obligará a vivir una vida que no queremos vivir. Impedirá que tengamos una vida diferente y, lo que es aún peor, hará que ignoremos toda opción para enriquecer nuestra vida y para convertirla en algo estimulante y enriquecedor.

### **Resistencia a la meta**

Hay un concepto asociado al conformismo de rendimiento al que llamamos «resistencia a la meta». Podrás observar la resistencia a la meta en el niño que, cansado de hacer los deberes, se conforma con un resultado mediocre. En el compañero de trabajo que no revisa el informe por vagancia. O en el comercial que renuncia a una venta complicada.

En definitiva, en todas estas situaciones el protagonista podía elegir entre dos opciones: una incómoda actitud basada en el esfuerzo a pesar del cansancio, de la dificultad o de otros condicionantes, o una actitud basada en el cómodo conformismo que todo lo disculpa.

Detrás de la mediocridad siempre encontrarás lo que llamamos «conformismo de rendimiento», o, lo que es lo mismo, el fenómeno así ya está bien... Cada vez que renuncies a un esfuerzo o que pienses que así ya está bien estarás actuando desde el conformismo de rendimiento.

Quizás acabes de descubrir que eres una persona conformista. Tranquilo, no pasa nada. Además, si tienes este libro entre tus manos es porque posiblemente no lo serás tanto, o porque alguien que te quiere cree que puedes dar el salto y empezar a tener una actitud wabi sabi que rompa con ese conformismo.

La clave para superar el conformismo no es ninguna otra que la de contemplar la posibilidad, o la hipótesis, de que existe una opción distinta. En muchas ocasiones, más de las que imaginas, hay otra opción. Que no la conoczamos, que no la veamos o incluso que no la queramos ver, no implica que no exista. No siempre es evidente, ni fácil, ni sencilla; pero eso no implica que no exista. A veces nos da miedo, nos asusta o nos da pereza, pero, créeme, no dejes nunca de buscarla.

Si somos capaces de asumir que hay más opciones, podremos pasar al siguiente nivel: analizar si esas opciones son viables no. A veces no hay más opciones, o el coste de las mismas es muy elevado, o, incluso, no podremos aplicarlas hasta pasado un tiempo. Que los resultados del análisis no nos gusten no implica que debamos omitir este proceso de análisis, ya que tan solo después de realizarlo podremos concluir que es posible conseguir algo distinto, o que no había más opciones, por lo que no nos queda otra que aceptar la realidad que tenemos.

Jamás pagarás un precio demasiado alto por el privilegio de ser tú mismo. Pero no serás tú mismo hasta que no renuncies al conformismo y empieces a aceptar serenamente las cosas tal como son. Si quieres crecer, empieza por aceptar.

Aquí está la clave: en la aceptación. No lo olvides.

#### SI QUIERES CRECER, EMPIEZA POR ACEPTAR

«Necesitamos llenarnos de humildad para poder aceptar que solo somos humanos...»

Cuando te animo a que adoptes una actitud wabi sabi, te estoy animando a que aceptes serena y constructivamente algunas cosas. Una actitud wabi sabi es una actitud serena gracias a la cual podemos diferenciar aquello que debemos aceptar y dejar tal como está, de aquello por lo que debemos movernos y pasar a la acción.

¿Pero cómo podemos discriminar lo que tenemos que aceptar de lo que no? ¿Cómo puedo estar seguro de que no estoy luchando contra una pared? Te voy a proporcionar tres claves para poder distinguir aquello que debes aceptar de lo que no.

Vamos a empezar por analizar si lo que nos afecta puede ser cambiado o no. Ha llegado el momento de ser pragmático y de abandonar nuestra búsqueda de comodidad. Algunos logros requieren de un esfuerzo sostenido y de una perseverancia inteligente que nos exige una mediana o gran inversión de tiempo.

Acostumbrados al ritmo trepidante de nuestras vidas, solemos querer que las cosas ocurran rápido y nos olvidamos de que todo se rige por un proceso natural que requiere de cierto tiempo. Cuando perseguimos objetivos ambiciosos, grandes metas o resultados extraordinarios, nos olvidamos, a menudo, de que lo extraordinario requiere de un esfuerzo en consonancia, es decir, de un esfuerzo también extraordinario. Nada grande se ha conseguido si esfuerzo, tesón y sacrificio; pero tampoco sin gozo ni flow.

Podemos modificar muchas más situaciones de las que creemos. En ocasiones pensamos que no podemos cambiar, por ejemplo, nuestro trabajo. Creemos que la dinámica de nuestra relación de pareja es inamovible, que nuestros hijos crecerán sin que nosotros influyamos en sus decisiones, o que el destino guiará nuestras vidas sin que podamos cortar los hilos que nos tienen atados de pies y manos.

Pero lo cierto es que nos equivocamos. Podemos incidir en muchas más cosas de las que nos imaginamos. Hace mucho tiempo, en Japón, alguien, tildado de loco, empezó a modelar árboles con la intención de convertirlos en una obra de arte viva. Algunos le dijeron que su tarea no tenía sentido, pero hoy, lejos de ser una locura, el arte de los bonsáis es una bella realidad con muchos adeptos alrededor del mundo.

Los grandes logros suelen ser tachados de locuras. Julio Verne fue un loco que predijo que el hombre llegaría a la luna, Da Vinci otro loco que predijo que el hombre podría volar, los hermanos Lumière otros locos más que pretendían crear una realidad que no existía. E incluso hoy en día personas como Steve Jobs o Elon Musk han sido considerados como locos por sus ideas y empresas, que han terminado saliendo a flote y convenciendo a todos los incrédulos.

Un genio no deja de ser una persona que tiene una visión muy anticipada de algo que puede ser modificado, a pesar de la falta de evidencias o de datos al respecto, ganándose, la mayor parte de las veces, los reproches y el escarnio de la multitud.

De la misma manera, tenemos la otra cara de la moneda: la de millones de personas en todo el mundo que están tratando de hacer realidad quimeras que no existen y que son inalcanzables.

La primera de las claves para tener una actitud wabi sabi consiste en aprender a diferenciar aquello que puede ser cambiado de lo que no, mediante un correcto estudio de la naturaleza de nuestros deseos, del contexto en el que estamos inmersos, de nuestro proceso motivacional y de nuestra percepción de la resistencia de la meta. No dejes de persistir por comodidad, por miedo o por dejadez. No lo olvides nunca, los grandes logros requieren de grandes esfuerzos.

La segunda de las claves consiste en analizar cuál es el origen de aquello que queremos cambiar. A veces creemos que nada tenemos que ver con acciones o situaciones que nosotros mismos provocamos. Hace algunos días mi hija tuvo que afrontar dos retos que nunca había afrontado hasta el momento. En cuestión de días tenía una competición de figuras de natación sincronizada y una audición de ballet.

Era la primera vez que hacía ambas cosas y desconocía por completo ambas situaciones. Uno de los días que íbamos de camino a un entrenamiento de natación sincronizada, o de *sincro*, como ella dice, me confesó que sentía miedo y me preguntó que qué podía hacer para superar ese miedo.

En ambos casos la nota final la decidía un jurado de tres personas, por lo que ella creía que nada podía hacer. «Cariño», le dije, «claro que puedes hacer cosas, muchas cosas... Quizás no puedas influir en el jurado, pero sí en su valoración», y esa es la clave. De ti depende parte de la nota que el jurado te vaya a poner y puedes hacer algo que está en tu mano: prepararte y entrenar».

Ese mismo día mi hija le preguntó a la entrenadora si podía asistir a entrenamientos extra, y esta accedió encantada. Además, habló con la entrenadora y con otras niñas para tener más información sobre la dinámica de la competición. Yo, por mi parte, hablé con otros padres, más veteranos, para que me explicaran en qué consistían las pruebas. Incluso buscamos en internet un vídeo de una *compe*, como dice ella. El resultado final fue que pudo relajarse gracias al conocimiento de lo que iba a ocurrir, y empezó a ser capaz de diferenciar aquello que estaba en su mano de lo que no.

Días más tarde me la encontré danzando por el comedor. «Papi», me dijo, «estoy practicando el ejercicio de coreografía libre y la pируeta de la coreografía obligatoria que más me cuesta». Ese mismo fin de semana pudimos celebrar los tres juntos la satisfacción de que hubiese obtenido la mención especial en el ejercicio libre, y también el aprendizaje que jamás olvidaría al enfrentarse a nuevos retos. «Papi», volvió a decirme, «me he dado cuenta de que a veces nos preocupamos por las cosas, cuando, en realidad, lo que tenemos que hacer es ocuparnos de ellas. En vez de preocuparme por si el jurado iba a ponerme buena puntuación o no, tenía que ocuparme de entrenar y de practicar aquello que iban a valorar».

Llegados a este punto, encontramos otra de las claves de una actitud wabi sabi que no podemos pasar por alto: la capacidad para transformar algo que no controlamos en algo que sí que podemos controlar. ¿Cuántas veces estamos intentando escalar una gran pared, cuando unos metros más allá hay unas escaleras que nos pueden ayudar a alcanzar nuestro objetivo?

#### **Una nueva perspectiva, un nuevo momento**

Lo que no puede ser cambiado en un determinado momento puede ser modificado bajo una nueva perspectiva o en otro momento distinto. Nunca seremos pájaros, pero eso no significa que no podamos volar como ellos. Las cosas maduran y requieren de un proceso, y lo que hoy no nos queda más remedio

que aceptar, mañana puede haber cambiado de circunstancias y ser susceptible al cambio. A veces la mejor opción es saber esperar al momento oportuno con paciencia.

Finalmente, la última clave para conseguir cambiar las cosas consiste en analizar si tenemos capacidad de influencia o no. No podemos influir en todo lo que queremos ni con la profundidad deseada, pero sí que podemos influir en muchas más cosas de las que imaginamos.

Podemos hacer muchas cosas para que nuestros hijos tengan una determinada educación, pero no podemos controlar sus amistades y círculos, lo que aprenden en el colegio, lo que ven en la televisión, sus búsquedas en internet... Cuando hablamos de terceras personas, hemos de ser conscientes de nuestra limitada capacidad de influencia.

Y, cuando hablamos de procesos, pasa exactamente lo mismo. Podemos influir en la mayoría de los procesos hasta un momento determinado, y saber cuál es ese punto es todo un arte que nace de una valoración equilibrada entre la prudencia y la ambición.

La clave para reconocer ese punto está en no precipitarnos en nuestros juicios, en ir descubriendo y analizando cuidadosamente lo que nos ocupa.

Así que no olvides las tres claves que te he ido marcando para adoptar una actitud wabi sabi y cambiar las cosas sobre las que tenemos influencia:

1. Diferenciar entre aquello sobre lo que tienes capacidad de influencia y lo que no.
2. Discriminar entre aquello que tú mismo provocas y lo que no.
3. Aprender a discriminar lo que puede ser cambiado de lo que no.

#### FOCALIZA TU ENERGÍA EN AQUELLO QUE PUEDE SER TRANSFORMADO

«No te fijes en cómo debería ser la vida o las personas, sino en cómo es realmente.»

Muy bien, ahora ya sabes diferenciar entre aquello que puede ser transformado de lo que no. Después de conocer a muchas personas y sus diferentes realidades, de muchos países y culturas diferentes, me veo capacitado para afirmar que, excepto la muerte y algunas enfermedades, prácticamente se puede incidir, de una manera u otra, con más esfuerzo o menos, en el momento adecuado, en cambiar cualquier cosa.

Pero vamos por partes. En *Kintsukuroi*, mi segundo libro, explico varios casos reales. Uno de ellos el de Elsa, una mujer que sufre fatiga crónica y fibromialgia, una terrible enfermedad que está más cercana de una tortura que de una enfermedad.

En el capítulo que le dedico a Elsa, propongo una serie de recursos para poner en práctica en su día a día que pueden compensar las consecuencias de su enfermedad. A veces no podemos incidir directamente en algo y no nos queda más remedio que aceptarlo, pero, otras veces, con un poco de creatividad y con una nueva perspectiva, podemos llegar a sorprendernos a nosotros mismos.

### **Una nueva mirada**

Que no podamos incidir en una situación determinada no implica que no podamos incidir en las demás. Me explico: a veces no podemos incidir en el origen de un problema, como en el caso de una enfermedad. Ahora bien, podemos abordar esta realidad con dos actitudes: la de tirar la toalla, o la de analizar si existe alguna posibilidad de incidir en las consecuencias o determinados factores colaterales de esa enfermedad o incluso el hecho sobre el que no podemos incidir directamente.

En explorar opciones, tomar una nueva mirada, ganar perspectiva y atacar por un flanco distinto cada vez está la clave.

Comparto el caso de Elsa, porque, igual que con el ejemplo de las audiciones de mi hija, lo único que necesitamos para poder empezar a crecer es aceptar que nuestra realidad ha cambiado. Aceptar todos nuestros determinantes, identificar claramente cuáles son susceptibles de cambio, cuáles tienen un origen en nosotros, cuáles en factores externos o en terceras personas, y en cuáles de ellos podemos incidir y ejercer nuestra influencia. Así, y tan solo después de esa aceptación wabi sabi, estaremos en disposición de focalizar nuestra energía de manera productiva.

Si pudiéramos contabilizar el tiempo que pasamos quejándonos de aquello que no nos gusta; si pudiéramos contabilizar el tiempo que invertimos hablando mal de nuestro trabajo; o el tiempo que destinamos a compadecernos de nosotros mismos y de la vida que nos ha tocado vivir; si pudiéramos tomar conciencia del tiempo que perdemos en cosas que no contribuyen para nada a nuestro bienestar... ¡nos escandalizariamos!

Tan solo con dedicar la mitad de ese tiempo perdido en lamentaciones, culpabilizaciones o acusaciones en trabajar de manera constructiva en unos objetivos que incidan positivamente en nuestro bienestar emocional y destinar la otra mitad en hacer deporte, estaríamos listos para afrontar unas olimpiadas y viviríamos mucho mejor. Que no te quepa ni la menor duda.

Tienes energía de sobra, tienes recursos de sobra, el problema es que no los estás empleando de manera efectiva. No se trata de correr a lo loco, se trata de focalizar tu energía y esfuerzos, se trata de ser selectivo, de pensar antes de actuar, de guiarte por unos objetivos y de buscar tu bienestar emocional con una actitud wabi sabi.

Vamos a cambiar de foco, pero, para lograrlo, necesitamos introducir en nuestras vidas un concepto básico de la psicología que estudia los procesos atencionales: los llamados «marcos de referencia».

Los marcos de referencia son algo así como las grandes directrices y grandes verdades que rigen nuestra vida, lo que hacemos, pensamos o sentimos. Todos tenemos unos determinados marcos de referencia que hemos ido incorporando a lo largo de nuestra vida.

Te propongo un ejercicio de imaginación plena. Sitúate en un lugar tranquilo y trata de meterte en la historia que estoy a punto de contarte:

Imagínate a Alfonsito y a su padre. Cada vez que Alfonsito veía a su padre llegar a casa del trabajo, agotado y enfadado, criticando a sus compañeros y jefes, y diciendo que porque no puedo cambiar de trabajo, que si no los iba a aguantar su padre, se estaba formando una idea de lo que es el trabajo en la vida adulta. Es una idea sesgada, sin duda, pero para Alfonsito ese único *input* de la persona más importante de su vida, de momento, es una referencia absoluta que condicionará su concepto de lo que es trabajar durante mucho tiempo.

Por otro lado está nuestro amigo Luisito. Él tiene una realidad muy diferente de lo que es el trabajo. Su padre llegaba todos los días a casa entusiasmado después de su jornada laboral, y, cuando dejó de hacerlo, se planteó cambiar de trabajo y así lo hizo en el lapso de una semana. Le explicó a Luisito que no tenemos por qué amargarnos trabajando de algo que no nos gusta, que todo en esta vida son etapas, y que, cuando una etapa se agota, lo mejor es empezar otra nueva. También le dijo que a veces cuesta encontrar un trabajo que te encaje, y que incluso a veces nos equivocamos en nuestras decisiones profesionales, pero que esto no es motivo para no buscar el trabajo que más nos satisface.

Fíjaos en los marcos de referencia tan diferentes que tienen Luisito y Alfonsito sobre lo que significa trabajar y sobre la capacidad que ambos creen que tienen para cambiar de trabajo.

Pues, como es natural, Luisito y Alfonsito se convirtieron en Luis y Alfonso. Por casualidades de la vida ambos acabaron compartiendo departamento en una importante multinacional. La diferencia estaba en que, mientras que Luis llegaba al trabajo con una

sonrisa, Alfonso llegaba siempre enfadado y agobiado.

Una mañana, mientras Alfonso aprovechaba el descanso del café para echar pestes del trabajo, de los compañeros, del jefe, de los clientes e incluso de los proveedores, Luis le dijo que en vez de quejarse tanto propusiera una lista de acciones o de mejoras de su puesto de trabajo. Le confirmó que su jefe era receptivo, que él ya lo había hecho y que el resultado fue bueno para todos. En definitiva, le pidió a Alfonso que cambiara el foco, trasladándolo desde la queja hasta la acción constructiva, y que empleara toda esa energía negativa de una manera más constructiva y positiva.

Ante esta petición tan acertada por parte de Luis, Alfonso lo miró con desprecio. Le dijo que a él le fue bien porque era el niño mimado del jefe y se largó dejando tras de sí su estela de mal rollo.

Párate a pensar un momento en lo interesante que es el consejo de Luís. Focalízate de manera constructiva en lo que sí que puedes cambiar, en lo que sí que puedes desarrollar. ¿Y tú? ¿A quién te pareces más? ¿A Luis o a Alfonso? ¿Con qué actitud prefieres vivir? ¿Cuál es tu marco de referencia? ¿Qué es más efectivo para ti, la queja o la acción?

#### NO DESESPERES

« El tiempo nunca ayuda si lo que pretendemos es ignorar algo que debemos atender.»

Tictac, tictac, el tiempo corre, nunca para, y ese es uno de los recursos más utilizados para generarnos presión. Lo saben los comerciales que te presionan para que hagas una compra, los departamentos de marketing que lanzan ofertas solo válidas por un tiempo, las *pop-up stores*, los abogados y jueces, e incluso el niño que amenaza con no parar de llorar hasta que no consiga lo que quiere.

El tiempo y la sensación de que lo estamos perdiendo nos presionan y nos conducen a tomar decisiones equivocadas, precipitadas y parciales. Soportamos mal la incertezza y preferimos precipitarnos en nuestras conclusiones a esperar a que se aclare un poco más el contexto en el que vivimos. Estamos presos del minutero y somos víctimas de la impaciencia.

Preferimos la acción o una conclusión a la duda y la incertidumbre, pero el mejor consejo que puedo darte es que no desesperes. Ten paciencia, espera a que se den las condiciones oportunas y adecuadas.

A veces malgastamos buenas decisiones o buenas ideas por precipitarnos en el momento de su implantación. Podar una planta ayudará a que crezca sana si se hace en el momento oportuno; si no es así solo conseguiríamos matarla. Un plato de comida puede estar exquisito o incomible en función de la paciencia que hayas tenido con los tiempos de cocción.

La vida tiene su propio tempo y nosotros poco podemos hacer más que adaptarnos a él y respetarlo con paciencia e impasibilidad. La mayor parte de las veces, las prisas han acabado provocando el fracaso de pequeños y grandes proyectos.

La vida es un ir y venir constante, y una actitud wabi sabi se caracteriza por aceptar esa realidad. De nuevo volvemos a la aceptación, una palabra que nos acompañará durante todo el libro. Lo que hoy no tiene sentido, mañana nos resultará comprensible. Lo que hoy no tiene solución, la tendrá mañana. Lo que hoy no comprendemos, lo dominaremos a la perfección mañana.

No podemos ignorar que el tiempo fluye y que necesitamos darle su espacio para poder gestionarlo y convivir de manera armónica con él. Dale la mano a tu tiempo, fíjate en los mensajes que te hace llegar y en sus necesidades, acompasa tu contexto al tiempo del que dispones, y así podrás tomar buenas decisiones en el momento exacto en el que deben ser tomadas. Sé paciente.

#### NO ERA TU CULPA

«Empleamos demasiada energía, tiempo y esfuerzo en esconder nuestros errores.»

La culpa, siempre la culpa. Pero qué cansado que es tener que lidiar continuamente con la culpa. Vivimos con la sombra de la culpa planeando continuamente sobre nosotros, y eso, además de cansado, desencadena grandes dosis de dolor y sufrimiento.

De nuevo, las connotaciones nos juegan una mala pasada, la culpa es algo demasiado negro y oscuro, algo de lo que huir, algo horroroso que no se puede aceptar.

La culpa es tan fea que nadie la quiere, de tal manera que, al hablar o pensar en clave de culpa, se activa una respuesta emocional que nos bloquea y no nos deja pensar de manera tranquila y libre.

A menudo no aceptamos la realidad porque creemos que aceptarla implica asumir una culpa, y como no queremos esa culpa, preferimos engañarnos a nosotros mismos, alejar la culpa todo lo que podamos y, en consecuencia, proyectamos todas nuestras

responsabilidades en terceros; para que esa culpa, si tiene que recaer sobre alguien, recaiga sobre los demás.

Te propongo que abandones el concepto de culpa y que empieces a pensar en términos de responsabilidad.

La responsabilidad es mucho más ligera que la culpa. Lo que hacemos tiene unas consecuencias, y, al aceptarlas de manera responsable, podemos aprender y crecer. La responsabilidad es el mejor mecanismo de autocontrol del que disponemos, ya que nos permite regular nuestra conducta. Pensar en las consecuencias que tendrá nuestra conducta antes de pasar a la acción nos permitirá valorar si debemos actuar o no. Por lo que vivir de la mano de la responsabilidad nos ayudará a no equivocarnos.

La aceptación que tenemos que realizar ha de ser serena, libre de culpas. A veces las cosas pasan y, en ese momento, no podemos hacer nada o poca cosa. Quizás te has quedado sin fruta por haber ido tarde a la tienda. En ese momento no puedes hacer nada más que aceptarlo serenamente, ya que si así lo haces, estarás en disposición de poder analizar lo ocurrido, tomar una nueva decisión como irte a otra tienda o aprender de lo ocurrido e ir más temprano el próximo día.

Pero si en lugar de aceptar serenamente que te has quedado sin fruta aparece la culpa, empezarás a repartir culpas de manera injusta e indiscriminada. Por ejemplo, culparás a tus hijos porque te han entretenido y se te ha pasado la hora, al conductor del coche de delante porque te ha hecho llegar tarde, o al tendero que cierra a en punto cuando podría cerrar pasados cinco minutos.

¿Ves la diferencia? La aceptación serena te permite crecer, mientras que la culpa te estanca. Yo soy más de aceptar serenamente, ¿y tú? No ha sido un proceso fácil, pero tampoco ha sido tan difícil. No siempre resulta sencillo, a veces la primera reacción más visceral y humana es la de repartir culpas. Pero, en décimas de segundo, nuestra cognición toma el control diciéndonos con firmeza: wabi sabi. La realidad es que la tienda ha cerrado, ya analizarás el motivo más tarde si crees que merece la pena; pero ahora tienes que decidir si puedes obtener la fruta de otro modo o si renuncias a ella.

#### SIGUE ADELANTE SIN REMORDIMIENTO

«Intentamos corregir la vida y corregirnos a nosotros mismos, incluso intentamos corregir a los demás.»

Cuando no se ha podido hacer nada más, sea porque no era posible o porque no hemos sido capaces de hacerlo en ese momento, debemos continuar, seguir adelante sin remordimiento y decirnos: shoganai. O lo que es lo mismo, no se ha podido hacer nada más y debemos aceptarlo sin remordimientos, sin culpa... Con humildad, la humildad que necesitamos para poder aprender de lo ocurrido y crecer, una vez más.

El significado de shoganai se refiere a determinadas situaciones que no se pueden evitar. Pero, lejos de hacer alusión a una actitud conformista o derrotista, shoganai no pretende que pierdas el aliento o que desesperes, sino que aceptes que hay algo que está fuera de tu control.

Solemos ignorar lo que nos da vergüenza, lo que genera emociones negativas, lo que nos duele y, como humanos que somos, escapamos de ese dolor y, sin quererlo, acabamos culpabilizando a otras personas, engañándonos y justificándonos a nosotros mismos.

Si pudiera dar marcha atrás en el tiempo, posiblemente no repetiría todas las decisiones que he tomado. Buscaría a Núria locamente para encontrarla antes y poder disfrutar de más años juntos, de esos años repletos de juventud y de vida. Hubiera viajado más, hubiera luchado por estudiar en otro país, hubiera vivido mi tiempo más intensamente, descargándome de presiones externas, de expectativas, de ideales y de creencias, de chantajes y de coacciones... A lo largo de mi vida he tomado malas decisiones, decisiones equivocadas e incluso impulsivas; mi vida ha sido, es y será imperfecta.

Así es la vida, shoganai, no he podido hacer nada más y no voy a culparme por lo que podría haber sido y no fue porque he tomado unas decisiones y no otras. Con el tiempo, al ganar perspectiva, aparecen nuevas alternativas y, a veces, en esos días tristes, acompañados de lluvia y de melancolía, surgen emociones negativas que tiñen de oscuro las valoraciones que hacemos de lo vivido. Ni es bueno, ni es malo, es normal... Si a ti también te sucede, no te preocupes.

¡Shoganai! El pasado, pasado está. No le sigas dando protagonismo en tu vida. Hiciste lo que pudiste en cada momento, con las circunstancias, conocimientos y alternativas que poseías... En ese momento, aunque ahora no te lo parezca, no se podía haber hecho nada más. No te castigues, no te tortures. Aprende de lo vivido, pasa página y compártelo con tus seres queridos para que ellos puedan enriquecer su base de datos con nuevas estrategias de afrontamiento, recursos vitales y posibilidades de acción.

Transforma toda esa melancolía en pedagogía, haz algo con todo ese aprendizaje, canaliza esa energía compartiendo lo aprendido con los demás. Por ejemplo, ¿por qué no empiezas hoy mismo a escribir un blog que se llame *Shoganai*? Un blog en el que tú y aquellos que te rodean compartáis vuestras experiencias con el objetivo de ilustrar la vida de otros. Quizás, incluso, se pueda crear una red social en la que cada uno cuelga lo que hizo y lo que podría haber hecho, en la que diferentes usuarios proporcionen ideas, compartan su experiencia y su *know how* para poder facilitarle la vida a otras personas. Imagínatelo: *Shoganai*, la red social de las torpezas transformadas en conocimiento. Pero, ¡ey!, si la montas acuérdate de mí. Avísame, me encantaría formar parte de un proyecto que yo mismo he inspirado.

Shoganai te anima a que te des cuenta y entiendas que lo que ha ocurrido no ha sido culpa tuya, y te invita a seguir hacia adelante sin remordimiento ni culpa que frene tu paso.

Habrá muchos momentos a lo largo de tu vida en los que te tendrás que decir *shoganai*, no se ha podido hacer nada más, no se ha podido evitar, ya que no todo es inevitable.



## SEGUNDA PARTE

# WABI SABI PARA EL DÍA A DÍA



Susumo vio de lejos la figura de su abuelo. Estaba agachado recogiendo algunas verduras. Ante él tenía un huerto sencillo, pequeño, inclinado sobre la falda de la montaña, aprovechando la poca pendiente de esta y protegido por una pared de piedras en ciertos tramos. Hitoshi siempre cultivaba algo más de lo que podía comer para poder regalárselo a aquella persona que lo necesitara.

—¡Abuelo!

Hitoshi se giró al sentir a Susumo, y lo recibió con una sonrisa y una reverencia. Era un día caluroso y húmedo en Hokkaido.

—¿Te apetece dar un paseo? —preguntó Hitoshi, mientras dirigía sus pasos hacia el río.

Susumo comenzó a caminar a su lado en silencio, con el corazón palpitando alegremente ante el encuentro con su amado abuelo. Acababa de llegar de Sapporo, apenas había dejado la maleta en casa de sus padres para salir corriendo a buscar al anciano. Susumo sabía que Hitoshi pasaba las tardes en el huerto.

—¿Crees que puedes predecir el futuro?

—No lo sé... Quizás algunas cosas.

—Susumo, ¿sientes el rumor del agua del río?

—Sí.

—Ahora crees que puedes predecir el futuro?

—Sí. Vamos al río.

—¿Estás seguro?

—No lo sé, a veces creo que sí. Sí que puedo predecir algunas cosas.

—¿De verdad crees que puedes predecir lo que va a pasar? ¿O crees que puedes imaginar algunas de las cosas que podrían ocurrir? Nuestros deseos le dan significado a los estímulos que percibimos, y, a partir de aquí, construimos un futuro que corresponda con nuestras expectativas.

»De aquí a unos instantes estaremos en el río disfrutando del agua fresca... o no. Querido Susumo, es muy importante que tengas presente que predecir el futuro no es, ni más ni menos, barajar probabilidades, dejando un amplio margen de error a la imprevisibilidad.

»Nos empeñamos en tratar de controlar lo incontrolable haciendo todo tipo de predicciones, y no nos damos cuenta de que el futuro escapa a nuestro control. Creemos tener el control, intentamos controlar el futuro como aquel que trata de controlar a un animal salvaje; pero esta sensación de estar al mando es falsa.

»Le hemos puesto nombre a la montura con la que tratamos de dominar el futuro: expectativas. Este y no otro es el nombre que le damos a nuestro intento desesperado por poner orden a lo ingobernable.

»Las expectativas que nos formamos de la realidad y del futuro le darán forma a todos y cada uno de los diferentes ámbitos de nuestra vida, y, sobre todo, trazarán un esquema de nuestros proyectos. Construimos castillos creyendo que tenemos una base sólida proporcionada por nuestras expectativas y propósitos, pero no nos damos cuenta de que esos castillos, en realidad, están construidos en el aire.

»Llegado el momento de la verdad, nuestro proyecto vital, nuestro proyecto más ambicioso, no se cumple. Y, en vez de analizar el motivo y aprender, solemos adoptar dos estrategias infértilas y tóxicas. Mientras que algunas personas optan por culparse y machacarse de por vida por ese terrible error, sin superar nunca lo que consideran su gran fracaso, otras ignoran que han errado y se perpetúan en el error, sin querer pensar en ello, sin querer plantearse que hay otras opciones, sin querer pararse a analizar ni atreverse a dar el giro que su proyecto o su vida necesita.

»Es difícil que nuestras expectativas se cumplan. Es difícil que nuestros proyectos se cumplan tal y como los hemos diseñado. A veces nuestros proyectos no se cumplen porque no son nuestros, a pesar de que creemos que sí.

»Susumo, no confundas poder con querer. Estoy seguro de que podrías ser un buen médico, un buen bombero, un buen guía o un buen profesor, pero la pregunta no es si puedes serlo, sino si quieres. Ahora tengo otro nivel de conciencia, he madurado y crecido. No ha sido un proceso fácil. No es fácil girar la cabeza y ver que has tenido una vida imperfecta. Pero he aprendido muchas cosas, y una de ellas es que cada uno ha de tener sus propios proyectos.

»Estos proyectos pueden ser temporales, todo son etapas, lo que hoy te gusta mañana puede dejar de hacerlo. Eso no supone un fracaso, ni mucho menos, y has de interpretarlo de esta manera. Lo que supone, en realidad, es un cambio de contexto que requiere que actualices tus prioridades y objetivos.

»Ante todo, no te sientas mal por aparcar un proyecto. No es una pérdida, ni una renuncia, tan solo es una elección, una elección libre e inteligente, o quizás una elección impensada e imprevista. Créeme, no tiene sentido seguir con aquello que no tiene sentido.

»Te voy a explicar algo muy íntimo. De joven tenía muchas falsas creencias que regían mi comportamiento como una especie de reglas o guías de conducta o de vida. Era joven e inexperto y necesitaba ayuda, alguna guía que me permitiera seguir avanzando, entender el mundo y vivir en paz.

»Una de estas grandes reglas era la de no dejar nada inacabado. Así lo hacía con todo. Lo inacabado y lo incompleto me generaba tensión. Buscaba el perfeccionismo, y esta búsqueda me producía grandes dosis de tensión, de pérdida de paz y de malestar.

»Siempre que leía un libro tenía que acabarlo. Dejar un libro a medias, no terminarlo, era algo así como una traición al honor. Me sorprendía leyendo libros que no me aportaban nada, aguantaba hasta el final, leyendo rápido para poder terminarlos cuando antes.

»Poco a poco la tensión fue tan grande que incluso dejé de leer por miedo a tener que acabar un libro que no me gustaba. Fíjate qué efecto tan perverso. Acabé por no leer. Pero, por suerte, un día me di cuenta de que no pasaba nada por empezar a leer un libro y no acabarlo.

»Me di cuenta de que era humano, y de que me podía equivocar y errar en mis pronósticos y expectativas sobre un libro. Me di cuenta de que no tenía sentido perseverar en un error. Lo hacía como una especie de castigo, de correctivo que me permitiera afinar más con mi siguiente libro, pero, en realidad, lo que acabó pasando era que, al no aceptar mi imperfección, acababa desestimando la lectura. Además, mientras estaba leyendo un libro que no me decía nada, no podía leer otro que sí que me podría haber inspirado.

»Ese día me di cuenta de que tenía que ser capaz de aprender a vivir con lo incompleto. Yo mismamente soy un ejemplo de una persona incompleta, un perfecto incompleto que busca crecer y desarrollarse; pero no con el anhelo de estar completo algún día, sino con el deseo de tener más recursos.

»A lo largo de mi vida he ido abandonando muchos libros, pero también muchos proyectos e incluso personas. Recuerdo una relación con una bella joven, fue una relación que tenía que ser. A priori ella tenía todo lo que podía desear razonablemente, pero no me emocionaba cuando estábamos juntos.

»Pretendía que naciera el amor, que creciera, e incluso quise quererla... Pero no basta con querer amar. Lo que tenía que ser una relación perfecta no era más que una relación forzada. ¿Pero cómo no iba a serlo, si era la primera relación que tenía? Pretendemos amar al primer intento, a la primera, sin saber que el proceso de aprender a amar es largo, de la misma manera que lo es cualquier aprendizaje.

»Así pues, un día decidimos que nuestros caminos se separaran y dejamos aquella aparente relación perfecta. Durante mucho tiempo lo viví como un fracaso, pero lo cierto es que no podía pretender que mi pareja completara lo que estaba incompleto. Abandoné ese proyecto de amor que no me permitía, precisamente, encontrar a otra persona con la que sintiera lo que con ella no sentía.

»Pero también he abandonado otros proyectos. Un día dejé de vivir en Tokio y me vine a Furano. Lo que era mi proyecto vital de tener un centro médico en Tokio acabó siendo otro proyecto incompleto más. Vendí el centro y me mudé a las montañas. Aquel proyecto que tuvo sentido durante mucho tiempo dejó de tenerlo. Así que ¿qué sentido tenía seguir en él?

—Abuelo, entiendo que la clave está en las expectativas que tenemos sobre nosotros mismos y sobre nuestra vida. Esas expectativas son irreales y necesitan ser redefinidas y adaptadas a la realidad.

—Ciento, Susumo. Nos frustramos cuando no se cumple lo que esperamos, ¿pero lo que esperamos es esperable? ¿Es real? ¿O esperamos demasiadas cosas?

—Entonces tenemos que asumir que a veces podemos fracasar —afirmó el joven.

—Susumo, no confundas una decisión inteligente con un abandono o un fracaso. El problema es que las miradas ajenas pesan mucho sobre nuestra vida y nuestro ser. Y lo que para nosotros no es más que una decisión inteligente, para las miradas ajenas, para aquellas personas que se lo miran desde su punto de vista, puede ser un fracaso, un abandono o un error.

—A veces las miradas ajenas pesan más que la propia. Las expectativas de mi padre pesan más que las mías. ¿A quién debo traicionar? ¿Qué expectativas debo seguir?

—Nadie más que tú mismo puede vivir tu vida. Perseverar es bueno, pero perseverar en un error no es más que obstinación. Pierde el miedo al fracaso, ya que de no hacerlo nunca empezarás nada. No, lo incompleto no es un fracaso, dejar un proyecto a medias no es un fracaso. No cumplir las expectativas ajenas tampoco es un fracaso. Si eres capaz de aprender de lo ocurrido nunca será un fracaso. Vivir tu vida, cometer tus errores y aciertos, seguir tu camino, nunca será un fracaso.

Hitoshi y Susumo se descalzaron y entraron en el río. El paseo había sido largo y el calor del exigente verano japonés pedía a gritos un buen baño.

Ambos estaban en silencio, contemplando los remolinos que creaba la corriente al ir chocando con las piedras y los márgenes del río.

El ruido era rítmico y calmado. El agua les llegaba a la altura de las pantorrillas. De repente, Hitoshi se agachó y cogió una piedra del lecho del río.

—Querido Susumo, esta piedra está cargada de historia, pero la desconocemos por completo. Si la observamos detalladamente, quizás podamos obtener alguna información sobre ella. Fíjate, parece granito, como el de las montañas del norte. Posiblemente haya viajado a lo largo de cientos de kilómetros para llegar hasta aquí.

»Observa, es redonda, sus cantos han sido pulidos, posiblemente por el efecto de la corriente y del devenir por el lecho del río. Pero, en realidad, ¿sabes qué? Pues que no lo sabemos, y que, por lo tanto, no tiene sentido que creemos una historia irreal sobre su pasado.

»Esta piedra puede haber vivido mil vidas diferentes y de signo contrario, incompatibles entre sí. Podría haberla lanzado un niño jugando, quizás formó parte de una efímera torre de piedras, pudo estar entre los cimientos de una casa o incluso pudo ser un arma de nuestros ancestros.

»Ese es uno de los problemas que más desasosiego nos causa: perdernos en una historia ficción, en todo lo que pudo haber sido pero no fue.

»Te animo a que observes esta piedra y a que veas en ella el paso del tiempo con la melancolía de quien sabe que tiene en sus manos algo único que nunca más volverá a tener de la misma manera.

»Esta piedra ya no es la misma que tu has cogido. El viento la ha secado, el sol la ha calentado. Nunca más volverás a sentir la misma sensación que sentiste al recogerla. Es por eso que es tan importante que disfrutemos del momento presente sin anclarnos en el pasado y sin anticipar el futuro.

»Esta piedra tiene toda una vida por delante, pero no podemos predecir su futuro. Anticipamos cosas que nunca pasarán, nos preparamos para hacer frente a problemas que nunca sufriremos, vivimos en el futuro ignorando la belleza del presente, del aquí y del ahora, y esta actitud nos genera una tensión que acaba enfermándonos.

Hitoshi se dirigió hacia una roca que sobresalía del agua con la piedra en la mano. Depositó la piedra que tenía en sus manos sobre la roca emergente en equilibrio. Recogió una nueva piedra y la puso encima de esta. Recogió agua con su mano y la echó sobre la torre de piedras, suavemente. Tomó una nueva piedra y una más. Invitó a Susumo a que hiciera lo mismo.

—Esta piedra tiene un destino desconocido. Puede acabar en el mar descompuesta en forma de arena, puede acabar en mitad del campo lanzada por mí, o pintada con bellos colores en la casa de alguna persona. No podemos predecir el futuro, no te esfuerces en hacerlo, ni lo intentes, ya que estarás perdiendo el tiempo.

»No te preocupes por lo que será de esta piedra, ya que, mientras lo estés haciendo, estarás descuidando la experiencia presente, estarás dejando de disfrutarla y de vivirla. El futuro más cercano de esta piedra ha sido ya el presente, debatirse en equilibrio con otras piedras en una bella torre. Lo demás no importa. De dónde viene, a dónde va, no nos incumbe.

»No podemos olvidar que esta piedra viene de un lugar y va a otro, y que, por el camino, nos hemos cruzado con ella para hacer esta bella torre de piedras en equilibrio. Todo es un proceso, nada perdura, todo cambia, todo está de camino desde algún origen o hacia un destino, y en ese camino va cambiando en función de lo que va experimentando y viviendo.

»Tu vida, querido nieto, no puede estar condicionada por lo que quieras que pase en el futuro. Tu vida, Susumo, no puede estar condicionada por lo que has vivido en el pasado. Tu vida, Susumo, es el aquí y el ahora. Tu vida es el resultado de las decisiones que tomas y de las que dejas de tomar.

»El equilibrio entre anticipar el presente más lejano y entender el presente más cercano es la clave para tener una vida serena y en paz. Fíjate que he dicho el presente más lejano refiriéndome al futuro, y el presente más cercano como el pasado.

»Venímos de y vamos a. Lo cercano es pasado, lo lejano es futuro. A veces el camino es cerrado y no vemos nada delante de nosotros. A veces el paisaje se abre y podemos ver más allá, pero, querido Susumo, el equilibrio es la clave y saber adaptarte a los cambios de la vida es crucial.

»Podemos analizar la huella que deja el paso del tiempo en nosotros mismos, así como en los objetos y en personas que tenemos cerca, pero no podemos hacer mucho más. Aprende de lo vivido, pero no permitas que te condicione.

La torre de Susumo cayó al río. La última piedra que dispuso provocó que se desequilibrara toda la torre, que cayó al agua.

—Susumo, no intentes volver a repetir la misma torre. No tiene sentido por dos motivos. El primero es que se ha caído, sea por un golpe de aire, por un movimiento brusco tuyo o porque no guardaba un buen equilibrio. Sea como fuere, no vuelvas a repetir el mismo error, ya que te volverá a pasar exactamente lo mismo.

»Nos empeñamos en intentar lo mismo una y otra vez y acabamos teniendo el mismo resultado. La vida es cambio, si se cayó la torre es porque no tenía que ser así, quizás debería ser de otro modo, quizás con otra forma o con otras piedras. Pero, fíjate, te ha dado la oportunidad de empezar de nuevo, así que no repitas la misma estrategia. Algo ha de cambiar.

»El segundo de los motivos puede resumirse con una pregunta: ¿por qué vas a esforzarte en conseguir algo parecido a lo que ya hiciste cuando puedes hacer algo diferente, igual o más bello? ¿Por qué quieres repetir? Experimenta de nuevo, observa, aprende, pero no vuelvas a caer en el mismo error. Si vuelves a errar que sea por otro error, pero no por repetir el mismo.

»Intentamos que se queden con nosotros cosas que no pueden permanecer a nuestro lado. Todo es tránsito. Todo es camino. Tenemos que encerrar al bello ruiseñor en una jaula para gozar de él, vallamos el jardín para que nuestro perro no se escape, intentamos que nuestra pareja se quede a nuestro lado con regalos o amenazas; sin saber que nada se puede retener, que todo viene de y va a, y que, si somos capaces de caminar acompañándonos a este devenir, durante un tiempo, disfrutaremos juntos de la vida.

»Todo cambia, querido Susumo, podemos resistirnos a este cambio y perder la perspectiva, o adaptarnos y fluir con el camino. Ese camino, que, sin duda alguna, no deja de ser una oportunidad si sabemos cómo gestionarlo. En definitiva, solo podemos hacer una cosa: centrarnos en el aquí y el ahora, sin dejarnos dominar por lo que podía haber sido y no fue, o por lo que tendría que ser pero no es.

El sol dibujaba un cielo rojizo antes de desaparecer detrás de las montañas. Abuelo y nieto empezaron a remontar el río disfrutando de un masaje de agua fría y de texturas desconocidas para sus pies.

Mantener el equilibrio era todo un reto estimulante. La brisa acariciaba sus caras. Era el momento de volver a casa.

—Mira, Susumo, una carpita.

—¿Dónde?

—A tu derecha, justo en el centro de la corriente, nadando a contracorriente. La carpita nada a contracorriente para alcanzar su destino, de la misma manera que la carpita koi alcanza su destino a pesar de las adversidades y de la cascada contra la que lucha.

»La vida es imperfecta y requiere de un gran esfuerzo, pero no podemos añadirle más esfuerzo del necesario. Necesitas concentrarte en lo importante y tener en cuenta que lo importante sea realmente lo importante, y no confundirlo con lo banal. Confundimos aquello que llama nuestra atención o que nos urge con lo verdaderamente importante. Nos distraemos y no podemos alcanzar nuestros objetivos. Te propongo, amado

Susumo, que analices tus prioridades y que adoptes una nueva lista de prioridades, escogidas por ti, libres de presiones internas y externas, mucho más realista, natural y sencilla, en conexión con el mundo y con nuestro ser, respetando a ambos.

»Fíjate en esta carpa, está concentrada en lo que tiene que hacer, que es remontar el río. Lo acepta con abnegación. Persiste e insiste. En silencio.

»Pero no podría hacer lo mismo si estuviera continuamente enfadada quejándose de la disposición de las piedras, de la fuerza de la corriente, de la densidad de la vegetación, de la falta de oxígeno del agua o de lo turbias que están las pozas por las que va pasando.

»A nosotros nos sucede lo mismo. Nos fijamos en lo accesorio, nos quejamos por cosas sobre las que no podemos hacer nada. Y, en lugar de quejarnos, sería mucho mejor que aprendiéramos que la vida es imperfecta y que tenemos que vivirla de la mejor manera posible a pesar de esa imperfección.

—Abuelo, me estas pidiendo que relativice hasta conformarme y engañarme a mí mismo.

—No, Susumo. De nuevo te estoy animando a que contextualices. Esta carpa podría estar quejándose del río que le ha tocado remontar, pero fíjate que no le importa, este es el río que le ha tocado y está dando lo mejor de ella misma para conseguirlo, con paciencia, perseverancia y dignidad.

»Ante una dificultad podemos hacer dos cosas. La primera es pensar que no la podremos superar e instalarnos en la queja. La segunda es la de analizarla y pensar en la dificultad, buscando de qué manera podemos superarla, y, si se diese el caso de que no pudieramos superarla ni actuar de ninguna manera, tendríamos que aceptarla con serenidad. Esta actitud es mucho más adecuada y dista mucho del conformismo, es una aceptación sana de aquello que no puede más que ser aceptado.

»No debemos perder el foco que nos recuerda la imperfección de la vida. Necesitamos tener en mente objetivos, ambiciosos incluso, como el de esta pequeña carpa que pretende remontar el río, la fuerza del río, millones de metros cúbicos de agua furiosa que corren río abajo. Esta humilde carpa no deja de aletear río arriba, aprovechando cada uno de los recursos que tiene, descansando en un remanso, saltando para cazar una mosca, aprovechando una contracorriente para remontar un tramo de río...

—¿Y tú, Susumo? ¿Te quejas del río que te ha tocado o aprovechas tus recursos para remontarlo, sin perderte en lo accesorio? Ciento es que a veces podemos cambiar de río, pero, otras veces, ni sabemos ni podemos cambiar a otro río.

»Un antiguo proverbio dice que una palabra amable da para resistir tres meses de invierno. Lo que nos parece insoportable deja de serlo cuando nos sentimos capaces, ilusionados y con un objetivo. No vemos las dificultades hasta que no apartamos nuestros ojos de nuestro objetivo.

»Mira de nuevo esa carpa. No desvía su mirada de su objetivo, remontar el río. No ve las piedras, los saltos de agua, ni a los depredadores. No anticipa más allá de lo justo. Se preocupa de estar bien preparada y alimentada, pero no piensa en todo lo malo que le podría pasar. Ya que, si así lo hiciera ,se vendría abajo incluso antes de empezar su largo viaje.

»Algo así te ha de pasar a ti. Prepárate para la vida. Existen las adversidades, sin duda, pero no las anticipes antes de tiempo, no las vivas antes de que ocurran. Sorpréndete gritando wabi sabi cada vez que quieras abandonar. Persiste, nada bueno se ha conseguido a la primera. Persiste y lucha con la mejor de las actitudes.

»Y, cuando la adversidad te venga a visitar, no dejes de resistir con dignidad ante ella. Lo que hoy nos parecen adversidades mañana dejarán de serlo. Lo que para nosotros es una adversidad no lo es para otra persona. Aprende de las carpas humanas que tenemos cerca, y relativiza y contextualiza lo que nos ocurre.

»Adversidades y accidentes los hay siempre, la vida no es perfecta, ni justa ni injusta, la vida es como es, natural y caprichosa. Relativiza, contextualiza y desvincula lo que te pasa de tu ego. No personalices lo que no depende de ti, lo externo, y así podrás liberar tu mente de aquello accesorio y remontarás el río mucho más ligero.

»Lo aparentemente insoportable es más soportable si tiene un sentido. Solo hay una manera de soportar lo insoportable: entendiendo lo que nos tiene que decir. Si lo comprendes rápidamente será fantástico, pero si no lo consigues entender, entonces sopórtalo con paciencia y dignidad, esperando a que se te revele o buscando su significado. Y, entre tanto, compensa sus consecuencias. Siempre es mejor atacar la raíz de los problemas, pero, en esta vida imperfecta, no siempre es posible. En vez de renunciar y caer en la desesperanza o en la indefensión, te propongo que trates de gestionar las consecuencias de lo insoportable en clave de compensación y de distracción.

»La enfermedad puede ser más soportable si le damos un significado. El dolor que siente un anciano duele, duele a pesar de lo que piense, entienda o medite. Pero si es capaz de aceptar que debe convivir con ese dolor, se dará cuenta de que algunos ejercicios simples, como poner los pies en el agua fresca, le permitirán aliviar sus doloridas piernas después de un paseo.

»El tiempo no se detiene y la edad no perdona. Y sé que si me quejo de ello viviré anclado en la amargura. Por el contrario, si soy capaz de entenderlo, podré disfrutar de las diferentes etapas de la vida, de la sapiencia de la experiencia, de mis nietos, de la serenidad de la sabiduría, de la calma de un corazón cansado.

»Hemos perdido la capacidad para tolerar la espera, la incertezza y la imperfección. No hay respuesta que calme un corazón dolorido por la muerte de un ser amado, o por el sufrimiento de un dolor continuo de día y de noche. Pero la paciencia nos permite conservar la capacidad para ver qué tenemos que hacer y cómo debemos redefinir nuestra vida para aceptar esta nueva realidad.

»La clave del wabi sabi es, en muchas ocasiones, el autocontrol; que no la autorrepresión. La autorrepresión es la negación de los propios impulsos y necesidades. El autocontrol es la gestión de los mismos sabiendo que hay un momento, un espacio y una compañía oportunas para expresarse.

»Nuestra vida influye también en la vida de las personas con las que interaccionamos. Cada día somos la influencia de las personas que tenemos cerca, intentemos ser una buena influencia. Nuestros hijos, los niños que nos miran, nuestros familiares y vecinos, nuestros compañeros, todos ellos pueden disponer de nuestra sonrisa o de nuestro dolor.

»Una actitud Gaman va mucho más allá de limitarte a sufrir de manera estoica. Gaman, relacionado con una actitud wabi sabi, aguantando en ese momento inaguantable, aceptando con suma paciencia y dignidad la adversidad, confiando en sus fuerzas para volver a levantarse.

»Una actitud Gaman te permite transformar las dificultades en desafíos. Los desafíos son superables, las adversidades no. Aprende a superar los obstáculos. A veces, un obstáculo insuperable te permite que lo superes si lo estudias y si esperas al momento oportuno.

»La clave está en la dignidad, la paciencia, la disciplina y la sabiduría. La clave está en tener una actitud wabi sabi. Y, para tenerla, no necesitas nada en especial, tan solo debes querer incorporarla. Pero no la adoptarás hasta que tu motivación para realizar un cambio de actitud sea más fuerte que tu motivación para seguir viviendo igual.

Hitoshi y Susumo volvieron al huerto. Susumo cogió una cesta con la recolección del día.

—Aquí tenemos nuestra cena, Susumo. Volvemos a casa con el estómago vacío y con el corazón lleno.

—Como llena tengo yo la mente de pensamientos. Tengo una revolución de palabras y de ideas en mi cabeza.

—Tranquilo, Susumo. Todo requiere de un proceso. Tus ideas se pondrán en orden y estarán preparadas para ayudarte cuando más lo necesites. La vida se vive día a día.

—Abuelo, gracias por regalarme tus consejos y tu compañía.

—Susumo, lo que te regalo no es nada comparado con lo que te mereces.

## CAPÍTULO 3

### TSUNDOKU, CONVIVIR CON LO INCOMPLETO

A VECES NUESTROS PROYECTOS NO SE CUMPLEN...  
Y NO PASA NADA...

«Barajar probabilidades, dejando un amplio margen de error a la imprevisibilidad.»

Sí, a veces nuestros proyectos no se cumplen... y no pasa nada. Vamos por partes: ya sé que he dicho «a veces», así que voy a matizar un poco esta afirmación. A veces nuestros proyectos no se cumplen por motivos que escapan a nuestro poder de acción, a nuestra capacidad de control, sobre los que no podemos incidir. Sí, puede que pienses que me repito, pero no me cansaré nunca de decirlo: ni podemos con todo, ni nos debemos creer que somos capaces de controlarlo todo.

Otras veces, en cambio, nuestros proyectos no se cumplen por culpa de motivos en los que sí que podíamos incidir, por lo que sería injusto no asumir esa responsabilidad que nos corresponde. La experiencia por sí sola no nos enseña nada, así que, si queremos aprender de la experiencia, debemos asumir nuestras responsabilidades, realizar un buen análisis de lo ocurrido y asimilar la información clave.

Para poder distinguir entre esas ocasiones en las que sí que podemos hacer algo, y las que no, una buena actitud wabi sabi nos será de gran ayuda. ¿Qué te parece si hacemos un viaje conjunto en busca y captura de los principales motivos por los que no se cumplen nuestros proyectos?

Nuestros proyectos pueden no cumplirse por muchos motivos. En muchas ocasiones no se cumplen porque nuestro diseño inicial está mal planteado. Desde el papel, desde la teoría, todo se ve mejor y más claro. Por ejemplo, solemos tener en cuenta la opinión de nuestros amigos mientras tomamos unas cañas, o la de nuestros familiares durante una sobremesa; pero esa opinión está repleta de buena fe y de ánimo, y, por lo tanto, es información filtrada y en parte sesgada, por lo que quizás no le debamos prestar demasiada atención. Sobre el papel, animado por personas que nos

quieren, todo parece posible. El problema es que luego, cuando tenemos que implementar esa idea, nos damos cuenta de que lo que parecía tan buena idea no era más que una remota posibilidad o que requería de un planteamiento diferente.

Otras veces el planteamiento del proyecto es bueno, pero la implementación del mismo no. Hay magníficos diseñadores que son pésimos implementadores. No pasa nada, esa es la grandeza del trabajo en equipo (siempre que sepamos retirarnos a tiempo de nuestra tarea y dejar paso a otros miembros del equipo que puedan continuar). La solución aquí es bastante sencilla, pasa por reconocer con humildad tus propias limitaciones y por rodearte de personas que te ayuden a compensarlas.

Otras veces, el diseño y la implementación son perfectos, pero el tempo o el lugar es inadecuado. Cuando el mercado, la empresa, las personas, la pareja, el pueblo o nuestro entorno no está preparado para dar una buena acogida a nuestro proyecto, por mucho empeño que pongamos, no seremos capaces de sacarlo a flote. Ante esta incapacidad del tempo o el lugar, podemos buscar otro contexto, esperar al momento adecuado, o bien adaptar nuestro proyecto al tempo y al lugar en el que nos encontramos.

En otras ocasiones el problema es que no estamos motivados para cumplir nuestros proyectos, lo cual es una gran pista a tener en cuenta. A menudo, cuando no estamos motivados es porque el proyecto no es nuestro o no lo sentimos nuestro, o bien no tiene sentido para nosotros. Si no te motiva lo que estás haciendo, no te obligues, mejor para y analiza el sentido de lo que estás haciendo, tu falta de motivación, y deja el proyecto incompleto si es necesario. ¡No pasa nada! Busca lo que realmente te motive y ve a por ello.

### **Nada de obligaciones**

Yo no soy de obligaciones, sino de elecciones. La vida es mucho más sencilla cuando realizas elecciones que cuando funcionas por obligaciones. Cuando funcionas por obligaciones estás haciendo algo que no te gusta, que te está machacando, y, a menudo, acabas culpando a otra persona como el origen y causante de todos tus males.

Podrás ver un claro ejemplo de lo que te acabo de explicar si piensas en tu trabajo. No vayas a trabajar obligado, ya que, si así lo haces, estarás de mal humor, entrarás en un estado de letargo y pasividad, te volverás como un zombi en vida y tu actitud será resentida y amargada.

En vez de eso, elige un trabajo que te motive, sea el que sea. ¿A lo mejor no puedes? No pasa nada, escoge entonces enriquecer tu puesto de trabajo actual. ¿Que tampoco puedes? No pasa nada, revisa si realmente no puedes, porque hay muchas maneras creativas de hacerlo. Incluso en el peor de los casos puedes elegir seguir en un trabajo por seguridad, por comodidad, porque es la mejor elección, porque te falta valor o por necesidad; pero, entonces, cambia el chip...

Deja de ir obligado y con mala cara a trabajar, ya que eres tú quien has decidido seguir en ese trabajo, por lo que tu actitud ha de cambiar. Cuando estamos resignados y obligados intentamos compensar esas emociones negativas, y, en la mayoría de los casos, solemos hacerlo fatal.

Así que permíteme que insista una vez más: obligaciones pocas o ninguna. Verás como tu humor mejora.

Yá te sabes la teoría, así que ahora te toca irte a un lugar tranquilo con una libreta y un boli a analizar una por una todas las obligaciones que tienes para tomar decisiones, para cambiar actitudes, pero, sobre todo, para dejar de culpar a otras personas de las decisiones que tomas o dejas de tomar.

Retomemos el análisis de las causas por las que podría ocurrir que nuestros proyectos quedaran incompletos.

A veces hay elementos coyunturales que nos impiden conseguir nuestros propósitos, elementos que, o bien han cambiado de manera imprevisible, o bien no hemos previsto, ya que hemos creído que el escenario era demasiado optimista y parcial. Acéptalo: algunos imprevistos, a veces, eran previsibles, otros no.

A veces cometemos errores que, de nuevo, como con los imprevistos, podrían haber sido evitados. Pero, de la misma manera, hay errores que eran imposibles de evitar. Una actitud wabi sabi te ayudará a discriminar los unos de los otros.

A veces tenemos accidentes. Los accidentes se diferencian de los errores en que los errores suelen tener un origen interno, mientras que los accidentes suelen tener un origen externo. En un accidente por adelantamiento, el que adelanta temerariamente y provoca la colisión ha cometido un error, mientras que el que se ha encontrado el coche de cara invadiendo su carril ha tenido un accidente.

Con el tema del tráfico, como con la gestión de un proyecto o con la vida en general, con que ganáramos en responsabilidad, en capacidad de análisis y en habilidad para ponernos en contexto, cometeríamos muchos menos errores, y, por lo tanto, habría muchos menos accidentes.

Hasta aquí mi enumeración de posibles elementos que pueden provocar que nuestros proyectos no se cumplan y queden incompletos. Todo lo comentado anteriormente puede fallar de dos maneras distintas:

- De una manera contextual: es decir, de un modo que escapa a nuestro control y a nuestra capacidad de influencia.

- De una manera interna: es decir, sin que hayamos incidido en algo en lo que hubiéramos tenido que incidir.

Esta es una consideración realmente importante, ya que de la correcta atribución de causalidad o de responsabilidad ante lo ocurrido dependerá que podamos pasar al siguiente paso: aprender de lo ocurrido o no.

En conclusión, lo mejor que podemos hacer es analizar el motivo por el que no se han cumplido nuestros propósitos y proyectos, y tratar de concluir si la causa de ese incumplimiento está relacionada con nosotros o no. En caso afirmativo, tenemos que hacer un acto de humildad y aprender de lo ocurrido, asimilarlo e incorporarlo en nuestra base de datos de recursos. En caso negativo, tenemos que dejar de torturarnos con la culpa, dejar de culpar a otros y decírnos wabi sabi, la vida escapa a nuestro control, es cambiante e imperfecta y no somos culpables de ello.

#### CUESTIÓN DE EXPECTATIVAS

«Construimos un futuro que corresponda con nuestras expectativas.»

Hasta aquí no he hecho más que enumerar una serie de causas operativas que pueden ser susceptibles de ser aprendidas y mejoradas, pero de nada nos servirá tener un plan perfecto si la base es errónea, ¿de qué nos sirve un plan impoluto si la expectativa que perseguimos es irreal?

Aquí es donde tenemos que centrarnos: en las expectativas. Así que vamos a dejar aspectos más operativos y a fijarnos en el que suele ser habitualmente el problema de base.

Cambiar de expectativas requiere de un cambio de actitud radical, y aquí es donde adoptar una actitud wabi sabi nos puede ser de gran ayuda. Para cambiar aspectos más operativos de nuestra vida basta con aprender y formarse, pero para cambiar nuestras expectativas este aprendizaje y formación no son suficientes. Con las expectativas hay que llegar más lejos, ya que, si estas son erróneas, nuestros proyectos también lo serán. Lo que mal empieza... difícilmente puede acabar bien.

Empecemos por dejar claro de qué hablamos cuando hablamos de «expectativas». Las expectativas son como una especie de intento de prever el futuro. Es lo que creemos que puede ocurrir, lo que deseamos que ocurra, independientemente de que sea veraz o no, razonable o no.

Cada uno tiene sus propias expectativas, y, además, cada uno de nosotros tenemos el derecho a tener las expectativas que nos dé la gana. Pero el hecho de que creamos firmemente en una expectativa no implica que esta pueda hacerse realidad por dos motivos:

- Porque la expectativa en sí puede ser inadecuada, irreal o estar desajustada.
- Porque necesitamos operativizar esa expectativa en propósitos y ponernos a trabajar para que se cumpla. Desearla sin pasar la acción no vale de nada.

Uno de los principales conceptos que asociamos con las expectativas es el de «predicción» o «previsión». En muchas ocasiones, nuestras expectativas no son más que predicciones, previsiones, suposiciones de cómo será nuestro futuro si actuamos de una manera determinada. Puede que en ocasiones acertemos, pero, la mayoría de las veces, las ganas de que nuestros deseos se cumplan y nuestras elevadas expectativas harán que despeguemos los pies del suelo, fantaseemos un futuro mejor, pensemos que todo va a salir a pedir de boca, y acabemos olvidando un montón de factores externos e internos que harán que las cosas no sean tan lineales ni sencillas como habíamos planteado en un principio. Convertirnos en pitonisas y predecir nuestro futuro, la gran mayoría de las veces, solo va a conducirnos a una decepción absoluta que aparecerá cuando las cosas no salgan como habíamos previsto.

Cuando hablamos de algo que no está definido, el miedo, el deseo o la comodidad campan a sus anchas, por lo que el grado de distorsión de nuestras expectativas puede ser increíblemente elevado. Las expectativas nacen de un marco de referencia, así que te propongo que analicemos juntos cuál es tu marco de referencia. A menudo las expectativas nacen de retales de realidad, de modelos parciales y de *flashes* vistos en los medios de comunicación. Analízalo. Estamos dejando que nuestros hijos crezcan de la mano de personas que, en muchas ocasiones, ni están formadas ni tienen la razón absoluta en lo que dicen, como por ejemplo algunos *influencers* de las redes sociales.

Debido al mundo mediático y digital en el que nos movemos, actualmente los *influencers* tienen incluso más capacidad de influencia que profesores y padres. Nosotros, casi sin quererlo, permitimos que nuestros hijos se formen ideas de la vida a partir de informaciones proporcionadas por algunas personas que, o bien están a sueldo de una determinada marca, o bien son capaces de decir cualquier cosa con el objetivo de conseguir *likes*. El acceso a la información, desde la llegada de internet y de las nuevas tecnologías, ha dado un giro de 360 grados. El problema es que, ante la vorágine de información sobre casi cualquier tema, es complejo encontrar datos que merezcan la pena y que estén probados o sean veraces.

Pero situémonos ahora en la otra cara de la moneda. Imaginemos por un momento que nuestras expectativas han nacido de un proceso de análisis riguroso, fiable y válido... ¿Serían válidas en ese caso? Malas noticias. Es posible que, incluso en este caso, tengamos que revisarlas y actualizarlas continuamente, ya que el mundo es dinámico y cambiante, y nosotros acabaríamos contando con unas expectativas de otro siglo, anticuadas y parciales.

Las expectativas caducan. Incorpora el concepto de «caducidad» en lo que a expectativas se refiere, y así evitarás quedarte obsoleto. De la misma manera que periódicamente revisas tu nevera por si hay algo caducado, o te fijas en la fecha de caducidad al comprar un producto, tienes que revisar tu «despensa de expectativas» para retirar las caducadas y permitir que entren otras nuevas, más frescas y fiables.

Tus expectativas tendrían que ser una valoración de probabilidades mucho menos subjetiva de como lo es ahora mismo. Sí, lo sé, resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo, ya que, cuando nos fijamos expectativas, junto a estas suelen colarse aspectos como el miedo (al fracaso) y el deseo (de éxito), contaminando así una acertada valoración de la realidad.

#### LAS BIG FOUR

«Expectativas. Este y no otro es el nombre que le damos a nuestro intento desesperado por poner orden a lo ingobernable.»

Te propongo que analicemos juntos cómo distorsionamos las expectativas que tenemos sobre las cuatro áreas vitales más importantes: el amor, el trabajo, la familia y la vida.

#### **El amor**

Empezaremos por revisar las expectativas que tenemos depositadas en nuestra pareja o en una relación de pareja cualquiera. Y, para hacerlo, te explicaré un caso real. Un día contactó conmigo una persona que sentía que tenía que enriquecer su vida. Estaba en la década de los cuarenta y, casi sin avisar, vino a visitarla la temida «crisis de los cuarenta».

Sus expectativas de pareja no se cumplían, y se estaba planteando dejarla y buscar una nueva pareja. Al revisar su expectativa de pareja nos dimos cuenta de que su actual pareja cumplía todas sus expectativas excepto una. Era un buen padre para sus tres hijos, respetuoso y compasivo, participaba de las tareas del hogar, la mimaba, mimaba a sus hijos, era trabajador y diligente con las necesidades de la familia, pero... era un poco aburrido.

La protagonista de esta historia se planteó buscar a alguien más divertido, que le alegrara más la vida. Pero, al analizar con detalle las expectativas que tenía, se dio cuenta de que lo que quería era irreal, o que, por lo menos, de que no quería sacrificar todo lo que ya tenía por algo parcial.

Se dio cuenta de que convivía con algo incompleto, pero que buscara lo que buscara sería incompleto, así que tenía que priorizar a qué iba a renunciar, sabiendo que la vida es incompleta en sí misma. A día de hoy, cinco años después, siguen casados con momentos felices y momentos amargos, con subidas, llanos y bajadas, con sus acercamientos y alejamientos; viven bajo unas expectativas que se ajustan mucho más a la realidad.

Nos venden la idea de que la vida en pareja tiene que ser pasión pura. Nos hacen creer que necesitamos a una media naranja para sentirnos completos. Pensamos que nuestra pareja tiene la responsabilidad de darnos lo que nos falta, como por ejemplo la diversión en el caso que acabamos de comentar. Creemos que la admiración es buena en el amor y que nos casaremos, seremos felices y comeremos perdices.

Pero la realidad es otra. Una relación de pareja, como la vida misma, responde mejor si la afrontamos con una actitud wabi sabi. Sabiendo que es incompleta e imperfecta en sí misma y que puede ir variando a lo largo del tiempo.

Tenemos que poder convivir con lo incompleto, pero ¿qué es lo incompleto? ¿Realmente es incompleto? ¿Estoy esperando encontrar algo que no es posible? ¿Puedo exigirle a mi pareja que sea perfecta? ¿Acaso yo soy perfecto para ella?

Tanto nuestra pareja como nosotros mismos tenemos algunas debilidades que pueden ser toleradas y algunas que no. Te animo a que incorpores también en tu diccionario personal el concepto de «debilidades toleradas» para poder encajar esas pequeñas imperfecciones de la vida. Quizá no te guste la impuntualidad de tu pareja, pero lidias día a día con ella, ya que sus demás virtudes la compensan. Y también porque sabes que tu pareja lida con tu, por ejemplo, cabezonería. Esas debilidades toleradas son necesarias para encajar la imperfección de la vida y de las personas, siempre y cuando las usemos en su justa medida. No deben de ser nunca un sinónimo de conformismo ni de pasividad, sino una llamada a la contextualización y al hecho de que todos somos humanos y, por lo tanto, imperfectos por naturaleza.

No hay una fórmula mágica que haga que el amor dure para siempre, tampoco una ecuación efectiva que nos diga cómo comportarnos en pareja, pero piensa que la base para tener una buena relación de pareja se basa en compartir las mismas prioridades,

saber adaptarlas a los diferentes cambios de escenario que nos va a proponer la vida y disponer de unos buenos canales de comunicación, respeto, colaboración y confianza para poder gestionar los contratiempos que nos iremos encontrando por el camino.

### **El trabajo**

Cuando hablamos de expectativas sobre el trabajo nos encontramos con dos expectativas diametralmente opuestas y bastante exageradas y extremistas:

Por un lado, hay quien piensa que el trabajo ha de ser maravilloso y perfecto, y que ha de aportarnos reconocimiento, estatus y satisfacción completa. Esta es una expectativa tan irreal como frustrante, ya que, cuando pensamos así, solemos relacionar los logros de nuestro trabajo con el concepto que tenemos de nosotros mismos, y acabamos confundiendo nuestros éxitos con nuestra autoestima. Por ello, cuando hay un despido o un fracaso, se nos hunde la autoestima y tenemos un grave *shock* que gestionar.

En el otro extremo nos encontramos con personas que piensan que el trabajo es la mayor de las torturas, que no supone más que sufrimiento y que la única solución a tal horror es la de buscar el trabajo que más nos permita escaquearnos, comportarnos como nos dé la gana, cobrar más y trabajar menos. De nuevo, una falsa expectativa que condicionará toda nuestra vida y la de las personas que tengamos cerca. Bajo esta expectativa, ir a trabajar será una tortura, por lo que nos pondremos de mal humor de manera anticipada. Volver del trabajo será también una tortura, ya que tendremos que gestionar todo el malhumor, la frustración y la rabia que hemos estado acumulando. En resumen, nuestra vida será una auténtica tortura, esperando a que nos jubilemos y, cuando por fin nos jubilemos, estaremos tan machacados que seremos unos viejos gruñones, amargados e insoportables.

#### **Un despido no tiene por qué ser un fracaso**

Quizás conozcas a alguien que se siente fracasado porque en una ocasión le despidieron de un trabajo. Posiblemente lo lleve en secreto, como si fuera algo así como un gran pecado capital. Párate a pensar un momento, ¿quién te ha hecho creer que un despido es un fracaso? Sí que hay ciertos despidos que pueden ser un fracaso, aquellos que ocurren porque no has trabajado bien, porque has robado a la empresa o porque has mentido a tus compañeros de trabajo o con tu currículum. Pero también hay miles de motivos que nada tienen que ver con un fracaso, desde motivos financieros, coyunturales o compañeros tóxicos que han acabado «haciéndote la cama».

Si estás haciendo frente a un despido, valora si debes asimilarlo o no como un fracaso. Si la respuesta es un sí, trata de aprender de tus errores y no vuelvas a cometerlos. Si la respuesta es un no, tómate un respiro, cárgate de energía y céntrate en qué trabajo te gustaría tener en un futuro; quizás el

despido es el empujón que necesitas para cambiar tu vida profesional para mejor.

¿Qué te parece si empiezas por revisar las expectativas que tienes sobre el trabajo y las adecúas a una actitud wabi sabi? Incorpora las siguientes máximas sobre el trabajo:

- No existe el trabajo perfecto.
- Todos los trabajos tienen tareas incómodas o incluso terribles que tenemos que realizar, y, si te focalizas únicamente en estas tareas, estarás perdiendo de vista muchas otras ventajas.
- Todos los trabajos implican algunas renuncias. Por ejemplo, un autónomo tiene libertad a cambio de falta de seguridad económica y un funcionario tiene seguridad económica a cambio de rutina; o trabajar en una multinacional te proporciona un gran plan de carrera a cambio de seguir unos procedimientos muy rígidos y pautados, mientras que una empresa pequeña te permite tener mucha flexibilidad pero a cambio de un techo profesional mucho más cercano.

De la misma manera que ocurre con la pareja, ¿qué debilidades toleradas estás dispuesto a soportar en tu trabajo? ¿Qué imperfecciones crees que puedes soportar a cambio de todo lo que te da de vuelta tu trabajo?

### **La familia**

Ya hemos llegado a la tercera de las *big four*: la familia. ¡Vaya tela con la familia! La de frustraciones y problemas que dan las expectativas con la familia. En *Kintsukuroi*, mi anterior libro, destino un capítulo entero a hablar sobre la familia, incidiendo especialmente en las familias tóxicas. Sin duda, este es un tema que me preocupa mucho, ya que provoca malestar, dolor y sufrimiento.

¿Qué esperamos de nuestra familia? ¿Qué nos venden sobre cómo tiene que ser una familia? ¡La familia! Vaya carga afectiva tiene este término. Pero lo cierto es que conozco a más familias imperfectas que perfectas. Incluso conozco a familias aparentemente perfectas que en realidad son una estructura de tortura y control de sus miembros. Para mí, estas son las peores: las familias aparentemente normales.

La familia no es, ni más ni menos, que el grupo de personas en el que has nacido. Tu familia llega a tu vida por puro azar, o bueno, por pura biología y genética. Estas personas con las que te ha tocado convivir pueden ser encantadoras o no, trabajadoras,

traficantes, ladronas, delincuentes, bellísimas personas, respetuosas, maltratadoras, cariñosas o tóxicas.

Me atrevería a decir que la mayoría de mis clientes tienen o han tenido problemas por culpa de su familia y por las expectativas que tienen depositadas en ellas.

Pretendemos que nuestra familia sea perfecta, y, amparados por ese fin, justificamos cualquier medio. Pues no. De nuevo, igual que ocurría con el trabajo y con la pareja, has de plantearte qué estás dispuesto a tolerar y qué no. Intenta que en tu familia reine el respeto y el principio de asertividad, y, de no ser así, no hay ningún problema en que te desconectes de una familia que te está maltratando, ignorando o utilizando. Si así lo deseas, puedes crear tu propia familia, quizá imperfecta, pero más sana y respetuosa que en la que has nacido.

Partiendo de la base de la imperfección familiar, tienes derecho a poner un límite infranqueable. Ponlo con una actitud wabi sabi, pero no dudes en que, de la misma manera que a veces la mejor solución es cambiar de pareja o cambiar de trabajo, a veces la mejor solución es la de poner distancia con una familia que te maltrata.

Permíteme una consideración final en lo referente a tu familia descendiente: no trates de tener una familia perfecta. Acepta a tus hijos tal como son, intenta que crezcan y que se desarrolleen en un ambiente libre y no descargues sobre ellos el peso de tus frustraciones y deseos. No quieras que tus hijos tengan que vivir tu vida, no los sometas a tu contexto, y permíteles que puedan vivir la suya, te guste o no, sea acorde con tu estilo de vida o no.

Ya lo he comentado con anterioridad, pero no me cansaré de repetirlo: los hijos no son un proyecto vital por dos motivos. El primero es que ni tenemos ni debemos tener capacidad de control sobre sus vidas. Equipémosles con herramientas y recursos para que ellos mismos puedan vivir la vida que deseen, no la que nosotros deseamos para ellos.

La segunda de las razones es que debemos entender que nuestros hijos son autónomos y que deben tomar su propio camino. Y que, si quieren, pueden acudir a nosotros como fuente de inspiración, pero no como un estrecho corsé que condicione su vida.

Enseña a volar a tus hijos y permíteles que tomen su propio rumbo. Ocúpate de darles valores, criterio y recursos para que puedan gestionar el día a día. Esa es tu tarea. El resto se basa tan solo en contemplar cómo van creciendo y en ofrecerles tu ayuda siempre que te la pidan.

## **La vida**

Llegamos a la cuarta gran expectativa. Asúmelo. La vida es dinámica, inestable, imperfecta e incompleta. Adopta la actitud de un explorador que intenta explorar lo que la vida te va planteando, en vez de la de un experto que intenta que la vida responda a sus necesidades y deseos.

Nada rígido perdura, la flexibilidad y la velocidad son claves a la hora de vivir con calidad de vida. Yo personalmente no espero nada de la vida. Voy a buscar lo que deseo, me acompaño con la vida e intento vivirla al máximo.

No esperes nada de la vida, ya que la vida no provee, tan solo te permite pasar por ella durante un tiempo. Así que trata de que tu paso por la vida sea digno. A menudo perdemos demasiado tiempo tratando de doblegar una vida sobre la que poco (o nada) podemos incidir o controlar.

Recuerdo una conversación con una persona que nos dejó impresionados durante unos días. Estábamos alojados en un pequeño hotel rural al pie de los Alpes franceses. Durante una de las cenas compartimos mesa con la propietaria del hotel que, en una hora, nos enseñó cada rincón del edificio.

Nos dijo que ese hotel era el sueño de su vida, que había luchado a capa y espada por sacarlo a flote durante años, pero que en ese momento estaba en venta porque ya estaba cansada de él. Nos contó también que su familia, de cuatro hijos naturales y uno adoptado, lo era todo para ella; pero que si ahora fuera, no hubiese tenido ni un solo hijo. Afirmó que había peleado mucho por todos todos y que los quería mucho, pero que a veces estaba cansada de ellos. También mencionó que su pareja lo era todo para ella, pero que él era un tozudo dominante. Insistió en que la vida que tenía era perfecta, que no cambiaría nada... pero la realidad hablaba por sí sola: tenía su hotel en venta, preferiría no haber tenido hijos, e incluso le gustaría estar sola o conocer a otros hombres. Me di cuenta inmediatamente de que aquel supuesto sueño de vida, que el hecho de haber levantado ese hotel y de servir en él como directora cumplía con expectativas y con contextos de otros, o incluso cumplía con convicciones sociales pre establecidas como las de tener un buen trabajo y emprender, formar una familia, tener un perfecto matrimonio... Y este sueño poco o nada tenía que ver con las aspiraciones reales de aquella mujer.

Jamás he tenido una conversación con tantas contradicciones por minuto. Esta buena señora había hecho un montón de cosas sin plantearse qué sentido tenían para ella, y ahora estaba pagando el precio de sus decisiones y no decisiones. Tener una

familia numerosa, un hotel rural, una pareja aparentemente perfecta pero dominante, y haber sido luchadora en la vida quizás es un cliché, pero era el cliché que había guiado su vida y ahora le pesaba.

#### MUCHO QUE MEJORAR

Somos bastante malos fijándonos expectativas. El principal problema es que, cuando las fijamos, solemos mezclarlas con grandes creencias, deseos, miedos e inseguridades; y claro, ante este cóctel de sentimientos y emociones contradictorios, nuestras expectativas rara vez se cumplen. Solemos partir de un contexto optimista, ignoramos muchos de los problemas que irán surgiendo, nos fijamos en ejemplos de otras personas que no tienen que ser válidos para nosotros, imaginamos que conseguir nuestras metas será un camino de rosas; y claro, cuando las expectativas que nos habíamos marcado no se cumplen, lo vivimos como un fracaso.

Que no se cumpla una expectativa no significa que sea un mal proyecto, que nos hayamos equivocado, que hayamos fracasado o que no sepamos convertir nuestros deseos en realidad. Que no se cumpla una expectativa puede deberse a múltiples causas, muchas de ellas ajenas a nuestro poder de acción. A pesar de ello, cuando no se cumple lo que esperamos nos frustramos y nos sentimos mal con nosotros mismos, seamos o no los causantes de la situación.

¿Recuerdas que vivimos en un mundo dinámico y cambiante, y que, por lo general, nuestras expectativas no evolucionan a la misma velocidad que este? Si nos paramos a pensar un momento, seguramente encontraremos que aún vivimos anclados en expectativas de hace siglos, que no se han adaptado en absoluto a un mundo que permanece en continuo cambio.

La vida es dinámica, inestable, incompleta e imperfecta. Asúmelo. Cambia tus expectativas sobre la vida. Trata de entenderla, de acompañarte a su ritmo y de gestionarla de forma correcta; y acuérdate siempre de que controlarla es imposible. Acostúmbrate a convivir con lo incompleto y con lo imperfecto, te ahorrarás muchas frustraciones, decepciones y disgustos.

Te lo recuerdo una vez más: no puedes adoptar una expectativa sin adaptarla a tu realidad. Repasa tus expectativas, redefínelas y adecúalas a tu realidad. ¿Sabes cuál es tu realidad? Tu contexto es tu realidad.

Ponte a ello ahora mismo. ¡No pierdas más tu tiempo! Quiero verte libreta en mano y revisando clichés y expectativas antiguas para adecuarlas a una realidad imperfecta, inestable e incompleta. Hazlo siempre con una actitud wabi sabi y deshecha aquellas

expectativas que ya no te sirvan o que no se adapten a tu contexto actual.

Te voy a proporcionar una estrategia que te sirva como vehículo para cumplir tus expectativas, para que lo que esperas pueda conseguirse. Te propongo que dejes de tener expectativas y que transformes tus expectativas en propósitos. Veamos cómo.

### DEFINE TUS PROPÓSITOS

«A veces nuestros proyectos no se cumplen porque no son nuestros.»

Muy bien, ahora que ya has revisado tus expectativas, ha llegado el momento de transformarlas en propósitos. ¿De qué otra manera si no crees que se van a transformar en una realidad? Esperar que ocurra un milagro es algo que no encaja con una actitud wabi sabi, así que abandona esa dulce espera y pasa a la acción.

Uno de los conceptos clave dentro de los procesos motivacionales son los propósitos. Un propósito es algo así como la determinación para modificar algunos aspectos que creemos que son susceptibles de ser modificados, siempre que podamos incidir en su modificación, después de haber analizado una disonancia entre lo que vivimos y lo que queremos vivir. Pero vamos, que si aún te queda alguna duda después de esta definición, quizás te lo pueda explicar más usando el archirrecurrido ejemplo de los propósitos de año nuevo.

Cada Navidad, millones de personas en todo el mundo formalizan propósitos para el nuevo año. En el *top ten* de propósitos suelen estar ponerse a dieta, ir más al gimnasio, salir antes del trabajo, dejar ciertos vicios, ordenar el trastero, el garaje o la casa...

Fijaos en que todos estos buenos propósitos cumplen cada una de las características enumeradas en esa interminable frase compuesta con la que he empezado este punto. Pero vamos por partes:

En primer lugar tiene que haber un *gap*, una distancia más o menos grande, entre la situación actual y la deseable. Imaginemos el caso de una persona que pesa 72 kilos y le gustaría bajar hasta los 68. Ese *gap* del que hablamos, esa disonancia, en este caso son 4 kilos. En realidad, el peso ideal para esa persona, según su altura, edad y complejión, oscila alrededor de los 65 kilos. Sin embargo, esta persona cree que lograr esta bajada de peso está fuera de su alcance y ha abandonado ese propósito. Ahora bien, cree que si logra bajar hasta los 68 será más que suficiente para llevar una vida saludable y que sus rodillas soporten menos esfuerzo cuando hace deporte. Ese es su propósito, y su disonancia o *gap* para conseguirlo son tan solo 4 kilos.

El segundo de los requisitos es que la situación actual (72 kilos), o la deseada (68 kilos), sea modificable. En este caso que tratamos como ejemplo, ambas situaciones son modificables. Uno llega a creer que esto de hacer dieta es infructuoso y que no hay manera de bajar esos cuatro kilos, pero lo cierto es que se puede bajar de peso, de la misma manera que se puede subir.

El tercero de los elementos a tener en cuenta es que seamos nosotros mismos los que podamos modificar la situación actual y la deseada, y que sepamos cómo hacerlo. Además, debemos armarnos de determinación y de perseverancia para conseguirlo, ya que el hecho de que las situaciones sean modificables no servirá de nada por sí solo y es que, como seguramente hayas comprobado cada año, allá por el mes de febrero, los propósitos de año nuevo suelen quedarse en eso, en propósitos.

¿Sabes por qué motivo no conseguimos cumplir nuestros propósitos de año nuevo? Seguramente te vengan a la cabeza bastantes ideas. Aquí te presento algunos de los principales motivos por los que nuestros propósitos fallan:

– Falta de determinación.

A veces la determinación para conseguir nuestro propósito no es suficientemente fuerte, por lo que nos cuesta encontrar la motivación que necesitamos para hacerle frente. Siguiendo con el ejemplo de la dieta, cuando la motivación por comerte una tarta de chocolate es más fuerte que la motivación para seguir la dieta... ¡Acabamos comiéndonos la tarta! Cuando dos motivaciones incompatibles se ponen a luchar y entran en contradicción, suele ganar la más fuerte.

– No están bien definidos.

La clave para lograr tus propósitos, está, sin duda, en operativizarlos bien. Cuando el propósito no está bien definido resulta muy difícil llevarlo a la práctica. Mi mejor consejo es que definas muy bien tus propósitos. No es lo mismo decir «tengo que hacer dieta» que «tengo que dejar de comer pasteles». En el primer caso no sabemos exactamente en qué consiste nuestro propósito, por lo que, ante un plato de comida, no tendremos claro si tenemos que aceptarlo o no. En cambio, con el segundo de nuestros propósitos lo tenemos claro: si es un pastel, no lo comemos, pero podemos comer el resto de platos.

– Son demasiado rígidos.

Deja un margen a la improvisación, los propósitos han de ser flexibles. Por ejemplo, quédate con el propósito de que quieras hacer ejercicio para estar en forma y permite que la improvisación te dicte si sales a andar, a correr, a esquiar, a nadar o a pedalear, en función del tiempo, del clima y de las ganas.

Ese espacio para la libertad personal de elección va a ser una salvaguarda para poder cumplir tus propósitos. Si eres demasiado rígido, acabarás por asumir que no puedes perseverar con una expectativa irreal, que funciona bien en la imaginación, pero que en la vida real no acaba de funcionar (ya que esta es más dinámica e inestable que la teoría).

– Tus acciones no inciden en tus propósitos

Otro de los motivos por los que no solemos cumplir nuestros propósitos es que no incidimos en lo que tenemos que incidir. Por ejemplo, hacemos dieta, pero no la adecuada. De hecho, si me permites el consejo, yo te propongo que te olvides de las dietas y que empieces a pensar en un cambio de hábitos. Una dieta es algo que empieza y acaba, y que supone un esfuerzo extraordinario que luego tiene que ser compensado. Sin embargo, un cambio de hábitos dará sus frutos a largo plazo y te ayudará a llevar una vida saludable de forma rutinaria y casi sin darte cuenta te olvidarás de las dietas para siempre. La mayor parte de las veces solemos incidir de manera equivocada en nuestros propósitos, de tal manera que creemos que estamos haciendo algo para conseguir nuestro objetivo, cuando en realidad no estamos incidiendo en ello.

– Mala valoración del potencial de cambio.

Cuando la valoración del potencial de cambio, o su modificación, no ha sido correcta será muy difícil que podamos cumplir con nuestros propósitos. A veces creemos que podemos cambiar cosas que en realidad son inmutables. O bien creemos que podemos cambiarlas más de lo que en realidad podemos. Pensamos, por ejemplo e ingenuamente, que en una semana de dieta extrema seremos capaces de perder esos cuatro kilos que queremos perder, y, cuando no se cumple nuestro propósito, nos acabamos frustrando y agobiando.

– Han caducado.

Nos olvidamos, también, de que los propósitos son dinámicos y que es posible que hayan cambiado y que tengamos que modificar nuestros propósitos. A veces no hemos detectado ese cambio y seguimos intentado conseguir algo diferente con métodos antiguos, por lo que el resultado es que no hemos sido capaces de darle la respuesta adecuada.

– Suponen un sufrimiento en vez de un esfuerzo.

En ocasiones no conseguimos nuestros propósitos porque ese propósito nos provoca un sufrimiento en vez de un esfuerzo. El sufrimiento no se puede soportar, y el esfuerzo, si es demasiado elevado, tampoco. Podemos mantener un esfuerzo elevado cuando todo está en calma, pero cuando tenemos que

diversificar nuestras fuerzas lo primero que se cae es el propósito. Así que no lo olvides: esforzarse sí; sufrir, no... Esta es una actitud mucho más realista, más wabi sabi.

– No son nuestros propósitos.

A veces tenemos propósitos que no son nuestros. Queremos que sean nuestros, creemos que son nuestros, pero en realidad no lo son. Hacemos o dejamos de hacer cosas por nuestros padres, pareja, hijos... Pero cuando lo que queremos hacer o dejar de hacer no nos pertenece, no conseguimos interiorizarlo. Y, cuando no está interiorizado, resulta muy difícil encontrar la fuerza de voluntad y la motivación para llevarlo a la práctica y persistir. Cuando no tenemos propósitos nos echamos a la busca y captura de alguno, y, en esa búsqueda, solemos aceptar el primero que nos pasa por delante, el que mejor nos han vendido, o bien vamos saltando de propósito en propósito.

– No los hemos personalizado.

Tenemos propósitos que nos podrían encajar, pero no sabemos cómo personalizarnos según nuestro contexto. Copiamos propósitos de otras personas, de vecinos y amigos. Queremos hacer lo mismo que hacen absolutos desconocidos que hemos visto por internet; pero ni nuestro contexto es el mismo, ni tenemos las mismas capacidades, ni la misma fuerza motivacional.

Si quieres hacer lo mismo que tu vecino, posiblemente tengas que adaptar ese propósito a tu contexto, necesidades y capacidades.

– Son precipitados.

Buscar es bueno para poder encontrar, pero se puede buscar desde la reflexión o desde lo impulsivo. Una actitud wabi sabi nos va a proponer dos cosas: en primer lugar, que tengamos un equilibrio en nuestro proceso de búsqueda entre la reflexión y lo impulsivo. No hace falta probar ciertas cosas para saber que no nos motivarán. Pero también nos propone que no abandonemos esa búsqueda, ya que una vida sin propósitos es una vida vacía y aburrida. Una actitud wabi sabi nos anima a reflexionar antes de marcarnos nuestros propósitos, y evitar así que las metas marcadas sean impulsos no controlados que acabarán por no satisfacernos.

– Hemos tirado la toalla.

A veces ocurre que tiramos la toalla demasiado pronto, y acabamos creyendo que es mejor vivir una vida errática y carente de propósitos que esforzarnos por conseguir lo que deseamos. Que tiremos la toalla a menudo suele ser el resultado de una decisión precipitada tomada en caliente. Revisa si esas veces que has tirado la toalla estaban realmente agotadas o si ha sido un

impulso momentáneo el que te ha hecho rendirte. En materia de propósitos, difícilmente acertaremos a la primera, y, cuando hayamos acertado, es posible que después de un tiempo necesitemos realizar algún cambio. No lo olvides, los propósitos son dinámicos.

Ya conoces los principales motivos por los que no se suelen cumplir los propósitos, pero no por ello debes dejar de marcarte propósitos y de ir a por ellos. Mi mejor consejo es que te plantees tus propósitos y que trates de organizarlos, de estructurarlos y de evaluar qué necesitas para llevarlos a cabo. De esta manera podrás gestionar mejor el tiempo, ya que dispondrás de un marco de referencia para discriminar aquello importante para ti de lo que no lo es. Los propósitos nos permiten priorizar, y priorizar no es, ni más ni menos, que atender de manera preferente a aquello que contribuye a nuestros propósitos.

#### ABANDONAR UN PROYECTO NO ES UN FRACASO

«Aquel proyecto que tuvo sentido durante mucho tiempo dejó de tenerlo. Así que ¿qué sentido tenía seguir en él?»

Tenemos miedo al fracaso. Mi mejor consejo es que racionales tu miedo al fracaso. El fracaso es algo que siempre se ha de contemplar, pero que nunca nos puede bloquear. El fracaso vendría a ser algo así como un motivador universal que tenemos que interpretar y traducir, incluso operativizar; y que, de no hacerlo, acabará provocando nuestro bloqueo motivacional y emocional.

#### **Si no hago nada no puedo equivocarme**

El éxito y el fracaso son dos grandes motivadores, pero a veces podemos encontrarnos con actitudes perversas provocadas por la otra cara de la moneda de estos dos grandes motivadores.

Aquel que nada hace no puede equivocarse. Aquel que no asume riesgos cree que tendrá una vida más segura. Pero ¡sorpresa!, esto no es así, ya que tener una actitud conservadora no garantiza una vida calmada y serena.

A veces el miedo al fracaso acaba provocando que no empieces nada... Es un mecanismo de defensa comprensible, pero que nos limita totalmente.

La historia está plagada de aparentes grandes fracasos, que en realidad no fueron más que problemas coyunturales: cuadros que no fueron apreciados ni se vendieron en su día, pero que luego se han vendido por millones de euros, o fracasos empresariales en

un país que fueron éxitos rotundos en otro.

Te diría que no le des un valor absoluto al fracaso. Sigue trabajando dura pero inteligentemente en tus propósitos, y, si no funcionan, analiza si es que requieren de más tiempo —recuerda que todo es un proceso—, si requieren de algún cambio de enfoque, de que adoptes nuevas perspectivas o de que te vayas a otro entorno diferente, más maduro, que necesite y valore tus ideas. No hay fracaso que cien años dure, no hay fracasos eternos, y, además, tus fracasos no te definen.

### **Saber decir «basta»**

No confundas una decisión inteligente con un abandono. Algunos te dirán que has abandonado, pero no te dejes guiar por sus opiniones. Decir «basta» es una decisión inteligente ante unas circunstancias o un contexto que te impedía conseguir tu objetivo.

Decir «basta» no implica abandonar tus proyectos para siempre, sino que es lícito pensar que ahora no es el momento para llevarlos a cabo. Saber esperar es toda una virtud, y, a veces, como ya hemos comentado, las cosas tienen su momento. Conocer el punto exacto en el que pasar a la acción es un pasaporte fiable para alcanzar tus metas, no te precipites ni te mantengas pasivo, en el equilibrio está la clave.

Así que ya lo sabes, decir «basta» no es sinónimo de huida ni de fracaso, sino que es una decisión inteligente y adecuada al contexto y a sus cambios. No te dejes presionar por el qué dirán y por los juicios de valor que pueden emitir terceras personas.

Cuando lo necesites di «basta» o «ahora no».

Contextualiza y trata el fracaso acompañado de muchas comillas y, sobre todo, no lo vivas antes de tiempo, no lo anticipes... Cuando pretendas hacer algo bueno o algo extraordinario, lo primero con lo que te vas a encontrar va a ser con la resistencia de muchas personas, concretamente de todas aquellas que lo intentaron y que no pudieron. O con la de aquellas que ni lo llegaron a intentar, creyendo que no era posible. Incluso con la de aquellas que miran con desprecio y envidia tu trabajo.

Es cierto que el miedo al fracaso es un potente motivador que, además, se puede manipular con mucha facilidad: basta con provocarte inseguridad. Una vez que se ha conseguido crear inseguridad, ya tenemos la clave para influir en una persona. «Tendrás éxito a cambio de...», te dirán. «Quizás no hayas tenido éxito hasta el momento, pero si haces lo que yo te diga lo tendrás...» Así que, ya lo sabes, todo aquel anuncio que incluya y utilice el término «éxito» como reclamo es un ataque directo a tu motivación de logro.

Confía en mí, solo hay una manera de protegerse del miedo al fracaso: el trabajo duro e inteligente. No basta con trabajar mucho, hay que trabajar de manera inteligente, guiado por prioridades e invirtiendo el tiempo en aquello que incidirá directa o indirectamente en la consecución de tus objetivos.

Pero, por otro lado, no podemos olvidar que, a veces, las más de las veces, la realidad escapa a nuestro control y no podemos culparnos por ello, y tampoco vivirlo con vergüenza o tristeza. Hemos hecho cuanto hemos podido, hasta donde hemos podido. Mírate con una mirada amable. Trata de aprender de lo ocurrido, analiza tu respuesta, asimila la información importante y relevante y pasa página.

Una nueva máxima wabi sabi: *si eres capaz de aprender de lo ocurrido, jamás será un fracaso*. A veces se acierta y a veces se aprende, ¡no lo olvides nunca!

### **Las miradas ajenas**

La mayoría de fracasos pesan más de lo que deberían por causa del efecto que creemos que tendrán en la opinión de otras personas. Gestiona las miradas ajenas, ya que ellas pueden hacerte sentir muy mal sin razón.

La gente que te rodea tiene la libertad de opinar todo lo que quiera, pero eso no significa que sus opiniones sean ciertas, ni que tengas que hacer caso o poner en práctica todo lo que te dicen.

Ante un fracaso, procura reflexionar sobre qué ha salido mal por causas que te incumben y qué ha salido mal por causas externas o incontrolables. Trata de sacar de cada fracaso un aprendizaje que puedas rescatar cuando lo necesites. Y, como suele decirse, lo que opinen los demás está de más.

En resumen, te diría que lo incompleto no es un fracaso y que dejar un proyecto a medias tampoco lo es. A veces no se ha podido hacer más, otras veces necesitamos tomar una decisión valiente y dejar ese proyecto en *stand by* hasta que se den unas circunstancias más favorables, y otras tenemos que tomar decisiones valientes pero duras y aceptar que ese proyecto no era nuestro proyecto, que no hemos sabido hacerlo nuestro, o que, simplemente, nos hemos equivocado y hemos tenido que dejarlo atrás...

Si no dejamos ciertos proyectos incompletos, en unos meses, o en unos años, estaremos en el mismo punto que estamos ahora mismo pero aún será peor, ya que habremos invertido más tiempo y recursos, y estaremos más desgastados, desilusionados, amargados y perjudicados. Nada está completo, todo se encuentra permanentemente en estado de transformación o de crecimiento. Siempre puedes crecer, pero no a cualquier precio, no de cualquier manera.

Introduce los propósitos en tu vida, fíjalos y ve a por ellos, ya que van a ser la brújula que te oriente hacia tu meta, proporcionándote direccionalidad y ayudándote a priorizar y a seleccionar la mejor alternativa entre las existentes.

## CAPÍTULO 4

### AWARE, LA BELLEZA EN TUS OJOS

#### APRENDER A MIRAR DE NUEVO

«Intentamos que se queden con nosotros cosas que no pueden permanecer.»

Adoptar una actitud wabi sabi nos va a permitir aprender a mirar de nuevo, a tener una nueva perspectiva que pasa por adoptar una mirada más amable. Un cambio hacia una actitud wabi sabi no supone un cambio en el mundo, sino en nuestra propia forma de mirar. El mundo seguirá siendo el mismo, con sus virtudes y sus miserias y nuestra nueva mirada wabi sabi nos va a permitir dar luz a lo que no tiene y nos permitirá así descubrir nuevas formas de belleza, nuevos detalles y nuevas perspectivas de aspectos que solemos pasar por alto e ignorar.

Hay mucha más belleza a nuestro alrededor, pero no la podremos apreciar hasta que no adoptemos la mirada adecuada. Hemos perdido la capacidad para maravillarnos y entendemos como normales cosas que en realidad son extraordinarias. Sin darnos cuenta limitamos nuestra experiencia sensorial en vez de expandirla, empobreciendo, así nuestro día a día.

#### **El acto de reconocer**

Permitete reconocer de nuevo lo ya conocido y verás como te sorprendes con tus descubrimientos. Permitete reconocer el cuerpo de tu pareja, el olor de un perfume, el tacto de unos calcetines confortables, el aroma del café, la brisa acariciando tu cabello...

Todos los días te rodeas de belleza, de momentos irrepetibles, de comodidad y de calidez. Solo tienes que hacer una pausa y reparar en estos pequeños detalles. ¡No vuelvas a pasarlo por alto! Pues son un regalo que deberíamos valorar.

A lo largo de un día podemos disfrutar de muchos momentos bellos y especiales, pero no sabemos disfrutar, saborear, ni gozar de experiencias sensoriales. La percepción es la puerta de entrada, y la atención el portero que decide abrirla o cerrarla. Siquieres

disfrutar intensamente de la vida empieza por entrenar tu atención, o, como mínimo, a darle unas instrucciones y directrices.

Te propongo un objetivo: desaprender nuestra obsesiva simplificación, deseducar a nuestros sentidos y enseñarles a analizar y a explorar de nuevo. Solemos fijarnos en cánones, simplificamos a partir de dos o tres indicios, y examinamos con rapidez innecesaria en la mayoría de los casos.

Andamos por el mundo desconectados y nos perdemos millones de *inputs* que nos pueden generar emociones positivas. Nos hemos olvidado de contemplar. «Contemplar», esa bella palabra que no entiende de prisas ni de simplificaciones.

Hemos simplificado demasiado nuestra percepción, focalizándonos en exceso e indiscriminadamente y perdiéndonos numerosos estímulos placenteros que tenemos a nuestro alcance: el tacto de la hierba, el olor del mar, la suavidad del cabello de nuestra pareja, la calidez de quedarnos en nuestra cama mientras llueve fuera...

Aquel que no lleva la belleza en sus ojos, no la encontrará en ningún lado, ya que la Psicología entiende la belleza como un proceso dinámico que se produce entre uno mismo y algo más que puede aparecer en cualquier momento. Pero disfrutar de la belleza requiere de unas circunstancias, de un contexto y, sobre todo, de un punto de vista determinado.

### La saliencia

La saliencia es un fenómeno perceptivo muy frecuente. Nos habituamos a lo normal de tal manera que tan solo nos acaba llamando la atención lo saliente. Cuando voy a la ciudad me molesta tremadamente el ruido, el mismo ruido que brilla por su ausencia en la montaña. El ruido es saliente para mí, pero no para la persona con la que camino por la diagonal, ya que ella ya se ha acostumbrado al ajetreo diario. De la misma manera, cuando vienen a la montaña, les suele llamar la atención aquello saliente que no lo es para mí, como por ejemplo las vacas, el silencio o el vuelo de las aves rapaces.

Todos nosotros tenemos normalizadas una serie de sensaciones que se dan en nuestro contexto en particular: el ruido, el silencio, las aglomeraciones, las calles desiertas... Y que, lejos de ser normales, varían en cada contexto y, por tenerlas tan interiorizadas, a veces nos impiden ver ciertos factores de nuestro contexto que pasamos por alto.

Aquí está la clave, en ver las cosas como son y no como parecen ser. En la esencia está la belleza, no en las proyecciones y en los deseos o en las fachadas. Necesitamos aprender a mirar de nuevo, aceptando la esencia tal y como es, y dejando de intentar cambiar lo que vemos.

Somos capaces de manipular la realidad para dotarla de belleza, cuando no suele ser necesario. Lo que vemos es como es, libre de juicios, y, a menudo, encontraremos la belleza yendo más allá de una simple observación. La belleza requiere de un conocimiento más profundo de lo observado.

Nos precipitamos en nuestras valoraciones, y, cuando hemos dictado una sentencia, ya no queremos saber nada más, cuando valoramos que algo no es bello ya no lo queremos ver. Sin embargo, ¿por qué en lugar de tachar ciertas cosas por no ser bellas, tomamos otra mirada más amable, otra perspectiva, una mirada de aceptación, y encontramos aquellos matices que las hacen únicas? La belleza está en los ojos del que mira, así que haz que tu mirada sea abierta y amable y podrás apreciar nuevas formas de belleza .

#### NUEVAS FORMAS DE BELLEZA

«El sol dibujaba un cielo rojizo antes de desaparecer detrás de las montañas.»

Actualmente, se está estudiando un nuevo concepto en la Psicología: el de «emociones estéticas». Las emociones estéticas son emociones que nacen ante la contemplación de algo bello, bien sea natural como un paisaje o una puesta de sol, o artificial como una obra de arte, una canción o un edificio.

Necesitamos desarrollar nuestra sensibilidad estética, ya que nos perdemos muchas emociones por no saber contemplar la belleza. La belleza es natural y podemos encontrarla en cualquier lugar, pero a veces tratamos de encorsetarla, de normalizarla, de estandarizarla. Una actitud wabi sabi es una actitud rebelde que valora la belleza mucho más allá de los cánones establecidos. Te animo a que integres esta actitud wabi sabi, ya que, cuando lo hagas, podrás disfrutar de muchas más formas de belleza y no te limitarás a seguir los cánones estéticos normalizados.

La asimetría es bella, la huella del paso del tiempo en los objetos también, la naturaleza, lo olvidado, el detalle... La belleza tiene los parámetros que tú quieras darle, y no es un concepto cerrado ni pautado por convicciones canónicas o sociales. A continuación te propongo un listado de formas de belleza alternativas para que puedas expandir tu experiencia sensorial y encontrar belleza allá donde vayas:

#### **La belleza transitiva**

La belleza es dinámica y transitiva. Una persona es bella desde que nace hasta que muere. La belleza de una piel tersa y joven se transforma en la belleza de una mirada intensa y llena de experiencia, la belleza de un cuerpo tonificado se transforma en la belleza de un vientre que ha albergado la vida y da fe de ello, la belleza de unas manos fuertes se transforma en la belleza de unas manos temblorosas pero gentiles... La belleza viene y va, una vez más, como todo en la vida, como los propósitos, las expectativas y las metas, la belleza es dinámica y cambiante.

El afán por retener y prolongar la belleza nos impide disfrutar intensamente del momento. No lo olvides, la belleza es transitiva, no trates de retenerla ni anheles la belleza perdida, ya que no es perdida, sino tan solo transformada.

Adoptar una actitud wabi sabi es apreciar la evanescencia de la vida, aprender a aprovechar su carácter efímero. Esta es la mejor enseñanza. Nuestro paso por la vida es limitado y finito, y tenemos que enriquecerlo valorando al máximo toda la belleza que se cruce en nuestro camino.

### **La belleza de lo pequeño**

Si te limitas a buscar grandezas, pocas podrás encontrar. No tiene sentido buscar grandezas y despreciar pequeñeces. ¿Qué esperas encontrar en algo grande que no puedas encontrar en algo pequeño? No es cuestión de cantidad, sino de calidad, de actitud, de mirada...

Paseando por la vida podrás descubrir miles de detalles bellos. Yo no paro de contemplar pequeñas bellezas en mis paseos por el bosque. Me encantan las telarañas bañadas en rocío, los agujeros hechos por pájaros carpinteros en los troncos de los árboles, las setas que sobresalen del manto de hojas secas, las piedras llenas de musgo, el sol que se filtra entre el follaje...

Y me ocurre lo mismo en una ciudad: detalles arquitectónicos, la mano de un niño cogida de la de su padre, el sol que se refleja en las cristaleras de un edificio, el aroma que sale por la puerta de una panadería, una pareja adolescente que se ama, el bastón de un anciano que pasea, la mirada de una madre tierna y amorosa...

Podría seguir enumerando detalles bellos durante páginas y páginas. Cuando hablamos de belleza, el tamaño no importa.

### **La belleza de lo oculto**

La belleza es inherente a todas las cosas, pero a veces no es evidente y tenemos que buscarla, y, en ese proceso de búsqueda, reside el mejor efecto potenciador de la belleza: el momento en el que la descubrimos.

Durante un tiempo hice bastante espeleología, incluso con clientes. Es una experiencia mágica, el silencio, la iluminación que filtra dónde poner tu atención, el descubrimiento. Cada cueva es algo desconocido, algo oscuro en lo que no puedes prever más allá de unos metros. Cada cueva esconde un viaje a tu interior que termina con una eclosión de luz y de color al volver a salir al exterior.

Ni lo sabemos todo, ni podremos llegar a saberlo. Lo oculto esconde grandes misterios. Lo furtivo tiene un origen incierto y sinuoso. A veces no hace falta indagar en ese origen, como cuando nos maravillamos ante un truco de magia o ante un misterio o algo inusual.

Así que disfruta del proceso de exploración de todo aquello que desconozcas. Trata de comprenderlo, pero no intentes buscarle respuestas a todo. Cuando la belleza aparece, en ese momento justo en que la descubres, te parece que no podrías estar contemplando nada más bello. Disfruta de esa sensación, de encontrar belleza dentro de lo oculto.

### **La belleza de lo efímero y de lo provisional**

Lo efímero nunca vuelve. Todo cambia, nunca más volveremos a repetir la misma situación, así que, disfruta de cada situación intensamente, con todo tu ser. Efímero lo es todo en la vida. Efímeras son las relaciones sociales, las emocionales y las profesionales. Efímero es el alba y el atardecer. Efímeros son los besos y las caricias. Nuestra vida es efímera, no sabemos cuándo dejaremos de existir, así que tenemos la obligación de disfrutarla, de valorarla y de enriquecerla sin pausa. Qué pasaría si mañana no pudieras oler, o ver, o escuchar, o saborear, o sentir, o besar, o abrazar a tus hijos...

#### **Aware**

«Aware» es un concepto japonés que hace referencia a la melancólica felicidad de un momento breve y efímero de belleza trascendente. Tenemos muchos momentos aware en nuestra vida que debemos disfrutar intensamente. Es algo así como una llamada de atención para que nos centremos en el presente y para que dejemos de perder el tiempo distraídos con ensueños del futuro o con recuerdos del pasado.

Toma una actitud wabi sabi e incluye este concepto en tu diccionario personal. Es el mejor recurso para no arrepentirse de haber desaprovechado las cosas cuando las tenías.

Vive lo efímero tal como efímero es. Valora lo que tienes sabiendo que eres afortunado de poder disfrutarlo aquí y ahora. Porque, posiblemente, un día, ya no podrás hacerlo.

### **La belleza de lo sutil**

Lo sutil que pasa desapercibido para la mirada ordinaria puede esconder un gran tesoro. Te propongo un ejercicio: durante una mañana intenta valorar y disfrutar de la belleza de lo sutil. Sutil es aquello que apenas se insinúa. Fíjate en lo tenue, en lo grácil, en lo etéreo apenas mostrado, en los detalles que casi no percibimos y que nos proporcionan un indicio de la existencia de alguna alteración. Sin duda, con esta práctica estarás estimulando tus sentidos y educándolos en una sensibilidad especial.

Como has podido ver, hay diferentes formas de belleza, muchas más de las que creemos o valoramos. Expande tu horizonte perceptivo y tu sensibilidad, y veras que estás rodeado de belleza por todos lados. ¿Qué te parece si aprendemos a contemplarla?

### **ALGUNAS COSAS QUE DEBES SABER ANTES DE PRACTICAR MINDFULNESS**

«Solo podemos hacer una cosa, centrarnos en el aquí y el ahora.»

Mi mejor consejo, en lo que a la materia de la atención se refiere, es, sin ninguna duda, que practiques la atención plena. Haz solo una cosa cada vez y concéntrate al máximo en lo que estás haciendo. Focalízate en tu tarea y evita distracciones. Si quieres hacer algo extraordinario, será mejor que concentres toda tu atención en ello, y, de la misma manera, si quieres vivir una vida extraordinaria, será mejor que concentres toda tu atención en ella.

Pero ten cuidado, ya que aunque pudiese parecerlo, esta no es una tarea fácil: los procesos atencionales tienen sus limitaciones, y es por eso que necesitamos entender bien cómo funcionan. Así que, si me lo permites, voy a pedirte que prestes toda la atención que puedas, que tomes apuntes si hace falta, y que te prepares para esta clase de Psicología de la Atención en clave divulgativa a la que estás a punto de asistir.

### **UN FILTRO NATURAL, PERO NO INGENUO...**

Una de las grandes virtudes de la atención es la de dejar de lado algunas cosas para poder centrarnos en otras. Sí, la atención no es ni más que menos que un proceso de filtro, de jerarquización y de focalización de recursos.

La atención tiene una capacidad limitada para procesar la información que recibimos a través de los sentidos: pensamientos, recuerdos, imaginaciones, emociones y demás estímulos internos.

Es por este motivo que la atención, de manera autónoma, decide dónde va a destinar sus recursos. Bien es cierto que podemos incidir en algunos aspectos atencionales y que podemos controlar ciertos elementos en algunas ocasiones, pero debemos ser más prudentes que lanzados cuando hablamos sobre el control del proceso atencional. No lo olvides, algunos de estos filtros son de carácter voluntario, pero otros no, y nada podremos hacer sobre ellos.

#### **El problema de la integración perceptiva**

Cuando un objeto tiene muchos atributos a los que atender, existe una jerarquía o una regla de qué tenemos que atender primero. Vamos de lo que aporta más información significativa para nuestro marco de referencia a lo que menos. Es por eso que, ante un mismo hecho u objeto, cada persona puede ver e interpretar cosas diferentes.

Lo cierto es que nuestro cerebro le da unas prioridades claras e ineludibles a nuestra atención: mantenernos vivos y a salvo. Nuestra mente ya le ha otorgado un marco de referencia a nuestros procesos perceptivos, pudiendo sacarlos a relucir en el momento justo gracias a este marco de referencia que se basa en las prioridades.

Esta priorización de la atención que nuestro cerebro hace por nosotros se relaciona con esta máxima wabi sabi: *economiza recursos*. Economizar recursos nos servirá para no malgastar herramientas, o energía en procesos que no lo merezcan, y poder contar así con toda esta potencia en otros en los que que sí que lo requieran. Es por eso que nuestra atención trata de simplificar al máximo el entorno complejo en el que vivimos, estando dispuesta, incluso, a pagar un caro peaje por ello.

#### **PREOCUPAOS POR LA ECONOMÍA... DE LOS RECURSOS ATENCIONALES**

Simplificamos en exceso. Simplificamos la realidad en esquemas. No vemos la realidad en sí misma, sino esquemas construidos a partir de la experiencia que tenemos y de la educación que hemos recibido. Cuando vemos una playa simplificamos miles de *inputs*: vemos arena, mar, sombrillas, veraneantes... Tenemos una imagen prediseñada de lo que es la playa y no atendemos a ciertas sensaciones propias de esa playa en la que nos

encontramos: si la arena es más fina o más gruesa, si huele a mar o no, si los veraneantes están o no morenos... Sucede exactamente igual que cuando vemos un coche, un jefe o un plato de sopa.

Además, nuestra atención, en su voluntariosa tarea de economizar, es capaz de prestar atención selectivamente a aquello que nuestra mente quiere, desea, le preocupa o decide, como ya describió Treisman en la década de los setenta cuando hablo de la llamada «atención selectiva». Esta atención selectiva tan solo procesa un pequeño porcentaje de toda la información e *inputs* que nos llegan desde el exterior, omitiendo el resto y centrando sus elecciones en aquellos estímulos que son útiles o importantes para cada persona en particular.

No podemos atender a todo lo que sucede a nuestro alrededor. Si no le damos ordenes claras a nuestra mente, ella decidirá por nosotros y atenderá a aquella información que considere más valiosa. ¿Que estás embarazada? Pues te parecerá que solo te tropiezas con embarazadas. ¿Que quieres una bicicleta nueva? Pues ¡hala!, no dejarás de ver bicicletas por todas partes. ¿Que tienes un brazo escayolado? Parecerá que todos los que te rodean también se han roto un brazo.

En definitiva, la atención está sujeta a una autogestión de su propia economía, como ocurre con la batería del móvil. A partir de una situación concreta o de un momento dado se centra en algunas cosas y descarta otras, queramos o no. Y, además, lo hace atendiendo a nuestras necesidades de supervivencia, a nuestros deseos, intereses, miedos o prioridades.

UN FOCO AUTÓNOMO CON EL QUE CONVIVIR...  
Y, A VECES, DIRIGIR

Una de las funciones de la atención es la de decidir en qué estímulo nos focalizamos cuando tenemos que priorizar entre unos cuantos.

Nuestra atención es como una especie de foco que decide alumbrar de manera difusa y con corto alcance, o de manera focalizada y con largo alcance, y que oscila permanentemente entre ambos modos, e incluso es capaz de, por unos instantes, utilizar ambos haces de luz a la vez. La atención, por tanto, tiene dos amplitudes de foco distintas (una de corto alcance y otra de largo alcance), y, a su vez, puede alumbrar de manera difusa o de manera focalizada según la direccionalidad que tome en cada caso. Parece un mecanismo perfectamente diseñado y algo complejo, pero, si nosotros no le decimos cómo y dónde tiene que enfocar, ella misma decidirá dónde hacerlo... O quizás alguien decidirá por ella...

Así que no olvides estos dos nuevos conceptos: el de «amplitud de foco» y el de «direccionalidad». Ambos son conceptos imprescindibles para entender cómo funcionan los procesos perceptivos. Tienes diferentes tipos de atención para diferentes momentos, muévete con soltura entre ellos. Te animo también a que cambies la direccionalidad de tu foco: presta atención a lo pequeño, al detalle, a lo oculto y a lo sutil; pero, sobretodo, focalízate en lo que tienes que focalizarte, en lo realmente importante. Créeme, es mejor que seas tú la persona que le dé direccionalidad y ajuste tu foco atencional a que sea otra, o a que tu atención tenga que elegir siempre por sí misma sin que no haya nadie al volante.

#### SÍ, LA ATENCIÓN TAMBIÉN ES IMPERFECTA...

Otro de los conceptos clave que debemos interiorizar es que la atención es finita en lo que a capacidad, tiempo e intensidad se refiere. Es cierto que podemos entrenarla, pero tenemos que ser realistas y ajustar nuestras expectativas a sus limitaciones. Cada uno de nosotros posee determinados aspectos atencionales que son mejores que otros, y podemos desarrollarlos al máximo para que compensen las carencias de los demás. Pero, de nuevo, conocer nuestras limitaciones sabiendo que somos imperfectos es la base para poder tener una actitud más realista que nos permita aceptar que necesitamos incorporar algunos recursos para equilibrar nuestros proceso atencionales, adecuar nuestro rendimiento a nuestros ritmos o ajustar nuestras expectativas...

No olvidemos tampoco que nuestra atención tiene un origen biológico en nuestro cerebro, por lo que la fatiga, determinadas substancias y algunas situaciones pueden condicionarnos mucho más de lo que creemos. Basta con dejar de dormir dos días para que toda tu atención se vaya al garete.

La atención es sensible a la fatiga y a la hiperestimulación, así que no nos queda otra que aprender a convivir con ella y a acompañar nuestros ritmos. También será esencial aprender a gestionar nuestra carga perceptiva, o, lo que es lo mismo, la cantidad de estímulos que es capaz de recoger y gestionar nuestra atención. No podemos con todo, somos simples humanos, y sobrecargarnos de información y sobreestimularnos solo hará que nos saturemos y que desatendamos a mensajes importantes.

La carga perceptiva que podemos gestionar puede variar de una persona a otra o de un momento a otro. Incluso la misma persona podrá soportar una u otra carga perceptiva dependiendo de la situación física mental y emocional que esté atravesando. No podemos ser ambiciosos al respecto de la carga perceptiva que podemos soportar, ya que si

queremos atender a más estímulos de los que podemos acabaremos cometiendo errores, estresados y frustrados. Es mejor ser consciente de nuestras limitaciones atencionales, aprender a identificarlas y a convivir con ellas.

#### CONTACTOS DE ALTURA...

Tampoco podemos olvidar que los circuitos neuronales atencionales están conectados con los circuitos responsables de la cognición y de la emoción; así que deja de tratar de romper esas conexiones, ya que de ellas depende nuestra supervivencia. Además de que esta ruptura impuesta no es ni natural, ni adaptativa.

Quizás es mucho más adecuado tratar de depurar y optimizar esas conexiones en vez de intentar romperlas. Atiende a los recuerdos que te vienen cuando estás comiendo esa sopa caliente. ¿Qué te están diciendo? ¿Debes atenderlos? ¿O debes acompañarlos a la salida e ignorarlos? Atiende a la tristeza que sientes cuando estás leyendo esa novela. ¿Qué te está diciendo? Atiende a los *inputs* que te vienen a la mente en vez de ignorarlos. Hasta que no tenemos un momento de calma y de contemplación no nos surgen temas pendientes a los que tenemos que atender y que suelen estar tapados por el ruido diario.

#### **Impasibilidad**

Hay una cualidad altamente valorable a la que conocemos con el nombre de «impasibilidad». La impasibilidad vendría a ser algo así como la capacidad para no perder el foco de atención ante determinados impactos de elevada intensidad emocional. Desarrollarla y potenciarla es deseable, sin duda. Pero no te castigues si tienes días o momentos en los que no puedes concentrarte en lo realmente importante, ya que nuestra capacidad de control sobre nuestros procesos atencionales es limitada.

#### SI TE DESCUIDAS TU ATENCIÓN PONDRÁ EL PILOTO AUTOMÁTICO

Otro concepto clave cuando hablamos de atención es el concepto de «automatización». Caminamos de manera automática, excepto cuando vemos que se abre un abismo a nuestro lado; conducimos de manera automática, excepto cuando alquilamos un coche que no nos resulta familiar; comemos de manera automática, excepto cuando hemos vuelto del dentista con la boca medio dormida.

Automatizar la conducta es muy importante, ya que la atención que destinaríamos a hacer algo repetitivo que ya dominamos queda liberada para aplicarla en otras tareas economizando así este caro recurso. No obstante, cuando cambia alguno de los parámetros habituales, abandonamos la automatización para volver a tomar el control consciente de la situación.

Automatizar es un recurso económico que nos ayuda a ganar tiempo y esfuerzo en nuestro día a día. Sin embargo, al automatizar de un modo tan poco consciente corremos el riesgo de equivocarnos, adoptando patrones conductuales erróneos que nos limitan. Por ejemplo, decíamos que comíamos de forma automática; sin embargo, puede que comamos a una velocidad acelerada, sin masticar bien y sin hacer ninguna pausa, lo cual no es beneficioso para nuestro sistema digestivo y para nuestra salud. Esta automatización está grabada en nuestra forma de actuar y se pone en marcha de manera automática, por lo que es complejo que nos demos cuenta de que ciertos patrones automáticos no son positivos. Por todo ello, te pido que repases las automatizaciones que tienen lugar en tu vida diaria, y, aunque sea complejo, trata de modificar aquellas que no sean buenas para ti.

Además, automatizar demasiado provoca que nos olvidemos de los pequeños placeres del día a día, de que la vida es un regalo que debemos aprovechar y valorar. Si volvemos al ejemplo de la comida, nos daremos cuenta de que comemos sin disfrutar a diario. No nos damos cuenta de que la comida es rica y variada, de que tenemos la suerte de disponer de alimentos diferentes a nuestro alcance, y de que el momento de sentarnos a la mesa puede ser un instante de paz y de tranquilidad en un duro día de trabajo. Automatiza en la medida de lo necesario para economizar tus recursos y tu esfuerzo, pero no caigas en rutinas nocivas ni te pierdas los pequeños placeres de tu día a día.

DALE TRABAJO, QUE CUANDO SE ABURRE  
NOS TORTURA...

La atención no es un proceso aislado, es un proceso altamente complejo interconectado con la percepción, la cognición y la emoción; para lo bueno y para lo malo. Tenemos un flujo de atención al que dar salida, y si no se la damos nosotros ella se encargará de encontrarla, posiblemente no de la mejor manera. Las salidas preferidas de la atención improductiva son las preocupaciones. ¿Te suena esto que teuento?

En definitiva, tenemos que gastar esa energía atencional de la que disponemos, así que revisa qué debes de desautomatizar e invierte mejor toda esa atención que te consume en preocupaciones y en otros aspectos no productivos. Reconduce esa energía atencional para que te ayude a saborear la vida con más intensidad y a conectarte con el aquí y el ahora.

Te propongo que retomes ese control consciente en algunas de las cosas que haces por rutina, como por ejemplo darte una ducha, comer o pasear. Esta es la mejor estrategia para saborear la vida de nuevo en toda su intensidad. Si no sabes cómo lograrlo no desesperes, prometo explicártelo con más detalle más adelante.

No lo olvides, dale trabajo a tu atención o atente a las consecuencias de que ella se lo busque por sí misma...

Ahora estás en disposición de hacer *mindfulness*, o como quieras llamarlo. Yo lo llamo: atender plena y adecuadamente a lo que tienes cerca y entender los motivos por los que algunas cosas se te escapan. Wabi sabi, querido lector, somos imperfectos, incluso en nuestros procesos psicológicos básicos como la atención, la motivación, la emoción o la cognición. No te culpes de ello y aprende a convivir con la incertidumbre que provoca la imperfección.

Yo, personalmente, divido la práctica de lo que se conoce como *mindfulness* en dos conceptos clave: contemplar y saborear. Vamos a ver cada uno de ellos por separado.

#### APRENDER A CONTEMPLAR: LA SENSIBILIDAD

«A veces el paisaje se abre y podemos ver más allá.»

La sensibilidad es la capacidad que nos permite percibir lo que nos rodea y lo que tenemos cerca. Una persona sensible es aquella que está más conectada con su entorno. Solemos penalizar a las personas sensibles, pero lo cierto es que no somos conscientes de lo importante que es la sensibilidad en nuestra vida.

Ya que somos sensibles, o que tenemos potencial suficiente como para serlo, vamos a enfocarlo en positivo, vamos a darle algunas instrucciones a nuestra mente para que filtre en qué se va a fijar y en qué no. Tenemos tantos estímulos positivos como negativos, así que vamos a buscar una relación equilibrada entre aquellos en los que depositamos nuestra sensibilidad.

Vamos a destinarle un gran interés a la sensibilidad por la belleza, especialmente por la natural y por la inherente. El primer paso de una actitud wabi sabi consiste en no discriminar nada por imperfecto o por viejo. Cuando discriminamos estamos filtrando, y cuando filtramos solemos hacerlo de manera precipitada, perdiéndonos, así, oportunidades para gozar y saborear la vida.

El segundo paso es la calma. Tenemos que apreciar el detalle desde la calma, sin precipitarnos, sin prisas, poco a poco, saboreando lo que tenemos entre manos, en la boca, cerca o lejos.

¿Disfrutas de una ducha? ¿Gozas del agua fresca que bebes? Damos por normal una gran cantidad de cosas extraordinarias que tenemos a nuestro alrededor. ¿Te has olvidado de lo maravilloso que es que al darle a un interruptor se encienda una luz? Un baño sienta mejor después de un esfuerzo. ¿Verdad?

Si quieres saborear la vida en todo su esplendor empieza por desacelerar y vivir poco a poco. Anda poco a poco, come poco a poco, haz el amor poco a poco, disfruta de la vida poco a poco, intensamente, pero poco a poco. Es la única manera que tenemos de contemplar el detalle, de no precipitarnos, de apreciar la grandeza del sabor del café o la magia del agua caliente que cae sobre nuestra cabeza. Normalizamos lo extraordinario, y entonces pierde su valor y su capacidad para maravillarnos.

El tercero de los pasos es que analices qué te está diciendo lo que estás contemplando. Los objetos hablan, y si los entendemos los encontraremos más bellos. Pero para entenderlos tenemos que empezar por mirarlos con calma y con una actitud curiosa y receptiva. Entender algo requiere tiempo. Tómate tu tiempo. Poner el freno no depende de nadie más que de nosotros mismos. Ejercita tu paciencia.

Detrás de todo hay una historia, y el paso del tiempo nos muestra algunas señales y claves de esa historia. Pregúntate qué historia hay detrás de esa copa, de ese plato sin brillo, de esa persona que no sonríe, de esa pared con cuadros... Esa es la base de la empatía y de la correcta valoración: conocer la historia, conocer el contexto. Muchas veces emitimos juicios de valor a la ligera sin ser conscientes de la historia que hay detrás de cada elemento. «Ese jersey tienen las mangas rotas...» Quizás lo condenes, pero es mi jersey preferido, es cómodo y cálido, y esos puños roídos no impiden que siga disfrutando de su calidez y de su confort, no lo anulan, no lo invalidan, no le afectan a sus valores esenciales. Esos puños roídos me están diciendo que ese jersey me ha acompañado durante muchos inviernos, que somos viejos amigos, que hemos compartido muchas cosas, muchas labores.

Pero algunos tan solo ven un jersey viejo que necesita ser cambiado en lugar de muchas experiencias y aventuras vividas. Esa es la más dulce de las nostalgias. Cuando me pongo ese jersey es como si me abrazara un viejo amigo. Ese jersey es mucho más que un simple jersey. No siempre podemos conocer la historia detrás de un objeto o persona, pero cuando así sea, adopta una mirada amable y olvídate de prejuzgarlo.

**¿Las cosas son como son?**

Las cosas son como son, o no. Las cosas son como nos da la gana que sean, o como nos creemos que son.

Tus deseos, tus miedos, tus anhelos, tus necesidades harán que el significado de lo que tienes delante cambie por completo. Pero si eres capaz de analizar cómo te sientes y de ponerle nombre, posiblemente disminuya ese margen de error y de distorsión y puedas, entonces, ver las cosas tal como son.

Presta atención a lo que te rodea. El objetivo es el de agudizar los sentidos para captar lo que ocurre, vemos, sentimos o vivimos con la mayor precisión e intensidad, y de esta manera podremos gozar más a nivel sensorial, pero también afinaremos más nuestras valoraciones del contexto.

Nos desconectamos de cosas esenciales y vigilamos con demasiado recelo aspectos completamente banales. Nos fijamos antes en el móvil de nuestro interlocutor que en las expresiones de su cara. Nos fijamos antes en el coche de nuestro vecino que en las veces que sonríe.

Cuando nos fijamos en cosas irrelevantes pero que nos provocan ansiedad o que nos distraen, no nos estamos focalizando de manera correcta. Focalízate en lo importante, más insisto una vez: que lo importante sea realmente lo importante y no lo accesorio.

Por eso es tan trascendental que comprendas bien cómo funcionan los procesos atencionales, ya que al tener los sentidos entrenados seremos más ágiles en nuestras valoraciones, en adaptarnos a los cambios y en identificar distorsiones y disfraces. El objetivo es, siempre, comprender en profundidad y evitar la superficialidad y la frivolidad, ya que son fuentes de error. Un buen análisis requiere tiempo, y tienes derecho a tomarte tu tiempo ante cualquier situación; todo el tiempo que necesites.

Te estoy proponiendo que calibres tus sentidos y tu percepción, y que los recalibres periódicamente. En tus manos está potenciar tu gozo sensorial, y ya que tienes la capacidad de gozar, ¿por qué motivo no la vas a aprovechar?

### **El efecto halo**

El efecto halo es un fenómeno perceptivo que consiste en teñir todo lo que sucede después de una situación determinada con el mismo signo o valencia afectiva.

Sucede por ejemplo cuando estamos enfadados. Por culpa del efecto halo, todo lo que nos suceda cuando estamos enfadados, sea bueno o malo, nos provocará aún más malestar. Cuando estamos alegres, todo nos alegrará y nos pondrá de buen humor gracias al efecto halo. El efecto halo tiñe todo lo que nos sucede del mismo color, del color de la emoción predominante que sintamos en ese momento.

El efecto halo nos explica por qué nunca encontraremos la serenidad si no la llevamos dentro de nosotros mismos. Ya podemos estar en el mejor balneario del mundo, en la playa más calmada o en la cima de una solitaria cumbre, que como nuestro espíritu esté agitado de nada nos servirá.

No lo olvides, estos son los principales elementos que condicionan tu percepción de la realidad y tu capacidad para saborear la vida.

Ser sensible está penalizado, sin duda. Se nos saltan las lagrimas y tratamos de esconderlo o de disimularlo para que no se nos tilde de sensibles, nos obligamos a ser fuertes. Que nos vean como seres frágiles nos da miedo. Entendemos la sensibilidad como una muestra de fragilidad y la escondemos.

En conclusión, mi mejor consejo es que sabores la belleza y que la busques en formas en las que normalmente sueles ignorarla. Enriquece tu vida con una actitud wabi sabi.

#### SABOREA LA VIDA

«Remontar el río disfrutando de un masaje de agua fría y de texturas desconocidas para sus pies.»

Hemos perdido la capacidad para emocionarnos con lo que tenemos alrededor y nos perdimos miles de recursos que nos pueden generar emociones positivas. Es una consecuencia provocada por la desnaturalización que sufrimos.

Tenemos que vivir deprisa y seguir unos cánones, permanecemos bajo numerosas influencias y saturados de estímulos propagandísticos, vivimos hacinados, y todo ello provoca una desensibilización y una desconexión de nuestro entorno. Pero no te alarmes, tengo una buena noticia: podemos darle la vuelta a esta situación.

El secreto está en abrir una vía rápida entre la sensibilidad y la cognición. Solemos darle un marco a nuestra sensorialidad para ignorar algunos estímulos y atender a otros, y esto lo hacemos desde la cognición. A veces apartamos la mirada, a veces no nos permitimos tocar algo o ignoramos algunos sonidos, pero tenemos que decirle a nuestra mente que cambie el marco de referencia y que adopte uno nuevo libre de corsés.

### **Los corsés de la belleza**

Simetría, orden, equilibrio y proporción son algunos de los corsés clásicos de la belleza. Sin embargo, hay vida mucho más allá de estos rígidos patrones, como demuestra la belleza existente en los cuadros de Picasso, en un cuenco de té japonés o en cualquier pieza de artesanía única e irrepetible.

Lo asimétrico, lo desordenado o lo desproporcionado también puede ser bello. Al final acabamos discriminando injusta y frívolamente formas de belleza alternativas para normalizar y estructurar lo que vemos. Bajo una mira de aceptación, amable y abierta, podremos encontrar belleza mucho más allá de los corsés que la limitan y oprimen.

Abre tu mente para potenciar tu experiencia sensorial. Cuando tomas un café con leche no solo estás disfrutando del intenso sabor de los granos tostados, también puedes disfrutar de la temperatura cuando lo degustes; pero para hacerlo deberás esperar al momento adecuado, si te precipitas acabarás quemándote, y si esperas demasiado, el café quedará frío. Es más, no solo puedes apreciar la temperatura del líquido en tu boca, también puedes disfrutar de la temperatura gracias al tacto, cogiendo la taza caliente entre tus manos y sintiendo su calidez. También puedes disfrutar de su olor, e incluso de la imagen y las formas que la espuma de la leche dibuja en el café. Incluso puedes enriquecerlo con un poco de azúcar, cacao en polvo o canela.

Esto que te acabo de describir no es otra cosa que saborear la vida intensamente. A menudo no podemos saborear la experiencia porque solemos contaminar lo que estamos viviendo con el pasado, con lo que hemos vivido y con las conclusiones que hemos extraído de tales vivencias, fueran acertadas o no.

Disfruta de la experiencia estética, de tu libertad, de una vida abierta a la experiencia, desinhibida y espontánea. Acepta la experiencia, deja que la vida ocurra y obsérvala para aprender y adaptarte. La aceptación nos permite adoptar una perspectiva realista para pensar en vez de reaccionar. Despójate de prejuicios y date la oportunidad de reconocer el mundo y de reconocerte a ti mismo. Apresúrate, todo pasa y muere, pero, si podemos disfrutarlo, seguirá viviendo en nuestra memoria.

Adopta la mirada de un niño que contempla algo por primera vez. Tenemos que ser novatos, niños, exploradores. Trata de reducir las distracciones y agudiza tu percepción para focalizarte en lo importante. El presente no es un trámite hacia el futuro, el presente lo es todo. Intensifica y potencia la experiencia sensorial.

Levanta un momento la cabeza y contempla lo que hay a tu alrededor. Ahora te propongo un ejercicio: ¿podrías conseguir que lo que te rodea sea aún más bello? Si estás en un parque, en medio de la montaña o en la playa, quizás deberías apreciar la

tranquilidad que te regala el paisaje. En casa podrías añadir algún ambientador, algo de música para camuflar el sonido de los coches, pintar de nuevo o poner unas flores para enriquecer el ambiente...

A veces pequeños cambios suponen grandes placeres, como ocurre con la comida. Enriquecer un plato no suele requerir tanto tiempo. Un poco de eneldo en ese pescado a la plancha, un poco de ajo, unas hierbas provenzales, un toque de vinagre... ¿Enriqueces tu comida? ¿Saboreas tu comida? ¿Saboreas tu vida?

Utiliza las cosas, y rodéate de elementos que te causen paz y placer: enciende esa vela que tanto te gusta, ponte esa ropa que guardas para ocasiones especiales, disfruta de lo sencillo pero también de aquello que posees y que te hace sentirte bien por diferentes motivos. No guardes nada para un momento especial, quizás ese momento especial no ocurra, y, si lo piensas bien, hoy mismo es un buen momento. Vive el presente preocupándote relativamente por el futuro, centra tus preocupaciones en aquello en lo que puedes incidir, siéntete seguro como para afirmar que irás dando respuesta a los hechos cuando se te planteen, sabiendo que cuentas con tus mejores aliadas (como la capacidad de análisis, la creatividad o la experiencia...) para hacerles frente.

Utiliza los sentidos, toca, siente, huele, mira con atención, crea situaciones estimulantes a nivel emocional, cognitivo, perceptual... Situaciones que despierten algo que está dormido. ¡Despierta y vive tu vida!

#### ALGUNAS LIMITACIONES A LA ATENCIÓN PLENA

«Nos distraemos y no podemos alcanzar nuestros objetivos.»

Justo ahora mismo acaba de entrar mi mujer en el despacho para decirme que hoy no puede concentrarse... ¡Qué casualidades tiene la vida! Lo cierto es que no siempre podemos concentrarnos como quisieramos, y es que, a veces, nada podemos hacer para controlar el flujo atencional de nuestra mente.

Gracias a tu actitud wabi sabrás que el hecho de que en un momento dado no puedas concentrarte no significa que no puedas poner en práctica tu atención plena en otro momento, o que seas peor que otras personas. Somos imperfectos, ¿recuerdas?

Para nosotros ayer fue un día intenso en lo que a emociones se refiere. Pasamos el día en Barcelona, visitamos a diferentes médicos, vimos a amigos que hacía tiempo que no veíamos (y algunos de ellos no lo están pasando demasiado bien), me llamaron para una entrevista para el *Daily Telegraph*, así, de improviso, descubrimos una supertienda de productos sin gluten para mi mujer e hija celíacas, compramos algunas cosas para el

jardín, algo de ropa para una celebración y, como colofón final, al llegar a casa vimos que habían intentado llevarse a Jean-Luc, uno de nuestros perros. Lo encontramos fuera del jardín, escondido entre unos arbustos, asustado. La puerta del jardín había sido abierta por una mano humana, desbloqueando un pasador para perros. Habían sacado a Jean-Luc y la habían vuelto a cerrar para que la otra perra (mucho más defensiva y explosiva) no pudiera salir.

Cuando mi mujer entró en mi despacho y me dijo que no podía concentrarse, solo me salió responderle: «Querida mía, cómo no te va a costar concentrarte. A mí también me está costando. Ayer fue un día muy intenso en emociones de diferentes signos, y nosotros, sensibles como somos, tenemos que digerirlas».

Con esta historia personal pretendo mostrarte uno de los principales motivos que condicionan nuestra capacidad para mantener la atención plena: las emociones intensas. ¿Recuerdas lo que te expliqué sobre la interconexión neuronal entre los circuitos atencionales y los emocionales en el apartado *Contactos de altura...*? Pues eso, las emociones intensas afectan y condicionan nuestros procesos atencionales saturándolos y perjudicándolos. Pero hay más motivos, muchos más motivos.

Otro de los motivos principales que condicionan nuestra capacidad para mantener la atención plena son los procesos evaluativos que realizamos en paralelo a un proceso perceptivo. Es decir, la valoración o el juicio que realizamos cuando vemos o percibimos una situación o un elemento concreto. Nos perdemos la experiencia sensorial en toda su intensidad mientras intentamos evaluarla. Para poder evaluar una experiencia sensorial necesitamos analizarla, y, cuando tratamos de analizarla, entra en escena la cognición, y con la cognición de por medio no podemos disfrutar intensamente de esa experiencia sensorial. Evaluando una flor que nos encontramos en medio del campo en base, por ejemplo, a clasificarla según su especie, nos perdemos su belleza, su olor, sus vivos colores... Los procesos evaluativos pueden tapar parcial o totalmente la percepción que tenemos de cierto elemento o situación, alejándonos de la realidad y haciendo que nos perdamos detalles y estímulos importantes.

A menudo nos perdemos intentando darle significado a la experiencia estética o buscando qué es lo que esta representa, y todo ello no son más que distractores que opacarán nuestra percepción. Cuando sentimos el sonido de los pájaros en el bosque nos puede costar ser capaces de ignorar nuestra necesidad de evaluar dicho sonido y de disfrutar únicamente de la melodía sin emitir juicios sobre ella. Es prácticamente inevitable que trates de identificar el canto y ver de dónde proviene. Sin darnos cuenta, imaginamos a los pájaros cantando, evocamos recuerdos que se ligan con esta idea y todo ello nos desplaza de la experiencia sensorial en sí misma.

Conozco a varios magos y suelo comentar con ellos que mientras que la gente intenta descubrir el truco de magia, se está perdiendo el bello espectáculo, a lo que suelen contestarme que hay dos tipos de públicos, el que desea quedarse maravillado con una actuación y el que se pierde toda la magia intentando descubrir el truco que está realizando el mago.

En otras ocasiones intentamos crear asociaciones o intentamos fijar en el recuerdo lo que estamos percibiendo y dejamos de experimentar intensamente lo que estamos viviendo, sin saber que la belleza es transitiva y que no la estamos disfrutando intensamente. También tratamos de encontrarle un sentido a lo que estamos viviendo y, en esta búsqueda de sentido, nos olvidamos de dejarnos llevar. En definitiva, cuando la atención y el proceso perceptivo tira de contactos y mete en el lío a la cognición, a la memoria o al aprendizaje, nuestra experiencia perceptiva se ve condicionada y limitada.

Pero todavía hay más condicionantes, algo más técnicos, pero que merece la pena comprender para no sucumbir ante la tristeza cuando, como le ocurrió a mi mujer, veas que te está costando concentrarte de forma plena en alguna tarea. Veamos algunos de estos condicionantes:

- Cuando gestionamos varias tareas a la vez tenemos que decidir qué recursos destinamos a cada tarea. Bueno, en realidad lo decide nuestro cerebro por nosotros, asignando así una jerarquía de prioridades que gobernará el flujo de atención que destinaremos a cada tarea. Por ello, puede que algunas tareas en las que nosotros queremos concentrarnos en un determinado momento sean de segunda para nuestro cerebro, y, por este motivo, no les asigne ninguna importancia y sea imposible para nosotros concentrarnos en ellas.
- Es necesario también que tengamos en cuenta el llamado «periodo refractario». Este consiste en que, después de una elevada intensidad atencional, emocional o cognitiva, necesitamos recuperarnos y descansar. Algo así como cuando vamos al gimnasio. Después de un buen entrenamiento, rendimos menos y peor, y lo único que podemos hacer es descansar para asimilar el entrenamiento realizado. Lo mismo nos pasaba a mí y a mi mujer en el día de ayer. Tras tanto ajetreo emocional, necesitábamos tomarnos un tiempo para digerir esas emociones antes de focalizarnos en tareas determinadas.
- Asimismo, nos afecta algo conocido como el «parpadeo atencional», un fenómeno descubierto por Broadbent en los años ochenta. El parpadeo atencional consiste en que, después de atender a un estímulo determinado, el siguiente estímulo será peor atendido. Nuestra capacidad a la hora de consolidar la información en la memoria operativa, y en la conciencia es

limitada. Es decir, necesitamos un tiempo para procesar la información y, durante ese tiempo destinado a asimilar conceptos, nos resultará muy difícil atender intensamente a otra actividad que no sea la de asimilación de lo aprendido. Por ejemplo, después de ver una pelea en medio de la calle será complicado que nos focalicemos en otro elemento de un modo pleno.

- Tampoco podemos olvidarnos del llamado «umbral perceptivo». El umbral perceptivo determina que necesitemos unos mínimos para activarnos. Algunos estímulos se nos escapan a nivel perceptivo en función de la intensidad con la que se manifiesten. Si la intensidad de los mismos es leve y nuestra atención está focalizada en otra tarea, es muy probable que estos estímulos se nos pasen por alto. Por ejemplo, si estamos en nuestro cuarto con la puerta cerrada escribiendo un artículo o memorizando un texto, puede que suene un teléfono en el otro cuarto y no nos enteremos. Que el volumen al que percibamos ese sonido conocido sea menor del habitual y que estemos prestando total atención a otra tarea harán que nuestro umbral perceptivo pase por alto que hay una llamada telefónica a la que debemos atender.
- Un último concepto a tener en cuenta sería el de «principio de ceguera intencional». Ocurre cuando no vemos lo que no queremos ver, y, al hacer la vista gorda ante determinados elementos, tampoco nos damos cuenta de cómo estos han ido evolucionando y cambiando durante el tiempo que los hemos desatendido. La ceguera intencional es algo que suele ocurrirle con cierta frecuencia a muchos padres y madres con sus hijos cuando no quieren ver algo que no quieren ver. La ceguera intencional, de hecho, es la responsable de que no atendamos a las señales que nos indican que algo es mentira, ya que atenderlas supondría tener que aceptar algunas cosas que quizás no queramos aceptar.

No pretendo ser un tratado de Psicología de la Atención, una disciplina apasionante, todo hay que decirlo, y llenar tu mente de conceptos técnicos complejos. Sin embargo, no he querido renunciar a proporcionarte algunos recursos para que entiendas mejor cómo funcionan los procesos atencionales y perceptivos. En definitiva, cómo se comporta tu mente respecto a la atención en distintas situaciones y contextos.

Lo más importante es que, si no puedes concentrarte, no te castigues. Acepta con humildad y con una actitud wabi sabi que hoy no es un buen día y que puedes dedicarte a otra cosa menos exigente. Y, si te urge concentrarte y no puedes dejar tu tarea inacabada, desconecta durante un tiempo para gestionar esos condicionantes que hacen

que pierdas tu atención, pero no te empeñes en prestar atención caiga quien caiga, porque no lo lograrás, vendrá la frustración y la decepción, y acabarás abandonando tu tarea de forma permanente.

## CAPÍTULO 5

### HONNO KIMOCHI DESU, ASIMETRÍA DINÁMICA EN LAS RELACIONES SOCIALES

#### SOMOS ANIMALES SOCIALES

«Lo que te regalo no es nada comparado con lo que te mereces.»

Somos animales sociales, sin duda. Tenemos un circuito neuronal específico para detectar las emociones ajenas y sintonizarnos con ellas. Así que ya te puedes imaginar lo importante que resulta tener una vida social satisfactoria y plena para nuestro equilibrio y bienestar emocional y físico.

Una interacción positiva es capaz de generarnos emociones positivas de larga duración que se prolongan mucho más allá de la interacción gracias a los procesos de recuerdo y de evocación. Pero, de la misma manera, una interacción negativa es capaz de provocarnos emociones negativas que pueden llegar a ser muy intensas y duraderas.

Como has podido deducir, las interacciones sociales que tenemos a lo largo de una día pueden llegar a condicionar nuestro bienestar y estado de ánimo. Así que, si me lo permites, te propongo un nuevo concepto en lo referente a las relaciones interpersonales para que puedas gestionar tus relaciones sociales: la «asimetría dinámica».

Permíteme que te explique tres hechos más antes de entrar en detalle con el concepto de «asimetría dinámica»:

El primero de ellos es que las personas con las que tratamos son tan imperfectas como nosotros mismos, por lo que debemos ajustar las expectativas que tenemos sobre nuestras relaciones: estas serán imperfectas, pero no por ello dejarán de ser bellas y ricas, a ratos.

El segundo hecho es que tenemos derecho a una cierta reciprocidad en nuestras relaciones, sabiendo que esta reciprocidad no siempre estará equilibrada, por lo que debemos adoptar una perspectiva temporal amplia. Si repasas tu vida de pareja, tu vida

social o tu trabajo, posiblemente veas que has ido alternando periodos con diferentes niveles de satisfacción. A veces tú aportas más, a veces la otra persona aporta más, pero si tienes en cuenta una perspectiva temporal amplia quizás esa balanza esté compensada.

### **La excepción al principio de reciprocidad**

Hay una excepción al principio de reciprocidad que, si no se respeta, produce grandes dosis de malestar y consecuencias de difícil reversión: el amor paternofilial. La relación entre un hijo y sus padres, en los primeros años de la vida, es una relación asimétrica completamente polarizada sin apenas reciprocidad. Los padres amamos incondicionalmente a nuestros hijos, sin confundir ese amor con permisividad, y, a cambio, recibimos poco más que algún mimo, algún abrazo y sonrisas furtivas.

La motivación necesaria para criar a un hijo nace de un acto de amor puro, pero, a veces, con el amor no basta y se buscan motivaciones colaterales que nos compensen tanto esfuerzo. Es entonces cuando pretendemos que nuestros hijos compensen nuestro gran sacrificio y nuestras grandes virtudes como educadores, por lo que les pedimos alguna contraprestación para saldar su deuda, una deuda que ellos no han adquirido bajo ningún concepto.

Quizás desde hace tres meses tu relación de pareja no es tan buena como quisieras que fuera. Posiblemente haya algo que está condicionando la relación, como un proyecto exigente que tiene absorbida a tu pareja, o, incluso, puede que la relación falle por tu propia actitud. Si solo te fijas en los últimos meses, es posible que valores que esta relación no tiene sentido. En cambio, si analizas con detalle lo vivido podrás ver que apenas es una gota en un océano de amor y que merece la pena sobreponerse ante ese bache y seguir creciendo juntos.

### **Tenemos poca memoria**

Tenemos poca memoria, vivimos la inmediatez y nos cuesta tolerar cambios momentáneos, que valoramos como malos, en las relaciones sociales.

Quizás nuestro mejor amigo necesite concentrarse durante un tiempo en sus hijos, en su pareja, en su trabajo o en él mismo, y si vivimos este periodo de tiempo desde la falta de tolerancia y descontextualizándolo, podemos precipitarnos en nuestra decisión de que hemos perdido una amistad.

La gente no puede estar siempre con nosotros al cien por cien, cada uno tiene sus propias circunstancias y, muchas veces, debe sobreponerlas a los demás. Así que, si no quieres sentirte decepcionado por tus amistades continuamente, aprende a dar espacio a las personas que te rodean y muéstrate receptivo y comprensivo con ellas. Este ir y venir, estos ciclos de mayor o menor contacto con nuestros amigos, suele ser el salvoconducto de grandes amistades o relaciones de pareja.

Finalmente, el tercer hecho que quiero compartir contigo es el que se esconde bajo el concepto de «debilidades toleradas». Jamás encontraremos al amigo perfecto, a la pareja perfecta o al hijo perfecto. Todos ellos, de la misma manera que nosotros mismos, tenemos unas debilidades que se pueden tolerar y otras que no.

Incorpora el concepto de «debilidades toleradas» en tus expectativas relacionales y podrás disfrutar de unas relaciones mucho más sanas y satisfactorias, y, de la misma manera, pídele a tu compañero que acepte algunas de tus debilidades tolerables. Trata de relativizar las debilidades de otros, porque, como ya sabes, somos humanos y, en consecuencia, imperfectos. Trata de poner en contexto esa debilidad y valora si la puedes tolerar o no.

Las relaciones, especialmente las de pareja y las de amistad, son un ir y venir continuo, una negociación permanente, un desequilibrio dinámico, una cesión alternada; en definitiva, todo un ejemplo de asimetría dinámica que no cesa.

Con cada pequeña crisis tenemos la oportunidad de reconectar mejor, de aunar prioridades, de ajustar expectativas, de crecer y de aprender a tener unas relaciones más satisfactorias.

El quid de la cuestión está en reajustar las expectativas y de adecuarnos a ellas. Se trata de saber qué podemos esperar y qué tenemos que aceptar de la otra persona.

#### LOS TRES ACTORES SOCIALES

A pesar de que somos animales sociales, nuestras capacidades para relacionarnos con otras personas no son todo lo buenas que deberían ser. Nos sentimos cómodos con algunas personas y con otras no, preferimos determinadas situaciones a otras, e, incluso, hay momentos en los que nos creemos incapaces de relacionarnos positivamente con nadie.

Es humano dudar y sentirse inseguro. Si a ti también te sucede, recuerda tu actitud wabi sabi. Yo, todo un psicólogo experto en la conducta humana, me reconozco como una ingrata compañía en algunos momentos de mi vida. A veces no tenemos ganas de relacionarnos o creemos que no podemos ser una buena compañía, a veces no sabemos cómo relacionarnos y otras, por mucho que lo intentemos, no somos capaces de salir de una especie de aislamiento en el que nos encontramos.

Permíteme que te proporcione algunas herramientas para tratar de entender los procesos de interacción social básicos. La calidad y la cantidad de nuestras relaciones sociales están en manos de tres actores sociales: nuestra personalidad, nuestra motivación

y la educación que hemos recibido.

Empecemos por la personalidad. A nivel de personalidad encontramos a personas más sociables que otras, sin duda. Es más, la extroversión y la introversión de cada individuo es uno de los factores que prevalecen en la mayor parte de teorías de la personalidad. Ni es bueno ser más introvertido, ni es malo ser más extravertido, ya que ambas son dimensiones descriptivas de la personalidad, y, por tanto, describen nuestros comportamientos pero no son elementos que sirvan para juzgar si somos más o menos aptos.

Recuerdo que hace tiempo participé en un programa de radio sobre la introversión en el que me preguntaron que por qué era malo ser introvertido. ¡Qué horror! No es malo ser introvertido, ni mucho menos, ya que, independientemente de la personalidad de un individuo, de su timidez, inseguridad o introversión, este tendrá otros recursos (como veremos más adelante) para relacionarnos de manera plena.

El introvertido preferirá la calma de la soledad al bullicio de la multitud, pero eso no significa que no pueda relacionarse plena y satisfactoriamente con otras personas. El tímido preferirá la discreción al histrionismo, pero si lo necesita o si se lo propone, esa persona tan tímida es capaz de ser una persona encantadora. ¿Me permites una confesión? Yo soy una persona muy introvertida, pero te aseguro que podemos reírnos sin parar durante toda una cena.

El segundo de los actores es la educación, sin duda una de nuestras mejores bazas. Podemos dotar de habilidades sociales a un niño de tal manera que, independientemente de su personalidad, cuando necesite relacionarse con otros sea capaz de hacerlo. Además, las habilidades sociales son muy fáciles de aprender. Aprender a escuchar, a expresarte de manera respetuosa y assertiva, y a interpretar el mensaje de nuestro interlocutor es algo relativamente sencillo, laborioso, pero sencillo.

El grueso de habilidades sociales se dividen en dos: en la capacidad para escuchar y conectar, y en la capacidad para comunicarse de manera influyente. Ambas capacidades pueden descomponerse en unidades didácticas más pequeñas, y pueden trabajarse de manera transversal en el colegio o en casa.

#### **Tú eres el ejemplo de preferencia**

Tú eres el ejemplo de preferencia para tu hijo. Tu hijo no hará lo que tú le digas, sino lo que en ti vea. El discurso que tienes, la manera en la que comentas los hechos sociales ocurridos, en la que hablas de otras personas, o en las que gestionas problemas sociales, condicionarán la manera en la que él valore las relaciones sociales. No lo olvides, tu hijo estará aprendiendo por imitación y tú eres su modelo a seguir.

Aparte de lo anterior, de la misma manera que tú influyes a tu hijo, este también es influido por otros niños, por sus maestros, por sus abuelos, etcétera. La buena noticia es que tú eres el modelo de elección, el preferido, y, por lo tanto, eres el único capaz de matizar otros modelos no tan adecuados.

Ten en cuenta que lo que tú no le enseñas a tu hijo lo aprenderá de otras personas, y puede ser que estas otras personas no le proporcionen un aprendizaje que le resulte de utilidad, adaptativo o conforme a las prioridades o valores de la familia. Trata de ser su referente, potenciando aprendizajes y modelos de conducta positivos y haciendo que tu hijo tenga en ti el mejor de los modelos.

Finalmente, os presento al tercer y último actor: la motivación. Para comprenderla mejor, recordemos todas las cosas que ya hemos dicho sobre ella, y separémosla esta vez en dos grandes tipos: la motivación de afiliación y la motivación de intimidad.

Los factores motivacionales son cruciales si hablamos de relaciones sociales. Aunque bien es cierto que son esenciales hablemos de lo que hablemos. En el caso de las motivaciones sociales, que es lo que nos preocupa en este apartado, fíjate en que nuestra motivación condiciona lo que sabemos o lo que podemos hacer. Como ya hemos visto en otros apartados del libro, de nada nos sirve ser una persona extrovertida y con un gran repertorio de habilidades sociales si no estamos motivados para conectar con otras personas. Puedes ser la persona más sociable y abierta del mundo; sin embargo, si no tienes motivaciones por las que relacionarte con terceros, tu personalidad extravertida no servirá de nada, ya que no tendrás ocasión de desplegarla.

Una cosa más: en la motivación de afiliación encontrarás el motivador para buscar, establecer y mantener relaciones sociales, pero no tiene nada que ver si en realidad tienen una amplia red social o no o si es admirado o no. Una cosa es tener las capacidades y otra todavía más diferente es tener reconocimiento por ello.

Como la motivación es el eje vertebrador de este libro, creo que estos dos tipos de motivación de los que me he propuesto hablarte merecen un apartado propio. Veámoslos:

#### LA MOTIVACIÓN DE AFILIACIÓN

¿Alguna vez has sentido ganas de conocer a una persona en concreto? ¿Alguna vez te has cruzado la ciudad de madrugada para ayudar a un amigo que lo necesita? ¿Alguna vez has sentido que has perdido el interés por seguir viendo a una persona determinada?

Todas estas preguntas responden a comportamientos propios de la motivación de afiliación. «Afiliación» es el término que utilizamos los psicólogos cuando hablamos de la motivación para buscar, establecer y mantener relaciones sociales. Es un concepto muy interesante, ya que nos permite entender cómo funcionamos a nivel social. Y sí, como

habrás podido deducir, las personas con alta motivación de afiliación realizan más esfuerzos por estar en contacto continuo con otras personas y manifiestan más placer en las relaciones sociales. Este tipo de motivación nos puede explicar algunas de las diferencias individuales que solemos encontrar en tanto a la necesidad, deseo o elecciones de establecer relaciones sociales duraderas y frecuentes.

### **¿Por qué no te apetece?**

¿Por qué no te apetece quedar con una persona? Pues porque no te motiva lo suficiente. Un concepto interesante cuando hablamos de motivación de afiliación es el de los obstáculos que estamos dispuestos a superar para conseguir ver a esa persona.

A veces la motivación no es tan intensa como para superar esos obstáculos, y otras veces tenemos otras motivaciones dispares que nos condicionan y bloquean la motivación de afiliación. Podrás ver un ejemplo habitual cuando despiden a una persona y los compañeros no contactan con ella por miedo a perder sus puestos de trabajo. No es que no le aprecien en absoluto, es que o no lo aprecian lo suficiente o le temen más a las consecuencias a nivel profesional que a las consecuencias a nivel personal.

El motivo de afiliación explica gran parte de las variaciones individuales en lo que a intereses sociales se refiere, pero también explica por qué en ocasiones deseamos conocer a gente nueva, por qué hacemos lo que esté en nuestra mano por una persona y no por otra, y por qué a veces queremos dejar de ver a determinadas personas. Explica, en definitiva, las variaciones en las preferencias sociales que tenemos a lo largo de nuestra vida.

La motivación de afiliación responde a una necesidad. Sí, lo has leído bien. Somos animales sociales y necesitamos relacionarnos. Sobre todo, necesitamos relaciones de calidad. Es cierto que algunas personas prefieren estar solas que mal acompañadas; es más, yo siempre afirmo que merece más la pena estar «aparentemente solo» que aparentemente acompañado, pero lo cierto es que preferimos estar solos que tener un círculo social de baja calidad.

### **Hikikomori**

Algunos trastornos tienen síntomas propios que causan aislamiento y dificultad para establecer relaciones sociales, como por ejemplo la fobia social, la depresión o la ansiedad. Pero no debemos confundir esos síntomas con una decisión voluntaria. Ese aislamiento social no es una decisión, no es un síndrome, tan solo es la expresión de un síntoma de una enfermedad que se valora de manera descontextualizada y se toma por un absoluto.

Por otro lado, también hay personas con dificultades para establecer relaciones sociales debido a una falta de habilidades que acaban provocando baja autoestima, timidez y aislamiento. De nuevo, es algo secundario a la falta de recursos instrumentales para estar en sociedad.

Finalmente, hay una tercera casuística, que es la de personas que han sufrido ciertos traumas y que, en sus conclusiones elaboradas desde el dolor, han decidido aislarse y vivir en soledad. El sufrimiento siempre es mal consejero, por lo que te animo a que, si este es tu caso, te permitas revisar estas conclusiones y que te anime a entablar nuevas relaciones sociales. Revisa esa herida, permítele cicatrizar, aprende de lo ocurrido y vuelve a integrarte en la sociedad; siendo más selectivo, sin duda, reajustando tus expectativas, pero sin renunciar a buscar y a encontrar a bellas personas de las que acompañarte.

Como puedes ver, ese aislamiento suele ser más consecuencia que causa, así que si tienes cerca a alguien que se está desconectando, bríndale tu mano, explícale lo que has aprendido con wabi sabi, léele este fragmento, ya que tú puedes ser la persona que detecte un problema precozmente y que le cambies la vida.

Los procesos motivacionales pueden fluctuar y son sensibles a cambios del contexto, así como a variables internas. Por este motivo es posible que podamos pasar etapas en nuestra vida en las que seamos más sociables y otras en las que estemos más aislados. En cualquier caso, es importante analizar estos cambios, ya que suelen ser signos tempranos de que algo no acaba de funcionar bien.

Quizás tenemos que valorar si estamos sufriendo algún trastorno cuyo síntoma es el aislamiento social, si tenemos un desengaño que gestionar o si nuestra autoestima ha dado un bajón que nos está provocando ese aislamiento. Si es así no te preocupes, ocúpate. Si no te apetece mostrarte, reclúyete un tiempo para buscar el silencio y para poder analizar y entender qué va mal; pero no renuncies a tener una vida social en consonancia con tus deseos.

### **Amigos y conocidos**

No solo de amigos vive el hombre, sino que también vive de conocidos. Un conocido es una persona con la que te lo pasas bien un rato. Quizás no hace falta depositar grandes expectativas en él, quizás jamás sea una gran amistad, pero te lo puedes pasar en grande cenando, jugando al tenis o paseando por el parque.

En definitiva, es una relación social sin pretensiones, quizás un poco frívola, algo superficial, pero que os aporta un valor mutuo durante un rato. Así que, si ambos salís ganando, ¿por qué renunciar?

La motivación de afiliación es la base de la cooperación, mientras que la motivación de logro, ya explicada en apartados anteriores, es la base de la competitividad. Cuando compites no te importa cómo de malparado quede tu oponente o adversario, lo que le

pase, sienta o sufra, por lo que necesitas mostrarte insensible a nivel afiliativo. Por el contrario, cuando cooperas sí que te importa lo que sienta, haga y los resultados obtenidos de tu igual. Gracias a la afiliación no tenemos oponentes, sino iguales; no hay jerarquías de valor, sino relaciones sanas; desaparecen vestigios de dominancia y de sumisión en pos de la igualdad y la colaboración...

No lo olvides: de tanto competir acabaremos insensibles, solos y tristes... Quizás haya llegado el momento de adoptar una actitud más wabi sabi, una actitud más colaborativa en la que el respeto sea la base. Te aseguro que ganaremos en salud.

#### CUANDO LA AFILIACIÓN SE CONVIERTA EN UNA NECESIDAD

La afiliación es un gran aliado, pero a veces no todo son ventajas. Wabi sabi, amigo, el equilibrio es la clave. En todos los excesos o defectos encontraremos un problema. Tener una correcta y proporcionada motivación de afiliación es bueno, pero puede llegar un momento en el que pasemos la delgada línea roja que provoque que un deseo acabe siendo una necesidad.

El exceso de motivación de afiliación explica muchas cosas, como por ejemplo por qué algunas personas se preocupan en exceso por lo que los demás piensen de ellos provocando grandes dosis de sufrimiento y alteraciones en el patrón de relaciones, y renunciando así a lo que son por lo que creen que otras personas quieren que sea.

#### **Diferentes intensidades**

Algunas personas tienen más necesidad de relacionarse que otras. Incluso uno mismo puede tener momentos de diferente intensidad a lo largo de su vida en los que prefiera estar más tranquilo o más conectado.

En las diferencias de intensidad encontraremos el origen de un problema común: la falta de sincronía en las intensidades de los miembros de una pareja, de un grupo o de una familia. Esas diferentes intensidades implican que las expectativas no estén en sintonía, lo que es la base de numerosos enfados, desengaños y decepciones.

Por ejemplo, puede que, en un momento dado, nos sintamos vulnerables por cualquier motivo y necesitemos relacionarnos con nuestra pareja de forma intensa y continuada, que necesitemos que esté ahí en cada momento, y, al contrario que nosotros, nuestra pareja está pasando una fase en la que le apetece aislarse y tener su propio espacio bien delimitado. De este choque de intensidades distintas nace el conflicto entre los miembros de una pareja o un grupo, causando gran parte de los problemas en las relaciones sociales y afectivas.

Algunas personas, por agradar a otros y ganarse su admiración, son capaces de realizar grandes esfuerzos pero también de cometer grandes engaños y mentiras, ya que detrás de estos no hay más que un exceso en la motivación de afiliación. La necesidad de reconocimiento es una tirana capaz de esclavizarnos orientando toda nuestra conducta hacia el reconocimiento público. Un reconocimiento que nunca nos será suficiente y del que seremos verdaderos esclavos.

Una persona con una elevada necesidad de afiliación se preocupa en exceso por los sentimientos de personas cercanas. Es más, incluso a pesar de salir perjudicado, las necesidades y los deseos de otras personas son más importantes que los suyos propios. Este patrón de relación suele confundirse con afabilidad, y esta confusión es un gran error. La afabilidad tiene que ser selectiva y siempre sin perjuicio, ya que, de lo contrario, estaremos en manos de auténticos caraduras profesionales y tendremos un patrón de renuncia que nos acabará provocando problemas. Una persona con una gran motivación de afiliación antepondrá los deseos de cualquiera a los suyos, por lo que será presa fácil de personalidades tóxicas, narcisistas y abusivas.

#### **La dependencia emocional**

La dependencia emocional es una desviación motivacional que ocurre cuando se confunden motivaciones, concretamente la de afiliación, con la de protección. Es decir, el origen de la dependencia emocional está en una necesidad de protección y de seguridad.

Anticipamos afectos positivos al ver a la persona que nos protege y negativos cuando no la vemos y nos sentimos desprotegidos y movilizamos toda nuestra vida para sentirnos protegidos. Todo un error, ya que, sin darnos cuenta, cada vez nos vamos sintiendo más inseguros y pequeños, dependiendo cada vez más de alguien.

Por otro lado, una persona con elevada necesidad de afiliación es carnaza para abusones, depredadores y chantajistas que ofrecerán su amistad a cambio de elevados peajes económicos y emocionales.

Finalmente, una elevada necesidad de afiliación provoca que nos distraigamos del objetivo y que seamos capaces de sacrificarlo en aras de la buena convivencia. Convivencia que, en realidad, es la excusa de un chantajista para conseguir sus objetivos. En equipos de trabajo, especialmente, no renuncies a un objetivo porque alguien te amenace o por miedo a perjudicar la convivencia.

En la década de los ochenta, McAdams propone un nuevo concepto que nos ayudará a entender con más detalle cómo funcionan las relaciones entre personas: el «motivo de intimidad».

El motivo de intimidad es un deseo recurrente de experimentar relaciones afectuosas, íntimas y comunicativas de valencia positiva con otras personas que actúan como fuente de bienestar y regenerador vital.

McAdams se dio cuenta de que las personas necesitamos compartir nuestras emociones y deseos más íntimos con otras personas, de que buscamos ese espacio de intimidad continuamente, y de que somos capaces de explicar auténticas intimidades a verdaderos desconocidos ante la falta de satisfacción de esta necesidad de intimidad.

Necesitamos relaciones de intimidad, nos hace falta desnudarnos emocionalmente, sentirnos cercanos a otros, tener contacto humano, compartir nuestros pensamientos más íntimos con otras personas, y, para conseguirlo y que sea de calidad, necesitamos que se den las siguientes circunstancias:

- La cordialidad, entendido como un contexto amable, sincero y afectuoso, es un aspecto clave para conseguir relaciones de intimidad.
- La comunicación ha de ser recíproca y no instrumental, es decir, no se pretende conseguir algo de la otra persona, sino aportarle y dejar que nos aporte en igual medida.
- Nuestro receptor ha de mostrarse receptivo y abierto a conocer nuestras necesidades y sentimientos más íntimos.

La relación íntima es una relación armónica en la que hay una manifiesta preocupación por el bienestar del otro, en la que no existe el control o la manipulación, y en la que se renuncia al deseo del dominio del otro.

Todo esto puede ser real o inferido, de aquí que se entienda por qué cuando creemos que un completo desconocido es cordial y receptivo, pasamos a explicarle nuestra vida como si lo conociésemos de toda la vida. Si te muestras cordial, respetuoso y receptivo estarás facilitando que otra persona, conocida o no, pueda dar salida a su necesidad de afiliación. Acuérdate muy bien de esto la próxima vez que viajes, que compartas mesa o que tengas una reunión con un desconocido.

Necesitamos momentos de intimidad, preferentemente con otras personas, para que en vez de un monólogo con nuestro perro, con nuestra madre o con un desconocido, podamos disfrutar de un diálogo inspirador que nos permita abrirnos a nuevas

perspectivas, a nuevas alternativas, a nuevas maneras de actuar...

### ASIMETRÍA DINÁMICA

Ya hemos explicado todo lo necesario para llegar por fin, tal como te prometí hace unas cuantas páginas, al concepto de «asimetría dinámica». Así que ¿qué te parece si exploramos este concepto y analizamos con un poco más de detalle cómo nos puede ayudar una actitud wabi sabi a nivel social y relacional?

El concepto de «asimetría dinámica» es uno de los principios a nivel relacional a tener en cuenta si queremos adoptar una actitud wabi sabi, y también es una condición indispensable para tener unas relaciones sanas. Este concepto se relaciona con el principio de reciprocidad en nuestras relaciones, el cual dicta que el balance entre lo que damos y lo que percibimos de una relación debe tener un resultado final equilibrado.

Pero lo cierto es que la vida es imperfecta, así como las relaciones entre personas. Errar, herir, olvidar, acusar, mentir, ignorar o culpar son errores que podemos cometer las personas, y eso ni es bueno ni es malo, es humano.

Así que para poder tener unas relaciones sociales sanas, hace falta disponer de cierto grado de tolerancia a la asimetría dinámica y temporal, especialmente en dos situaciones: en aquellas en las que hay mayor intimidad, como con la pareja o los hijos, y en aquellas otras en las que no podemos elegir a nuestros compañeros, como por ejemplo con los vecinos, los compañeros de trabajo o la familia.

El límite, sin duda, lo pones tú. Sé, por experiencia propia y por la de mis clientes, que es muy difícil poner ese límite, ya que en ocasiones no llegamos y en otras nos pasamos. Encontrar ese equilibrio es difícil, y, en cualquier caso, nunca debe ser motivo de frustración o sufrimiento.

Las personas con las que nos relacionamos son imperfectas, exactamente como lo somos nosotros, y debemos plantearnos cuáles de esas imperfecciones podemos tolerar y cuáles no. A este respecto, existen dos criterios a tener en cuenta.

El primero de ellos es el principio universal de dignidad y de respeto. No podemos tolerar el abuso, el escarnio, la instrumentalización de nuestras emociones o el desprecio de nuestro ser, bajo ningún concepto, en ningún caso.

El segundo de ellos es nuestra escala de valores y de prioridades. Si una de nuestras prioridades no lo es para la persona a la que tenemos cerca, el conflicto estará servido. Es más, será un conflicto de muy difícil resolución, por lo que para terminar mal en unos

años, quizá sea mejor poner las cartas sobre la mesa cuanto antes y ver si la situación es o no reversible.

### **Muestra tus prioridades**

A tu pareja, a tu familia más cercana, a tu amigo del alma... muéstrale claramente tus prioridades, motivaciones, valores y necesidades, ya que todas ellas son el núcleo duro de tu personalidad. Además, cuanto antes podáis identificar puntos de inclusión o de exclusión irreconciliables, pues mejor.

No os engañéis. Si para ti es importante tener hijos y para tu pareja no... Cuanto antes lo pongáis encima de la mesa y antes analicéis el tema mejor, sabiendo que es posible que no podáis llegar a ningún acuerdo o solución compartida.

En la pareja vivimos miles de situaciones en las que uno cede y luego cede el otro. Eso no es, ni más ni menos, que una muestra de asimetría dinámica, y de una relación imperfecta que está madurando y creciendo dinámicamente.

¿Pero es una cesión o es, en realidad, una elección personal después de analizar un contexto de manera asertiva? Te invito a que encuentres el equilibrio entre las cesiones y las elecciones. Las cesiones son el paso previo a un enfado, ya que, cuando cedemos, acumulamos frustración. Es mucho mejor, créeme, analizar la situación y tomar una decisión asumiendo nuestra voluntad de favorecer la convivencia, una convivencia wabi sabi. Así no nos llenaremos de frustración y no se desbordará en un futuro en forma de reproches o de enfado.

A veces perdemos ese delicado equilibrio y caemos en la asimetría, pero si somos capaces de identificarlo y de trabajarla, esa microcrisis nos habrá permitido crecer, aprender y tener una relación más satisfactoria. Con la pareja, la familia y en el trabajo, las relaciones son una sucesión de crisis y de reajustes, sabiendo que algunas de ellas necesitan ser toleradas, pero que hay líneas rojas que no se pueden sobrepasar.

### **El límite**

Uno de los límites que no se pueden sobrepasar es el de la falta de respeto, los ataques a la dignidad, el maltrato o el abuso emocional. Aquí siempre hay un límite, el Rubicón citado por los romanos, la línea que no se puede traspasar bajo ningún concepto.

Cuando el maltratador o el depredador emocional percibe que se ha pasado suele aflojar un poco para no perder a su víctima, pero créeme, no merece la pena autoengañoso, ni hacer obra social, ni creer que con el tiempo cambiará, ni justificar su violencia, maltrato o abandono. Sé valiente y da el paso. Con lo imperfecto podemos convivir, con lo dañino no.

## REAJUSTA TUS EXPECTATIVAS

Somos el resultado de nuestro estado de ánimo, personalidad y motivaciones, y también del de las personas con las que convivimos, aunque sea con las que pasamos cinco minutos en el metro.

Somos vulnerables al trato humano, pero, lejos de tratar de cambiar a las personas que nos rodean, debemos tomar a las personas tal como son. A lo largo de las relaciones que tenemos en nuestra vida podemos aceptar al otro en su imperfección y con las debilidades que decidimos tolerar.

Somos diferentes, celebra la diferencia, aplaude lo único, huye de ser algo estándar que ha perdido su esencia. Sin embargo, a veces nuestras diferencias no pueden coexistir fácilmente con otras diferencias.

Si para ser feliz con alguien tienes que cambiarle sus prioridades, sus costumbres, sus valores y su personalidad... quizás te has equivocado de persona. De la misma manera, si una persona pretende controlarte a ti, si te manipula haciéndote sentir culpable, si te amenaza con dejar de quererte o intenta dominarte, debes tener claro que esa persona no te ama, solo te tolera para utilizarte y así satisfacer algunas de sus necesidades. Eso no es amor, ni intimidad, ni afiliación; y no debes soportarlo.

Tolerar la diferencia no significa justificar cualquier cosa, significa entender algunas cosas. Cuando justificas te estás autoengaño para no tener que afrontar una disonancia entre tus deseos y la realidad; cuando entiendes, estás realizando un acto cognitivo de contextualización. Wabi sabi, querido lector, el arte de contextualizar.

### **Honno kimochi desu**

Este bello concepto se usa cuando le ofrecemos algo a alguien o le devolvemos un favor en forma de regalo. Su significado vendría a ser algo así como que lo que te regalo no es nada comparado con lo que te mereces, igual que sucedía entre Hitoshi y su nieto Susumo.

A pesar de que la utilizo y de lo romántico de la expresión, es importante que no idealicemos las relaciones sociales. Somos iguales, independientemente de los logros profesionales, de las posesiones materiales o de las superioridades morales de cada uno. El derecho a la dignidad y al respeto nos hace a todos los humanos iguales, por lo que no debes sentirte superior ni inferior a nadie.

Para conectar con otra personas no hace falta que estés de acuerdo con ella, pero lo que sí que es necesario es que comprendas su punto de vista y la perspectiva que adopta esa persona. En las relaciones humanas lo esencial no es convencer, sino comprender. Olvídate de juzgar y trata de analizar y de comprender para poder dar así la mejor respuesta.

Entiende a las personas que tienes cerca, a las que tratas, con las que te cruzas. Entiéndelas con una mirada amable que te permita despertar tu compasión y empatía. Rehuimos los ojos de la gente, no sea que con su forma de mirar nos digan algo que no nos guste. No queremos ver a la persona que pide en una ciudad, al niño que llora, a la compañera de trabajo que está agotada, al compañero al que le pasaremos por encima como una apisonadora...

Pero lo cierto es que todos ellos tienen una historia, una historia que tendríamos que tratar de entender. No te estoy pidiendo que renuncies a tus ideas, que priorices las tuyas o que relegues tus prioridades a favor de las de otra persona. Te estoy pidiendo que los entiendas. No es que los disculpes, es que los comprendas y que contextualices tu reacción. El mundo necesita de más compasión y cooperación, y la clave está en tratar de entender la mirada de la persona que tienes delante, ya que, una vez entendida, tu respuesta, reacción o no reacción, reflexión o conclusión será mucho más acertada.

A pesar de tratar de comprender a una persona y su comportamiento, a veces tenemos que convivir con personas tóxicas. Es muy importante que reajustes tus expectativas para no confundir lo imperfecto con lo dañino. En mis libros anteriores hablo largo y tendido sobre las actitudes tóxicas, los depredadores emocionales y los maltratadores. Si quieres saber más sobre estas actitudes, no dudes en consultarlos.

No quisiera extenderme en este punto, ya que lo he tratado con detalle en *Kintsukuroi*, mi anterior libro. Quédate con que tienes que reajustar tus expectativas y protegerte de las perversas intenciones de las personas tóxicas que te rodean. A las cosas hay que llamarlas por su nombre. Por ejemplo, a pesar de que decidimos seguir conviviendo con una madre tóxica, tenemos que ser conscientes de qué podemos esperar de esa relación y de qué riesgos corremos al seguir manteniéndola.

### Las compensaciones

Hace unos días hablaba con una persona que me comentaba que tenía que compensar varias cosas de su pareja. Empezó compensando su falta de actividad saliendo de juerga con sus amigos y dejando que esta se quedara en casa. Luego compensó su falta de implicación en la educación de los niños con la ayuda de una *au pair*. Finalmente decidió compensar su falta de pasión con una amante.

Puede que este te parezca un ejemplo extremo de compensación, pero la realidad es que, desde el primer momento que empezamos a usar la compensación como solución a nuestras discrepancias con nuestra pareja (o con alguien de nuestro entorno), comenzamos a hacer girar una bola que se hará cada vez más y más grande sin que podamos detenerla. El secreto no está en compensar, sino en aceptar y en crecer juntos. Si necesitas y decides compensar algo, es señal de que el tema no va bien y, ¿cómo pretendes solucionar algo que no va bien compensándolo?

¿Cómo pretendes arreglar una relación de pareja sin contar con tu pareja? Y, lo que es más importante, ¿si lo que te falta es tan grave como para tener que compensarlo en el exterior, por qué no te planteas cambiar de pareja?

Contextualiza, porque a veces perdemos un hogar bueno por un sueño pueril. A veces confundimos las debilidades toleradas con debilidades absolutas y buscamos su compensación de tal manera que perdemos algo imperfecto pero bueno, al cambiarlo por algo aparentemente perfecto que es en realidad peor.

Debido a la velocidad de la sociedad en la que vivimos, nuestras relaciones sociales se van haciendo cada vez más ligeras y rápidas. Ante esta vorágine, solemos fijarnos en las personas solo a nivel superficial; y lo peor es que lo sabemos, y, en consecuencia, invertimos muchos esfuerzos en dotarnos de belleza a nivel superficial sin darnos cuenta de que quizás a un nivel más profundo estemos vacíos o no aportemos nada más allá de las apariencias. Nos preocupamos más de embellecer nuestro cuerpo que de embellecer nuestra alma. De la misma manera, descartamos relaciones por una aparente falta de belleza, pero cuando conocemos a esa persona podemos ver que belleza es lo que le sobra. Quizás en otras formas a las que no estamos acostumbrado, pero belleza en definitiva. Belleza sin manipular ni edulcorar, belleza real y duradera. Embellece tu alma tanto como embelleces tu cuerpo.

Finalmente, una cosa más: no olvides que todo son ciclos, todo viene de y va a. Pues como no podría ser de otro modo, esto también sucede a nivel relacional, como en la amistad y en el amor. Ten paciencia para construir una relación sólida, pero, de la misma manera, atiende a las primeras señales de que debéis redefinir o actualizar esa relación, e incluso finalizarla. Algunas etapas se pueden reconducir, pero otras no. Cuando el final de una etapa asoma no trates de negarla, sino de entenderla y de no hacerla perdurar a cualquier precio.

Como has podido ver, en lo que respecta a las personas, todo son mensajes a los que tenemos que atender de forma amable. Mensajes que solo cobrarán sentido en una mente preparada para entenderlos. Verás que al realizar este ejercicio de atención amable y de aceptación irás haciéndote con las herramientas y con las capacidades necesarias para entender hasta el más complejo de los sistemas; y, a la vez, uno de los sistemas con los que tenemos que coexistir con más intensidad: las personas.



## CAPÍTULO 6

### KOMOREBI, AL ENCUENTRO DE LA SERENIDAD

«Ese es uno de los problemas que más desasosiego nos causa: perdernos en una historia ficción, en todo lo que pudo haber sido pero no fue.»

#### SLOW DOWN

Necesitamos recuperar tiempo para vivir. Tiempo para pasear por una playa y sentir el mar acariciando nuestro cuerpo, el tacto de la arena y el sol en nuestra piel.

Parece que vivimos solo el fin de semana, ¿y el resto de la semana qué? Condicionar nuestra vida a la espera de que llegue el fin de semana no es una opción buena ni sana. Pasamos la semana aletargados, estresados, esperando el fin de semana y agobiados por no poder disfrutar de lo que estamos haciendo. Pero, por si esto fuera poco, cuando llega el fin de semana, lo tenemos que aprovechar tanto, lo tenemos que vivir tan intensamente, que nos estresamos y acabamos frustrándonos porque ha durado poco o porque no hemos hecho tantas actividades como nos hubiera gustado... En definitiva, vivimos rodeados de emociones negativas provocadas, en gran parte por nosotros mismos.

Vivir con un ojo puesto en el futuro sin disfrutar intensamente del presente no es bueno. Con esta actitud solo conseguimos angustiarnos por algo que no sabemos si pasará y no disfrutar de las miles de opciones que se nos presentan a diario.

La serenidad que necesitas la encontrarás dentro de ti, pero no podrás descubrirla hasta que no asigues un tiempo para conectar contigo mismo, te alejes de tanto ruido y distracción, y tengas el valor de mirarte a los ojos. Escucha, escucha la vida, escúchate a ti mismo.

Desacelera. Baja el ritmo. Baja revoluciones, slow down. ¿Cómo quieres encontrar la serenidad si vas a mil por hora? ¿Por qué corres tanto? ¿Sabes a dónde vas? ¿A dónde quieres llegar? ¿Para qué quieres llegar antes? ¿De qué sirve ir muy deprisa si no sabemos hacia dónde nos dirigimos?

### **Tu lista de excusas**

Te propongo que le saques punta a tu lápiz para hacer un ejercicio; bueno, quizás sean varios.

Para empezar, haz una lista con tus excusas, con las excusas que te das a diario para no mirarte a los ojos y pensar. Tómate tu tiempo y reflexiona sobre la vida que tienes y la vida que podrías tener. Te vas a sorprender.

Cuando termines con esa lista, te propongo que pases a hacer unas cuantas más. Haz una lista de tus distracciones, de tus miedos, de las tareas que sueles aplazar y de las que intentas ignorar. Como podrás deducir, todas esas listas no son más que pretextos para que tomes conciencia de la vida que tienes y de cómo, inconscientemente, prefieres no pensar demasiado sobre ella.

Sal al encuentro de la serenidad, de un ritmo mucho más pausado. Haz las cosas tomándote tu tiempo y permítete estar tranquilo cuando el contexto lo requiera. Busca la calma, la paz y la tranquilidad activamente, no esperes encontrar fuera lo que tiene que salirte de dentro.

Te propongo un viaje a través de algunos aspectos de la psicología para recuperar esa serenidad emocional y mental que te va a permitir encontrar paz. Como ya sabes, aquel que no lleve la calma en sus ojos no la encontrará en ningún sitio...

### **LA ILUSIÓN DE PERMANENCIA**

«La melancolía de quien sabe que tiene en sus manos algo único que nunca más volverá.»

Todo cambia, y eso no es bueno ni es malo. Es la realidad. Solo cuanto antes aceptemos esta realidad, antes nos podremos acompañar con ella, disfrutarla y vivirla. Vivimos el cambio con cierto miedo. Los cambios inesperados nos provocan ansiedad y tememos la amenaza del cambio que está por venir haciéndonos perder la ilusión de estabilidad que hemos conseguido disfrutar durante un tiempo.

La vida es cambio e inestabilidad, deberíamos dejar de resistirnos a esta idea y empezar a adaptarnos a este escenario y a fluir con él. El cambio, en definitiva, no es más que una oportunidad si sabemos cómo gestionarlo.

### **El coste del no cambio**

Creemos que resistirnos a cambiar algo no tiene coste, pero lo cierto es que siendo inevitable el cambio, cuanto antes lo aceptemos antes podremos adaptarnos a él y gestionarlo. Reconozco que a menudo el cambio llega en el momento más inoportuno, pero negarlo, ignorarlo o evitarlo tan solo complicará las cosas y no conseguirá evitar lo inevitable.

Seguimos haciendo lo mismo sin darnos cuenta de que ya no tiene sentido, de que nuestro contexto ha cambiado y de que eso representa una oportunidad. Plantéate cuál es el coste de seguir haciendo las mismas cosas.

Todo es mudable, todo puede cambiar, y, ante esta realidad, podemos hacer tan solo dos cosas: aceptarlo o aferrarnos a la ilusión de permanencia. Podemos ignorar, olvidar o fingir, pero lo cierto es que todo cambia, todo evoluciona y nada perdura eternamente, así que debemos ser conscientes de ello y aprovecharlo.

A menudo ese desasosiego que sentimos, esa necesidad de desconectar, no es, ni más ni menos, que la manera que tiene nuestro cuerpo de decirnos que tenemos que imprimir un giro a nuestra vida, o realizar algunos pequeños cambios en ella.

¿Recuerdas cuando te expliqué que la motivación se servía de la ansiedad para provocarte un desequilibrio que te impulse a pasar a la acción? Pues no lo ignores. Busca restablecer la calma y haz lo necesario para conseguirlo. No te acostumbres a vivir en tensión continua. No te acostumbres a sentir ansiedad, no renuncies a una vida calmada, relajada y serena.

### **Metas variables**

A veces tenemos clara nuestra meta y lo que tenemos que hacer, pero nos olvidamos de que esa meta puede ser variable, así como lo son nuestras capacidades o el contexto en el que nos encontramos. En esas situaciones la ansiedad que sentimos nos está indicando que tenemos que ir haciendo pequeños reajustes para adaptarnos a esa meta variable.

Por si esto fuera poco, nos encontramos con que a menudo debemos luchar contra la resistencia que sentimos al notar esos cambios. No queremos ver el cambio que se anuncia, y ese intento de negar la realidad nos hace perder la calma. La vida fluye independientemente de que nos guste o no. Wabi sabi amigo, actualiza tus creencias, acepta, contextualiza y modifica lo que necesites tantas veces como necesites.

La falta de paz suele ir a menudo ligada a la resistencia al cambio, a la resistencia a la acción, al anclaje a una realidad que no queremos abandonar. Somos seres dinámicos preparados para vivir una vida dinámica, pero a veces pretendemos quedarnos anclados

en una etapa creyendo que lo estático nos da una sensación de seguridad, pero esa sensación de seguridad tan solo es aparente.

No olvides que la vida es un ir y venir, desde o hacia, un proceso, crecer, tanto nosotros como lo que nos rodea, y ese ir y venir requiere de una actitud dinámica, de una actitud wabi sabi.

### **Tolerancia a la incertidumbre**

Todo requiere de un proceso y, para conseguirlo, tenemos que ser capaces de tolerar la incerteza o la imperfección. A veces las respuestas requieren de una búsqueda activa, pero otras veces dar con ellas no está en nuestra mano, por mucho que nos empeñemos. Lejos de abnegarnos, debemos tener la paciencia necesaria para que la prisa no nos haga precipitarnos a la hora de tomar decisiones, y para que no secuestre nuestra capacidad de analizar lo ocurrido y lo vivido.

Es mejor aceptar que uno no sabe cómo actuar y ser pacientes hasta que llegue que el momento que creer que sabemos lo que tenemos que hacer y caminar en la dirección equivocada. A veces tan solo nos queda decírnos wabi sabi y esperar. La vida no siempre está en nuestras manos.

Lo inesperado puede suponer un cambio que no tiene por qué ser malo. Toleramos mal los cambios y nos precipitamos creyendo que siempre será un cambio a peor. Nos olvidamos de que todo son ciclos, todo son procesos, y de que la paciencia es una cualidad.

La paciencia es una cualidad esencial, ya que te va a permitir no alterarlo todo por una necesidad o una noticia inesperada. La paciencia es una cualidad wabi sabi. Todo son ciclos, todo son procesos, a pesar de que a veces necesitamos que las cosas vayan más rápido, ¿pero más rápido para qué? Personalmente, cuando me pongo a cocinar, he de reconocer que debo hacer un ejercicio de paciencia; en mi caso, consiste en prepararme un pequeño aperitivo para poder conseguirlo.

Acepto mi imperfección, acepto que cocinar requiere de un proceso y de un tiempo; que el arroz necesita un tiempo para su cocción y que si es inferior quedará crudo. Lo acepto, acepto mi impaciencia, y es por esta humilde aceptación que sé que con un aperitivo que me mate el hambre podré encontrar la paciencia para hacer un plato elaborado en vez de uno rápido que me satisfaga inmediatamente el hambre.

La vida es cambio, es impredecible. No sabemos lo que nos puede pasar. Wabi sabi, querido lector, acepta el cambio y céntrate en el aquí y el ahora. Mantén un estado de alerta que te permita identificar las primeras señales de que se está produciendo un cambio y poder así reaccionar rápidamente.

Wabi sabi, querido amigo, y trata de encontrar el equilibrio entre el pasado, el presente y el futuro en tu vida. Todo cambia, podemos resistirnos a ello y perder la vida o adaptarnos y fluir con el cambio.

## EL RIESGO DE ANTICIPAR

«Tiene toda una vida por delante, pero no podemos predecir su futuro.»

Una actitud wabi sabi te anima a que te centres en el aquí y en el ahora sin anticipar, especialmente cuando esa anticipación es negativa. La anticipación con medida puede ser un motivador, como por ejemplo cuando anticipas lo que puede sentir una persona amada ante un regalo. Pero, del mismo modo, puede ser un desmotivador, como cuando anticipas lo que pasará el lunes al reincorporarte a un trabajo que odias.

### El efecto kendana

Cuando anticipamos solemos creernos expectativas que no suelen materializarse tal como las hemos imaginado. Esas expectativas, a veces, versan sobre la probabilidad subjetiva de éxito o de fracaso, lo que suele acabar provocando el temido efecto kendana.

El efecto kendana consiste exactamente en hacer un pronóstico errado de nuestra probabilidad subjetiva de éxito, creyendo a veces que no seremos capaces de hacer algo con lo que sí que podemos tener éxito o creyendo que estamos capacitados para hacer algo que en realidad no podemos hacer.

Ante algo desconocido como el futuro podemos salir airoso o no, pero, como no sabemos a ciencia cierta qué pasará, y como no nos podemos preparar para todos los problemas o situaciones que tendremos que gestionar, lo único que podemos hacer es adoptar una actitud wabi sabi. Es decir, prepararnos, formarnos, documentarnos, aprender y crecer, y, cuando tengamos que pasar a la acción, saber que seremos capaces de aplicar lo aprendido y de ir analizando y recalibrando nuestras decisiones y acciones sobre la marcha.

El éxito o el fracaso en nuestro empeño dependerá de nuestra manera de afrontar nuestros problemas, así como de las circunstancias. Pero no te anticipes y creas que irá bien o que irá mal antes de haber pasado a la acción. Esa es una valoración que tendremos que hacer *a posteriori* y nunca antes. Ya que, de hacerla con anterioridad, solo conseguiremos cargarnos de expectativas que serán un castillo de naipes que, irremediablemente, acabará cayendo.

Ya sabes que no podemos predecir el futuro, por lo que, cuando anticipas, corres un grave riesgo. Cuando anticipamos algo demasiado solemos decepcionarnos, ya que en el mundo de la imaginación todo es mucho más bello, intenso y fácil que en la realidad.

Cuando anticipamos lo que pasará en el trabajo que odiamos, estamos dándole un marco de referencia a nuestra mente para que se focalice en lo negativo, ignorando así las oportunidades para enriquecer nuestro día y para disfrutar de lo que tenemos.

Vivir entre anticipaciones nos hace perder la calma. Cuando anticipamos que un cambio va a ser a peor, estamos sufriendo sin sentido y, posiblemente, acabaremos provocando que se cumpla nuestra siniestra profecía. De la misma manera, cuando anticipamos que un cambio será a mejor, solemos acomodarnos y esperar algo que quizás jamás ocurra.

### **Resistencia de meta inferida**

Hay un concepto clave de la Psicología de la Motivación que nos va a permitir entender los motivos por los que abandonamos antes de tiempo. Es el concepto de «resistencia inferida». Nosotros mismos somos los que inferimos una resistencia a la meta que tenemos que conseguir, que deseamos o que necesitamos. Esta valoración es completamente subjetiva, por lo que esconde un gran margen de error.

Además, erramos por arriba y por abajo. Creemos que será fácil perder peso y difícil hacer ejercicio, hacemos esas valoraciones mediante ideas que hemos escuchado, recogido o visto. Nos formamos una idea de lo que nos costará alcanzar esa meta y la adoptamos como dogma.

Ciertamente, cada meta supone diferentes esfuerzos, pero lo cierto es que cuando creemos que algo nos costará mucho, solemos abandonar, estemos errados o no, nos precipitemos en nuestra valoración o no. Es más, a veces, somos nosotros mismos lo que ponemos resistencia a conseguir nuestras metas sin saberlo. Piénsalo.

Mi mejor consejo wabi sabi es que no anticipes tanto, límítate a ir analizando y observando cómo evoluciona la vida y a acompañarte a su ritmo, detectando oportunidades y gestionando problemas y limitaciones.

### **EL PELIGRO DE LA HISTORIA FICCIÓN**

«Disfrutemos del momento presente sin anclarnos en el pasado y sin anticipar el futuro.»

En ocasiones nos quedamos anclados en el pasado, en una historia que ahora no es más que pura ficción, y esto no nos permite disfrutar del presente en calma y plenitud. Lo que podría haber sido y no fue es algo que nos puede torturar de por vida, y evitar esta tortura está en nuestras manos. Cuando pasó lo que pasó, hiciste lo que pudiste con los recursos y la información que tenías. El pasado no se puede cambiar, lo único que puedes hacer es mejorar tu presente.

Ocurrió lo que ocurrió. Quizás no fue lo que tenía que haber pasado, lo que nos merecíamos que pasase o lo que era justo que ocurriera... Pero ocurrió así. Respondimos como pudimos, como supimos en aquel momento; no nos quedó otra alternativa.

El tiempo ayuda a ganar perspectiva y, posiblemente, ahora se te ocurran decenas de reacciones diferentes. Eso no es malo, pero no te has de castigar ni de agobiar por ello. Volver la mirada atrás y ver que podrías haber hecho otras cosas es bueno solo si sirve para inspirarnos. En cambio, si estás anclado en el pasado, resentido con lo que sucedió, odiando tu reacción o maldiciendo lo ocurrido, dite wabi sabi y sitúate en el presente.

#### **Cuando te sientas desfallecer**

Desfallecer es humano. Sentir miedo, inseguridad, duda... A veces creemos que no avanzamos, y nos sentimos bloqueados.

Creo que este es un buen momento para parar y mirar hacia atrás. Reflexiona sobre el cambio de actitud que has experimentado desde que has comenzado a poner en práctica todas las claves que te he ido dando. Seguro que compruebas que has avanzado. Sea mucho o sea poco, has avanzado. Nadie sabe cuánto te ha costado, nadie tiene ni idea de la energía y del esfuerzo que has invertido, así que no permitas que otros juzguen tu camino.

El pasado nos sirve para aprender, y solo debemos volver a él para buscar recuerdos que nos generen una sonrisa amable y gentil. Así que ya lo sabes, nada de vivir en la historia ficción. Tan solo aprende de lo ocurrido, embellece tus cicatrices y haz que tu presente merezca la pena.

Mirar el pasado es como correr mirando atrás, lo más probable que te ocurra es que te caigas o que atropelles a alguien. Mi perro Jean-Luc suele correr mirando hacia nosotros si le seguimos y acaba tropezando, chocando o atropellando a lo que se le cruce por delante, sea árbol, persona o piedra.

No lo olvides, jamás podrás correr rápido y con seguridad si no miras hacia el frente.

#### **EL PAPEL DE LA ESPERANZA**

«Todo está de camino desde algún origen o hacia un destino.»

La esperanza es un fuerte motivador, o no. Parecería que la esperanza de conseguir algo es un impulsor para pasar a la acción, pero lo cierto es que la esperanza suele ser más un freno que un impulsor. La esperanza es un pensamiento optimista poco racional que nos hace creer que pasará algo que deseamos o esperamos.

Pero el efecto perverso de la esperanza es que creemos que lo que tiene que suceder no está en nuestras manos, sino que se localiza en el exterior, es decir, que tiene un locus de control externo. Por este motivo, la esperanza nos invita a esperar, a permanecer pasivos y estáticos, y, mientras esperas, no haces más que estresarte. Si quieres algo puedes esperar a que venga... ¡o ir tú a por ello! Mientras vas ocupado, mientras esperas toda esa energía mental y cognitiva sin salida suele transformarse en ansiedad. ¿No crees que es mejor que dejes a un lado la esperanza y pases a la acción?

Esa espera te genera ansiedad, te está diciendo que vas mal, así que mejor transforma esa ansiedad en acción dirigida, en acción que incida en lo que necesitas. La ansiedad, si no es tratada, es imparable, como un río, y acaba transformándose en acciones y hábitos tóxicos, en atracones de comida, en violencia, en tics, en insomnio... ¡Detenla ahora que puedes!

En lugar de esperanza, yo te animo a que te muevas por el concepto de «impulso», siempre y cuando ese sea un impulso medido y consciente. Como explico en *Fortaleza emocional*, el impulso es una metafortaleza que aúna motivación y cognición. El impulso nace de una decisión voluntaria creada después de un proceso cognitivo.

De esa voluntad cognitiva, la razón genera una emoción capaz de movilizarnos a conseguir grandes gestas y esfuerzos. El impulso aquí definido no tiene nada que ver con la impulsividad, ya que el impulso no es más que la fuerza motivacional que la razón es capaz de generar a partir de un proceso de análisis.

Cambia esperanza por impulso y toma las riendas de tu vida y de tus decisiones.

#### SOLO NOS QUEDA UNA OPCIÓN

«Tu vida es el resultado de las decisiones que tomas y de las que dejas de tomar.»

Si queremos tener una vida plácida y serena solo tenemos una opción: aceptar que no será posible. Acepta que la vida es cambio y que necesitamos tanto la calma como el reto para realizarnos. Acepta con una actitud wabi sabi que la vida es incontrolable, por lo que

habrá momentos que estaremos estresados, sentiremos miedo, una angustia que nos oprimirá el pecho hasta doler y una sensación de desamparo que nos dejará sumidos en la tristeza más profunda.

Pero eso no implica que no busques activamente esa serenidad. Uno de los principios motivacionales de los que disponemos es el de homeostasis. El principio de homeostasis nos dice que nuestro cuerpo y nuestra mente toleran ciertos niveles de tensión motivacional, pero que pasados estos niveles, necesitan hacer algo para recuperar el equilibrio homeostático.

Vamos a analizar este concepto con dos ejemplos, uno muy sencillo y otro más complejo. La sed es una respuesta a la pérdida de la homeostasis hídrica de nuestro cuerpo, es decir, a la deshidratación. Cuando tenemos sed es porque nuestro cuerpo necesita ingerir más agua. Nuestra motivación se activa ante esta alerta de falta de agua, y una vez que se ha recuperado la homeostasis y el equilibrio hídrico, la sed desaparece.

Pero ocurre lo mismo con la dimensión calma-ansiedad. Cuando estamos demasiados excitados nuestro cuerpo nos lanza un mensaje para que busquemos la calma. El problema es que a menudo lo ignoramos y, en vez de descansar, nos tomamos un café; en vez de dormir una pequeña siesta, salimos a correr para despejarnos; en vez de volver a casa a descansar en el sofá, salimos de copas con los amigos.

Nuestra mente necesita la calma tanto como la activación. En períodos de estrés, necesitamos llenar nuestros depósitos de calma y hacer algo para compensar esos niveles de tensión. A pesar de tener un estado general activado, podemos hacer cosas para bajar esa tensión, ya que bajo elevadas tensiones ni pensamos mejor, ni funcionamos más sueltos.

#### NADA MEJOR QUE CONECTAR CON LA NATURALEZA

«Ante él tenía un huerto sencillo, pequeño, inclinado sobre la falda de la montaña.»

Komorebi es un término japonés que se traduciría más o menos como «la tenue luz que se filtra a través de las hojas de los árboles del bosque». Me encanta este concepto. Me encanta la luz tamizada en un bosque. Hay dos bosques por los que suelo pasear que me hipnotizan. Uno de ellos se abre entre Bor y Bellver de Cerdanya, es la cara norte de la Serra del Cadí. Es un bosque que suelo frecuentar en primavera y verano.

El otro está entre Alp y La Molina, en la falda de la Tosa d'Alp, un bosque precioso en el que suelo pasar horas en primavera y otoño. Ambos son especiales por muchos motivos: por su luz, sus sonidos y sus olores. En ambos bosques encuentro la paz y la serenidad necesaria para templar el alma, y también para escribir. De hecho, ahora mismo estoy escribiendo en uno de ellos, en el primero, en un claro de árboles, por encima de un sendero ligeramente inclinado, disfrutando de los cálidos rayos de sol primaverales, protegido del viento y con una vista de la Tosa de fondo, al este.

### Shinrin-yoku

Hay quien se baña en el mar, en aguas termales o toma baños de sol. Pues en Japón hay una práctica muy extendida: la de los baños de bosque.

Te animo a que te adentres en un bosque. Tú solo. A que pasees y a que te sientes. A que disfrutes de él con todos tus sentidos. Disfruta del calor del sol y de la brisa, de la tierra húmeda y de las rocas frescas. Además, puedes disfrutarlo gracias a la vista, disfruta de lo que ves, de la luz del sol atravesando las hojas de los árboles. Disfruta también del sonido del bosque, del cantar de los pájaros, del silencio, del ruido de los árboles mecidos por el viento. Disfruta del sentido del olfato, de los olores del bosque, del olor a pino y a tierra, a humedad y a flores. Finalmente, disfruta del sentido del gusto, quizás encuentres una fuente de agua fresca, unas fresas salvajes u otras bayas comestibles.

Disfruta intensamente del bosque y verás que la inspiración vendrá a buscarte.

Una vida serena es buena para el corazón y para la mente. La búsqueda de la calma, la tranquilidad y la serenidad nos dará grandes beneficios. Una mente calmada piensa mejor y con más profundidad. Una actitud wabi sabi es una actitud serena y relajada de nuestro existir. Necesitamos llenarnos de paciencia contemplativa, de la capacidad de observar y aceptar lo que nos rodea con amabilidad, para alcanzar un nivel más profundo de comprensión. A veces, lo que se conoce como perder el tiempo, es, en realidad, la mejor inversión de tiempo que podrás realizar, ya que te va a permitir conectar contigo mismo y con tus necesidades, comprendiendo mejor el sentido de tu existencia.

Nos hemos separado demasiado de la naturaleza, hemos perdido el contacto con algo que es esencial para nuestro equilibrio. Relegamos al fin de semana lo que necesitamos cada día. En la naturaleza encontrarás a tu mejor aliada, ya que esta inspirará a tu mente inquieta y calmará a tu corazón agitado.

Siéntate frente al mar, en medio de un bosque, en lo alto de una colina, junto a un río o en mitad de un parque. Siéntate sin hacer nada, contemplando, dándole un espacio a tu mente para que se relaje, a tu cuerpo para que se calme, a tu alma para que se nutra.

Busca el silencio. Tranquilízate. Gran parte de este libro está escrito en medio de prados, cerca del río, en soleadas cumbres o en frescos bosques. En la naturaleza vas a encontrar todo lo que necesitas para pensar en lo que estoy a punto de proponerte.

Siempre que he podido he conectado con la naturaleza. Mientras vivía en la ciudad solía escaparme a las montañas más cercanas a correr, a andar, a escalar o simplemente a reflexionar. Con mis clientes salía a hacer sesiones y formaciones a la montaña. Trabajé en medio de la naturaleza mientras estudiaba psicología, como guía de rafting, de esquí y de escalada. Vivía cerca de las montañas incluso cuando viví en Barcelona, una ciudad preciosa; estaba a escasos minutos de Collserola, la sierra más cercana a la ciudad.

Pero fue en el año 2013 cuando mi pareja y yo decidimos imprimir un cambio radical a nuestra vida e irnos a vivir al Pirineo. Aquí vivo a más de mil metros de altura, rodeado de montañas y cerca de un río en el que paseo y escribo. Estas páginas han sido escritas en contacto pleno con la naturaleza, literalmente.

Suelo salir a pasear, correr o esquiar con mi iPad y mis perros, y paso largos ratos sentado y perdido en cualquier montaña, prado o bosque escribiendo largo y tendido. A veces me siento en el suelo, a veces llevo conmigo una hamaca hecha con la tela de un paracaídas, ligera y que ocupa poco, y la despliego a la sombra de grandes coníferas.

Camino descalzo por la hierba, me baño desnudo en lagos de alta montaña, me relajo en aguas termales salvajes descubiertas un día por casualidad, paseo por las frías aguas de los ríos sintiendo que las piedras masajean mis pies, cierro los ojos y disfruto del sol de primavera, ese que calienta pero que no quema, paseo bajo la lluvia, me quedo absorto con una tormenta, disfruto observando a rebecos y marmotas, me emociono con el primer cantar de los pájaros en primavera, pierdo el aliento subiendo por una empinada ladera, permito que la noche me sorprenda escuchando el ulular de un búho y deseando escuchar el aullido de un lobo, disfruto de los frutos del bosque, *xicoies*, colmenillas, frambuesas y fresas en primavera; setas carreteras en verano, almendras, níscalos, *ceps* y demás hongos en otoño; y duermo a la sombra de un bosque repleto de olores naturales extraordinarios que provienen de las esencias de los árboles, las setas y las plantas que en él residen.

La naturaleza me ha salvado la vida, sin la menor duda, ya que me ha permitido encontrar la paz y la serenidad necesarias para poder pensar, relajarme y clarificar lo que pienso, siento y quiero. Pero no solo me ha aportado paz y serenidad, sino que también me ha inspirado. Grandes artistas y arquitectos como Picasso o Gaudí han encontrado una fuente de inspiración en la naturaleza, y es que no podemos negar que la naturaleza, en su gran esplendor, es fuente de inspiración y de creación.

A menudo, por no decir que siempre, todo lo que necesitamos es un paseo por un bosque para poder encontrar una respuesta a los males y a las preocupaciones que nos aquejan. A veces, lo único que necesitamos es perder el aliento en una ladera para poder acallar a ese caballo salvaje y despiadado que es la ansiedad y la preocupación; y otras veces, todo lo que necesitamos es sentarnos frente al mar y escuchar el ir y venir de las olas para poder reconfortar a un corazón dolorido y triste.

Vivimos de espaldas a la naturaleza sin saber que en ella encontraremos el bienestar y un sinfín de momentos alegres. Necesitamos reconnectar con la naturaleza y aprender de nuevo a convivir con ella. La ignoramos, la maltratamos y abusamos de su bondad y benevolencia, sin saber que nos debemos a ella. Menospreciamos sus aportaciones, ignoramos los mensajes que nos lanza, tratamos de dominarla y acabamos por ignorar una de las mejores fuentes de bienestar de las disponemos.

¿Entiendes ahora por qué motivo realizo mis sesiones, talleres y cursos en la naturaleza, andando, pedaleando o esquiando?

#### TEMAS PENDIENTES

«Lo que hoy nos parecen adversidades mañana dejarán de serlo.»

Revisa todos los temas que tienes pendientes y ciérralos, o asume que no los podrás cerrar hasta que no pase algo que no está en tu mano. Los temas pendientes no se solucionarán por arte de magia, por mucho que lo deseas. Lo que no hagas tú no lo hará nadie. Así que si quieres sentir la serenidad y la calma que tanto anhelas, empieza por cerrar temas pendientes.

#### **A veces no podemos cerrar ciertos temas**

En ocasiones no podemos cerrar algunos de los temas que tenemos pendientes. Si estás en esta situación, te propongo que hagas dos cosas:

En primer lugar, reflexiona sobre si realmente no podemos cerrar cierto tema o si en realidad su cierre sí que está en nuestras manos. A veces nos dejamos aconsejar por lo fácil y cómodo, y obviámos otras soluciones posibles, aunque más incomodas, laboriosas o no tan evidentes.

En segundo lugar, valora si realmente no puedes incidir en ello en absoluto, trata de identificar el motivo por el que no puedes incidir y deja el tema en *stand by* hasta que cambie alguno de esos parámetros que escapan a tu control. De momento no será un tema pendiente, tampoco será una renuncia, sino un tema aparcado a la espera de que se den mejores condiciones.

No obstante, cuando no podemos cerrar un tema pendiente tenemos que gestionar ese tiempo de espera con paciencia y orientándonos hacia la meta, pero sabiendo que de momento no podremos hacer nada.

Durante la espera permaneceremos sensibles a pequeños cambios en el entorno que nos muestren que podemos pasar a la acción, pero, entre tanto, no podemos hacer nada más que esperar y enriquecer esa espera distrajéndonos de manera constructiva; pero siempre manteniendo un ojo en nuestra meta, no lo olvides.

A veces, cuando creemos que no podemos cerrar determinados temas, caemos en un fenómeno que se denomina «pesimismo circunscrito» y que consiste en una sensación de indefensión y de expectativa de resultados negativos en un determinado ámbito. La realidad que tenemos en un momento dado, sobre todo mientras esperamos, nos lleva a creer que no podremos conseguir algo incierto que tenemos que abordar en un futuro cercano. En definitiva, que no alcanzaremos nuestras metas. El estado de pasividad en el que nos sumergimos cuando esperamos nos lleva a caer en este pesimismo circunscrito y a creer que, de tanto esperar, no seremos capaces de abarcar nuestros proyectos en un futuro. Por ello, mientras esperas, enriquécte, aprende, lee, muévete, acaba otros proyectos que habías dejado incompletos o márcate algunos nuevos; siempre sin perder de vista la meta de ese proyecto que te mantiene parado y esperando. Intenta que esta espera no sea pasiva, sino que sea un momento para llenarte de fuerzas y sabiduría, coger impulso y alcanzar aquello que te propongas.

#### Cuestión de coherencia

La paz mental tiene mucho que ver con la coherencia y con el valor. Cuando nos vemos obligados a hacer algo que no encaja con nuestras prioridades o sistema de valores, perdemos la paz... Es una de las maneras que nuestro cuerpo tiene de decirnos que debemos replantearnos lo que estamos haciendo.

A veces no podemos cerrar temas pendientes por culpa de los conflictos de meta, que, a su vez, son una fuente importante de malestar. Un conflicto de meta se da cuando por ejemplo tenemos que acabar nuestra tesis doctoral, pero hemos perdido la motivación para hacerlo; cuando tenemos que cerrar un proyecto, pero no nos apetece reabrir viejas carpetas y documentos. En un conflicto de meta, ambas metas son incompatibles y ambas generan múltiples fuerzas de activación y de evitación. Llegar al equilibrio no es fácil, ni mucho menos.

Finalmente, otro de los motivos que nos impiden cerrar temas pendientes es la propiedad de las metas que tenemos que alcanzar para cerrar el tema pendiente. Si las metas por las que estamos trabajando son autoimpuestas, nos resultará más fácil cerrar el

tema; pero si están impuestas de forma externa, nos costará mucho más encontrar esa energía extra para poder cerrar y archivar el tema. En cualquier caso, siempre es mejor elegir que imponer, ya que la fuerza de la meta será muy diferente en cada caso, así como la satisfacción percibida. En ocasiones, podemos transformar una imposición en una elección mediante un esfuerzo creativo y de responsabilidad. Pero, por lo general, las metas que nos imponen los demás serán mucho más complicadas de alcanzar que las que elegimos nosotros mismos. Así, como ya hemos dicho en más de una ocasión, recuerda que adecuarse al contexto de los demás y cumplir las metas o sueños que no nos son propios será un error en el que no debemos caer, ya que solo nos llevará a perder la motivación y a frustrarnos. Marca tus propias metas y ve a por ellas.

### ¿NO SERÁ QUE TE FALTA UN RETO?

«Necesitamos tener en mente objetivos, ambiciosos incluso.»

Una actitud wabi sabi es una actitud equilibrada entre el desafío y la calma. La motivación es movilización.

Cuando necesitamos algo nuestro cuerpo se estresa, nuestra mente siente ansiedad, una ansiedad que desaparecerá cuando satisfagamos nuestra necesidad. Sin ansiedad moriríamos de hambre, de sed, de frío...

Existe un punto óptimo de equilibrio entre la ansiedad y la pasividad. Tanto el reto que supone un sufrimiento, como la falta de estímulos, provocan que perdamos la paz que tanto necesitamos. Gracias al deporte muchas personas han encontrado una manera de canalizar esa ansiedad en forma de retos, algunos sobrehumanos, como correr, pedalear, andar o nadar durante horas o incluso días.

Pero quizás, y ahora estoy siendo un poco malo, deberíamos preguntarnos si esos retos en realidad no nos están distrayendo de otros asuntos a los que debemos atender. En cualquier caso, no tenemos que confundir la activación o *arousal* («excitación» en inglés) que nos provoca un reto estimulante con la ansiedad o la angustia.

El conocido como «nivel de activación» es una de las variables responsables tanto del inicio y del mantenimiento de la conducta, como de la intensidad de la misma. Técnicamente le llamamos «*arousal*» y puede oscilar entre el sopor y la hiperactivación.

#### Activadores internos vs. externos

Cuando relacionamos la teoría del *arousal* con las de personalidad vemos que una persona introvertida tiene una elevada activación interna, por lo que no busca activadores externos. Mientras que una persona extrovertida tiene una baja activación interna y busca activadores externos para mantener ese nivel de activación deseado.

La activación es la energía que estamos depositando o que estamos dispuestos a invertir para conseguir nuestro objetivo o para satisfacer nuestra necesidad, ya que es la responsable de movilizar los recursos necesarios para conseguir nuestro objetivo.

Pero debemos tener en mente que la activación sigue una gráfica de U invertida, de tal manera que ante algo poco estimulante, tendremos un nivel bajo de activación; ante algo estimulante estaremos en el punto óptimo de activación, y ante algo demasiado ambicioso estaremos pasados de vueltas e hiperestimulados. Demasiada activación angustia, y demasiada poca aburre. Así que ya sabes, la falta de retos aburre, el exceso estresa, y el nivel adecuado, el equilibrio entre pasividad y actividad, motiva.

### **Flow**

Quizás hayas sentido esa maravillosa sensación que es fluir, esa sensación en la cual pierdes la noción del tiempo, del espacio, del dolor, y te focalizas solo en la tarea, en lo que estás realizando. Es un punto de concentración máxima. Para poder disfrutar de la sensación de fluidez, la tarea en la que estás trabajando ha de ser proporcional a tus capacidades: si está muy por debajo de tus capacidades te aburrirá, y si es demasiado elevada te generará estrés.

A veces buscamos fuentes de estimulación de manera perversa. Buscamos algunas fuentes de poca intensidad para sintonizar con ellas y relajarnos, como por ejemplo ver la tele. Buscamos también otras de alta intensidad para probarnos y superarnos, como por ejemplo un reto complicado como entrenarnos para una maratón que va a tener lugar en un mes. Debemos tener cuidado, ya que, como no acertemos en nuestras elecciones y encontremos el equilibrio entre alta y baja intensidad, nos acabaremos volviendo lentos y aburridos, es decir, hipoestimulados; o irritables y angustiados, es decir, hiperestimulados.

### **Cuando los retos te distraen**

En ocasiones buscamos distracción encadenando retos como una especie de pruebas expiatorias que aporten paz a nuestra alma, sin saber que, hasta que no atendamos a lo que realmente tenemos que atender, hasta que no tomemos la decisión que tenemos que tomar, o hasta que lo importante no sea de veras lo más importante para nosotros, esa ansiedad que sentimos no desparecerá por muchos retos que superemos.

Por otro lado, tampoco olvides que el nivel óptimo de activación puede variar en función de muchos parámetros. Lo que un día te puede activar, al día siguiente puede carecer de efecto. Este nivel óptimo de activación dependerá del contexto en el que te encuentres, de tu estado de ánimo y de tu experiencia.

Te pongo un ejemplo personal. Durante mucho tiempo asocié mi autoestima a mis logros deportivos y al reconocimiento de otras personas. Era niño, joven, y no podía soportar perder ni al parchís. Practiqué muchos deportes y en todos ellos llegaba a meta o al final del partido exhausto y al borde del desfallecimiento. Mi filosofía era algo así como ganar o morir en el intento. Pero un día, ya en la universidad, comprendí que mi ser iba mucho más allá de mi rendimiento deportivo y de la admiración que ello despertaba, por lo que desvinculé mi identidad de la competición. Hasta ese momento un “a que no...” bastaba para activarme... Lo que antes me activaba dejó de hacerlo... Ya hace muchos años que ante un “a que no...” respondo con un “Pues no...”.

En definitiva, te invito a que encuentres una serena alternancia entre el reto y la calma, sabiendo que el exceso de ambos pueden provocar que perdamos la serenidad que tanto deseamos. De la misma manera que después de un entrenamiento necesitamos descansar, después de alcanzar un reto también necesitamos reposar.

## CAPÍTULO 7

### KOGARASHI, DESAPEGO

#### KOGARASHI EMOCIONAL

«A nosotros nos sucede lo mismo. Nos fijamos en lo accesorio, nos quejamos por cosas sobre las que no podemos hacer nada.»

A veces tengo kogarashi emocional, y, posiblemente, aunque puede que todavía no sepas lo que esto significa, tú también lo tengas. «Kogarashi» es una bella palabra japonesa que designa el viento frío del norte que mata a los árboles y anuncia la llegada del invierno.

A mí me encanta el invierno, ya que disfruto como un niño con la nieve. Por otro lado, tolero mal el calor, por lo que me ocurre como a las marmotas pero al revés, en verano me limito a dormitar y sobrevivir, y en invierno estoy más activo que nunca.

Lo cierto es que, en general, el invierno tiene una connotación negativa ya que hace frío, los días son cortos y el sol apenas calienta. Aquí en el Pirineo, la llegada del invierno genera un poco de malhumor en los locales durante unos días.

Cuando bajan las temperaturas y llega el temido viento del norte. El kogarashi condiciona el ánimo de la gente. «Ya lo tenemos aquí», «ya ha llegado el invierno» o «esperemos que pasen rápido estos cuatro meses» son frases que salen en cualquier conversación durante la semana del kogarashi, como yo la he bautizado.

Esa semana, el ánimo colectivo es más negativo que de costumbre, la gente está más cabizbaja y su actitud es sombría y abatida. Pareciera que el kogarashi tomara el control de su vida emocional, provocando un efecto halo que enturbia todos y cada uno de los aspectos de su día a día.

Afortunadamente, pasada esa semana, con las primeras nieves, los niños se excitan y los lugareños recuperan el ánimo poniendo la vista en la llegada de turistas atraídos por la nieve.

Para mí kogarashi es un concepto crucial. A veces no sabemos por qué, pero necesitamos un cambio. Algunos le llaman «siroco», otros «viento del norte», parece que de vientos va el tema...

¿Será que el viento nos habla? La realidad es que, a veces, tenemos la sensación de que se está acabando una etapa, de que necesitamos empezar otra o de que necesitamos hacer algún cambio. Kogarashi es como una especie de señal que nos indica que ya hemos agotado una etapa, pero a veces nos resistimos a verlo, a cambiar, creemos que la seguridad de lo conocido es mejor que lo que nos queda por conocer y nos anclamos y apagamos a un pasado que tenemos que cerrar.

Siente el kogarashi cuando te venga a visitar, ese viento que te indica que algo en tu vida no está funcionando bien y que debes modificarlo. A veces es algo real y objetivo, como por ejemplo la sutil percepción de que se agota una etapa profesional, una relación con un cliente, una pareja o la vida útil de tu vehículo. Pero a veces no nos deja su mensaje claro y necesitamos de una búsqueda activa de su significado. Nunca dejes de atender a kogarashi y al mensaje que trata de decirte, por muy objetivo o sutil que sea.

Siente este viento frío y lee los mensajes que arrastra. Cambia, ya que, de no hacerlo, estarás impidiendo que el viento frío se vaya ligero, igual que vino, y se instalará en tu corazón durante mucho tiempo. Algunas personas tienen frío en el corazón. Es posible que conozcas a alguien que tenga frío en el corazón. Los podrás reconocer por su trato descortés, por su actitud egoísta y ególatra, por su falta de respeto hacia las personas que tienen cerca, por el menospicio hacia los sentimientos de los demás, por la manera en la que utilizan y manipulan a todo ser viviente...

A veces ese frío es transitorio, pero otras veces no. He trabajado con muchas personas que me decían que su pareja había cambiado, que se le había helado el corazón, pero, en la mayoría de ocasiones, después de analizar esta situación con calma, admitían que, en realidad, sus parejas siempre habían sido así, pero que ahora la gota ya había colmado el vaso. Este frío puede ser permanente, y eso será difícil de cambiar. Así que, para no arriesgarte a que tu corazón se hiele, trata de atender a los problemas que el kogarashi te trae y cambia tu contexto si es preciso.

Amigo, el invierno es inevitable, pero puedes pasarlo junto a una chimenea en una agradable cabaña o aislarlo en tu corazón helado, ¿qué prefieres? Creo que la elección es sencilla. En cualquier caso, cuando sientas kogarashi, párate a analizar qué está pasando, ya que posiblemente algo cambie, algo termine y algo empiece, y, cuanto antes te adaptes a esta nueva situación, antes mejorarás tu presente.

#### LA AMENAZA DE LA PÉRDIDA

«Existen las adversidades, sin duda, pero no las anticipas antes de tiempo, no las vivas antes de que ocurran.»

Una amenaza es una especie de sombra negra que planea sobre nuestro futuro, algo incierto que trata de condicionar nuestras elecciones, un peligro anunciado que puede esconder un miedo que nos aprieta el alma y que condiciona lo que sentimos, hacemos y pensamos.

Las amenazas toman el control de nuestra paz y serenidad. La sombra de la amenaza es alargada, ya que se proyecta desde lo posible. Cualquier cosa es posible o es susceptible de acontecer, y esa incertidumbre es la herramienta a la que se aferra la amenaza para crecer y dar cada vez más sombra.

Cuando una amenaza entra en nuestra vida lo posible toma el control encerrando a lo probable en el trastero. Incapaces de pensar adecuadamente, el riesgo hace acto de presencia en nuestra vida y se pone al mando.

El riesgo, ese fantasma del que es muy difícil escapar. Pretendemos tener una vida segura sin saber que la vida en sí misma es riesgo. Un riesgo continuo que debemos asumir, siempre valorando unos márgenes de seguridad dentro del mismo. Una actitud wabi sabi es una actitud que te permite convivir con el riesgo, mirarlo a la cara, hablarle de tú a tú, entenderlo y analizarlo, gestionarlo, minimizarlo o asumirlo; pero nunca ignorarlo, ya que de hacerlo caeríamos en la temeridad más absoluta.

Nos da miedo perder lo que tenemos y nos olvidamos de que lo que tenemos es tránsito, finito, susceptible de ser perdido; y aceptar esa pérdida es lo que nos liberará del miedo. Un día perderé a mi amada esposa, un día perderé a mi querido perro, un día perderé lo que más quiero, pero, hasta que llegue ese día, trataré de aprovechar al máximo lo que tengo.

No conservo nada para luego, no sabemos si hay mañana. La única certeza es que hay hoy, y hoy es cuando debemos besar a nuestro seres queridos, utilizar lo que tenemos y disfrutar de la vida.

Además, si quieres adoptar una actitud wabi sabi, no dejes de arriesgar si lo consideras necesario. Eso sí, no arriesgues sin sentido. El que nada teme o el que nada tiene, todo lo arriesga; pero, entre el todo y la nada, hay una amplia gama de posiciones. Si el capitán amara más el barco que el viaje, jamás saldría de puerto. Encontrarás la libertad cuando te liberes de la amenaza de la pérdida, cuando vivas la seguridad del gozo del hoy.

A veces es nuestro entorno el que nos genera una expectativa negativa que busca controlar nuestro comportamiento. Otras veces somos nosotros mismos los que nos generamos una expectativa negativa sin ser conscientes. Ese miedo, esa amenaza

anticipada, debería ser algo que nos permitiera pensar de una manera diferente, más que algo que nos limite.

Cuando te sientas inseguro analiza si es que has interiorizado alguna amenaza, alguna intimidación a la pérdida. Serás libre cuando puedas mirar a tus miedos y a tus amenazas cara a cara y hacerles frente. Cuando sepas que están ahí y luches por combatirlos.

Ya sé que el miedo a perder es aterrador. Perder, lo podemos perder todo, pero esto no significa que el miedo a perderlo nos paralice o que evite que luchemos contra él. Hay quien no se enamora por miedo a perder a su ser querido en un futuro. Porque tiene en mente que un día se irá, que un día morirá; pero, hasta que llegue, ¿por qué no vivir intensamente la vida junto a esa persona amada? El riesgo es consustancial a la vida, y de no gestionarlo acabaríamos por no tomar ninguna decisión, paralizados y con una actitud pasiva, limitándonos a sobrevivir en vez de vivir intensamente este regalo que es la vida.

Ese miedo ha de ser interpretado adecuadamente, el mensaje que el miedo está tratando de lanzarte es que aproveches al máximo el tiempo que pasas con lo temido a ser perdido. No dejes nada para luego, es posible que lo pierdas.

La vida es cambio, todo pasa, lo que ayer tenía sentido, hoy deja de tenerlo... Las etapas se acaban, el mundo, las personas y la vida evolucionan, y, cuanto antes nos demos cuenta, antes podremos adaptarnos al cambio. Negarlo es posponer lo inevitable. Aceptarlo requiere valor. En definitiva, el problema no es la pérdida en sí, sino cómo interpretamos dicha pérdida y cómo la traducimos a nivel cognitivo, tal como has podido ver en este apartado.

#### EL VÍNCULO Y EL DESAPEGO

«Nuestra vida influye también en la vida de las personas con las que interaccionamos.»

A veces creamos vínculos que en lugar de sumar acaban restando. No necesitamos ni grandes ni tantas cosas para ser felices, pero sí que tenemos algunas necesidades básicas a las que debemos satisfacer. El papel de la necesidad es bueno e importante, incluso podríamos considerarlo como imprescindible para nuestro correcto desarrollo psicosocial. El que nada desea no crece y acaba estancándose. Tener metas y deseos es saludable si sabemos gestionarlo de la forma correcta. Además, no debemos olvidar que es verdaderamente importante que lo que deseemos sean nuestras propias necesidades, no necesidades creadas por otros o a partir de delirios o ilusiones.

Se habla mucho de las necesidades, o más bien de que para ser felices no tendríamos que necesitar nada. En mi opinión, aunque contradiga lo que dicen algunos expertos, creo que lo cierto es que los que aconsejan que ignores tus necesidades, a parte de impulsarnos a tener un comportamiento estoico, que posiblemente ellos mismos no puedan tener, no nos dicen cómo tenemos que hacerlo y tan solo están condicionando uno de nuestros procesos motivacionales básicos.

En primer lugar, debemos empezar por comprender cómo funcionan las necesidades, y, para hacerlo, me voy a remontar a principios de la década de los noventa. En ese momento, el psicólogo motivacional Henry A. Murray descubre que hay dos tipos de instigadores externos que despiertan nuestras necesidades o que, por lo menos, provocan una respuesta motivacional muy parecida a la que desencadenaría una necesidad.

Murray definió tantos *press* (instigadores externos de la motivación) como necesidades, y, lo más importante, es que identificó dos tipos de *press*: los *alphapress*, que hacen referencia a las características objetivas de un elemento o de una situación, y los *betapress*, que hacen referencia a la interpretación subjetiva de los estímulos externos por parte del individuo.

Los *press* son inductores de conducta y de acción; en definitiva, de motivación. Para explicar mejor la teoría, te propongo un ejemplo práctico: cuando vemos el último *smartphone* que ha salido al mercado, los *alphapress* nos indican que, por las características de este dispositivo, posiblemente no tenga tantas ventajas objetivas como para cambiarlo por el nuestro, que es justo la versión anterior. Pero entonces entran en juego los *betapress*, directos a la emoción, directos a nuestras necesidades más íntimas, animándonos a comprar el último *smartphone*, ya que así estaremos más a la moda, tendremos cierto reconocimiento y nos sentiremos mejor con nosotros mismos.

Del resto ya se encargará nuestra buena amiga la disonancia cognitiva, distorsionando la realidad para convencernos de que nuestro *betapress* lleva razón y de que necesitamos ese teléfono. ¿Cómo lo hace? Pues convenciendo de ello a los objetivos *alphapress*. Argumentando que la pantalla se ve mejor, que es más rápido, y una larga lista de etcéteras que no hubiéramos sido capaces de percibir por nosotros mismos si no nos lo hubieran dicho por medio de publicidad y de otros estímulos externos.

La necesidad, entendida por los psicólogos, no es más que un estado carencial del organismo que precisa de la consecución de un objetivo determinado para la supervivencia o para conseguir un estado deseable. Si nos paramos a pensar, nos daremos cuenta de que necesidades, vistas como metas que debemos alcanzar si queremos estar en equilibrio, hay pocas...

Lo mismo ocurre con las personas, los trabajos o los animales de compañía, entre otras muchas cosas. Creemos que necesitamos a una persona a nuestro lado a toda costa, y, cuando algo deja de ser optativo para ser necesario, se activa el miedo a la pérdida y la dependencia emocional.

Podemos depender de nuestro coche, nuestro perro, nuestra pareja, padre, madre o *smartphone*; pero también podemos depender del reconocimiento, de la admiración ajena o de determinadas emociones como la inyección de adrenalina que supone practicar un deporte de riesgo.

Es importante que aprendamos a desapegarnos de aquello que nos genera dependencia emocional, ya que toda dependencia coarta la libertad y el correcto desarrollo psicosocial. El desapego es un proceso donde tratamos de racionalizar lo irracional, de poner nombre a las emociones que sentimos y de llevar a la conciencia aquello que no queremos ver o asumir.

El desapego empieza por un proceso de análisis en el que valoraremos si algo es necesario, o si simplemente es un deseo irreal. Incluso debemos ir más allá y valorar si realmente esa necesidad a la que estamos apegados nos está ayudando o si nos está limitando.

Cuando hablamos de desapego hablamos de libertad. No es individualismo, sino independencia para poder decidir bajo tus propios criterios, y no pensando en lo que otros quieren que necesites. El desapego es una pieza clave en una actitud wabi sabi, ya que te hará libre, por lo que a continuación me encargaré de proporcionarte algunas claves para poder ser libre.

### Rutinas mentales

A veces tenemos rutinas mentales que nos proporcionan seguridad, o, al menos, una aparente seguridad. Valora si realmente te dan seguridad o si te están limitando, y si descubres que realmente te limitan; te animo a que también te desapegues de esas rutinas.

Compadecernos de nosotros mismos, culpabilizarnos o vivir anclados en la ensañación son algunas de estas rutinas mentales que pueden estar condicionando tu vida más de lo que crees. Detéctalas y ponte a trabajar para gestionarlas adecuadamente.

Si eres capaz de desprenderte de lo innecesario te sentirás más ligero y más libre, capaz de incorporar nuevas experiencias.

## EL PAPEL DE LA PULSIÓN

«Intentamos que se queden con nosotros cosas que no pueden permanecer a nuestro lado.»

Para tener potencia, la necesidad se vale de una respuesta bastante visceral e irracional a la que llamamos «pulsión». Ante las pulsiones poco podemos hacer. En el momento en el que una necesidad toma el control, despertará en nosotros una imperiosa pulsión de satisfacción, que nos generará cierta tensión hasta que demos respuesta a nuestra necesidad.

La pulsión sería la acción a realizar para satisfacer una necesidad concreta. Cuando sentimos hambre (necesidad), se despierta la pulsión de comer; cuando sentimos sed (necesidad), se despierta la pulsión de beber; cuando nos sentimos inseguros, la de buscar seguridad, cuando nos sentimos infravalorados, la de buscar reconocimiento...

La pulsión en su justa medida es positiva. Bien es cierto que si no obtiene respuesta, con el paso del tiempo aumenta la tensión y puede desencadenar problemas como la ansiedad. Pero, por otro lado, debemos pensar que la tensión generada por las pulsiones es la que nos da la oportunidad de enviar un estímulo a nuestro cerebro para que la razón haga acto de presencia y se encargue de cubrir una necesidad concreta.

Llegados a este punto, y teniendo claros los conceptos de «necesidad» y de «pulsión», aquí es donde una actitud wabi sabi te puede ayudar. Plantéate las siguientes preguntas: ¿acaso las pulsiones que sentimos nacen de una necesidad real? ¿Cuando nos sentimos infravalorados es realmente así o es un sentimiento subjetivo desconectado de la realidad?

Normalmente nos centramos en satisfacer la pulsión con bastante prisa, ya que no soportamos la presión que ejerce sobre nosotros y queremos darle salida cuanto antes. Sin embargo, la realidad es que tendríamos que analizar el origen de la necesidad para poder cerrar este grifo que no deja de gotear agua.

Las necesidades se crean en función de las variables externas o internas que las generan, por lo que una actitud determinada, como la wabi sabi, proporciona un marco de referencia cimentado en la calma que te permitirá diferenciar las necesidades reales de las inducidas.

Esa es la buena noticia, que las necesidades son un estado motivacional transitorio en el que, si podemos controlar algunas de las variables personales o ambientales, podremos ejercer parte del control.

De la misma manera que si bebemos regularmente evitamos llegar a una necesidad de sed que aparecerá de manera disruptiva teniendo que dejarlo todo para beber agua, ocurrirá lo mismo con otro tipo de necesidades más psicológicas.

Recalíbrate frecuentemente y ¡no te olvides llevar siempre contigo una botella de agua de rescate!, te ahorrarás muchos problemas. Recalibra también el concepto que tienes sobre ti mismo, y así evitarás depender del reconocimiento de los demás para sentirte valorado. Recalibra tus expectativas y evitarás depender de la seguridad. Recalibra tus propias capacidades y evitarás sentir miedo.

Pero de la misma manera, cuando no conseguimos alcanzar lo que necesitamos nos invade la frustración, con lo cual se nos complica aún más el panorama. La frustración toma el control de nuestro cosmos emocional y nos abre la puerta a sentir emociones intensas como la ira, que a su vez abren la puerta para sentir emociones tóxicas como el odio o el rencor.

Para que veas que ya eres todo un experto en lo que a teoría psicológica se refiere, he de decirte que lo que te acabo de explicar es la Teoría de Campo en la que trabajó Lewin en la década de los treinta y Festinger en los años cuarenta. Esta teoría nos propone dos conceptos interesantes: el de «tensión» para conseguir lo que necesitamos, que nos explica la ansiedad, y el de «frustración», que nos explica lo que nos pasa cuando no alcanzamos lo que necesitamos.

¿Ahora entiendes mi obsesión por sacar la psicología de las aulas y de la universidad y hacer que llegue a todos los públicos? Tenemos tanto que compartir, y puede ayudar a entenderte y a entender tantas cosas...

#### EL CONCEPTO DE HOMEOSTASIS DINÁMICA

«Que lo importante sea realmente lo importante.»

Retomamos el concepto de «homeostasis» tratado en el capítulo anterior para ampliarlo y aplicarlo a una nueva realidad bajo una actitud wabi sabi.

Originariamente, la homeostasis hace referencia a un equilibrio a nivel biológico que cuando se pierde requiere ser compensado, como por ejemplo el hambre, la sed, la regulación de la temperatura o la sexualidad.

Ahora bien, tomo prestado este concepto para llevarlo a un terreno más elevado. Creemos que cuando perdemos algo que necesitamos o que queremos perderemos nuestro equilibrio. Creemos que nuestro equilibrio es posible porque tenemos tal cosa y

esa es la base del apego, el temor a perder nuestro equilibrio, nuestra seguridad; en definitiva, nuestra homeostasis. Además, como ya sabemos, un apego exagerado generará dependencia emocional por un elemento, por una situación o por una persona. Y la dependencia, lejos de ser positiva, genera inseguridad y miedo a perder el objeto, la creencia o la persona que proporciona esa aparente seguridad.

Esta homeostasis es dinámica, por lo que puede ser que en un momento dado tuviera sentido que retuviéramos algo o a alguien, pero ahora ya no lo tiene. Sin embargo, si no nos damos la oportunidad de comprobar si actualmente tiene o no sentido, no nos daremos cuenta de la realidad.

Conviene también saber que la homeostasis nos proporciona un margen de tiempo más o menos extenso en el que podemos actuar para cubrir nuestras necesidades. Por ejemplo, podemos pasar un poco de hambre o de sed, sin que sea necesario que calmemos nuestra pulsión comiendo o bebiendo de forma inmediata. De la misma manera, podemos perder un poco de seguridad sin que sintamos automáticamente temor al desprendernos del objeto o de la persona a la que tenemos apego.

Aprende a autorregularte en vez de a exorregularte. Si bien a nivel fisiológico dependemos de una exorregulación en muchos casos, como por ejemplo del agua que calmará nuestra sed, a nivel psicológico necesitamos trabajar la autorregulación y dejar de lado la exorregulación. La autorregulación funciona a través de factores internos, mientras que la exorregulación se basa en la búsqueda de respuestas en factores externos.

Buscamos fuera lo que no tenemos dentro. Creemos que determinadas posesiones o logros nos darán la paz que buscamos, la calma que necesitamos o el reconocimiento que anhelamos, pero lo cierto es que la exorregulación emocional es un proceso que no tiene fin, ya que, una vez hayas logrado tener aquello que deseas, te darás cuenta de que existe algo todavía mejor, lo lograrás también, y luego te darás cuenta de que existe otro algo todavía mejor; y ese proceso sin fin te sumirá en una ansiedad también sin fin y te pasarás la vida persiguiendo espejismos.

#### **A veces no podemos autorregularnos**

Es cierto que a veces no podemos, pero no te preocupes, ante este problema te propongo dos cosas:

La primera es que busques la ayuda de un profesional competente que te ayude de manera exógena (externa) a encontrar tus propios recursos para autorregularte de manera endógena (interna).

Pero es posible que no tengas medios para acceder a ningún profesional, en ese caso te invito a que busques en la naturaleza, en la lectura y en el silencio esa inspiración que tanto necesitas.

A menudo creemos que no tenemos lo que en realidad sí que tenemos, el problema es que esas capacidades pueden estar dormidas o escondidas y por eso no las vemos.

Finalmente, ten en cuenta que estamos en nuestro derecho de tener apegos y de necesitar lo que nos dé la gana, pero es mucho mejor que estas necesidades cumplan dos criterios para asegurarnos de que son sanas: que sean propias, no impuestas, y que nos den libertad, no inseguridad.

Siguiendo con tus avances en teoría psicológica, debes saber que a este respecto Berlyne nos propone la Teoría del Nivel Óptimo, según la cual necesitamos que se dé un determinado nivel de deseo para que se active la motivación y la posterior conducta. Por ejemplo, si queremos cambiar de lugar de residencia, hasta que no se dé un nivel óptimo de activación, es decir, hasta que no nos sintamos lo suficientemente fuertes y activos para buscar un nuevo hogar; de estimulación, es decir, hasta que tengamos diferentes alternativas claras y accesibles a las que optar, o de incongruencia, es decir, hasta que no podamos seguir ni un minuto más donde vivimos, no daremos el paso para cambiar de casa.

Berlyne nos explica por qué algunas personas no dejan a su pareja hasta que no aparece otra. Una persona cambia de pareja cuando su nivel de activación, estimulación o incongruencia es suficientemente elevado. Este planteamiento, aunque pueda suceder con frecuencia, tiene numerosas consideraciones éticas; pero, lejos de juzgarlo, nos permite entender que cuando la intensidad de un deseo no es tan elevada como para saltarme algunas de mis propias normas o como para conseguir hacerlo a cualquier precio, renunciaré a ese deseo.

Una vez tenemos identificado el origen y la fuerza de atracción del deseo estaremos en disposición de gestionar esa necesidad. Berlyne también descubrió que lo que esperamos que suceda nos va a motivar más o menos, por lo que nuestras inferencias y predicciones son críticas en el momento de gestionar nuestras motivaciones.

Si creemos que estaremos mejor con otra persona, sea esta creencia real o no, encontraremos la excusa necesaria para saltarnos las normas más o menos explícitas o acordadas con nuestra pareja, como por ejemplo la fidelidad.

Ahora bien, hay un nivel óptimo de motivación, un mínimo. Berlyne nos viene a decir que uno no se la juega por nada, que uno no asume riesgos si no lo ve muy claro, y que esas variaciones individuales pueden ser analizadas y trabajadas desde, por ejemplo, la educación.

Pero ¿cómo se organizan las necesidades? ¿Cómo las priorizamos cuando tenemos varias? ¿Qué ocurre cuando no son compatibles entre ellas? No son pocos los psicólogos que están trabajando para dar respuestas a todas estas preguntas. Grandes nombres de la psicología como Aldefer, Maslow o Murray están de acuerdo en que las necesidades suelen ordenarse de manera jerárquica en función de nuestros valores, pero también en función de factores externos como el oportunismo, la sensación de disponibilidad o escasez, la valoración de riesgos y beneficios, o la facilidad de consecución de la meta.

Y esta jerarquía puede ser personal e incluso variar a lo largo del tiempo. Cuando nuestra jerarquía de necesidades no cambia en el mismo sentido que la de nuestra pareja, el conflicto está servido, ya que esta jerarquía determina lo que sentimos, pensamos y hacemos, seamos conscientes de nuestras necesidades o no.

#### SHINRIN-YOKU, UNA VIDA INTENSA ES CUESTIÓN DE CALIDAD, NO DE CANTIDAD

«Experimenta de nuevo, observa, aprende, pero no vuelvas a caer en el mismo error.»

¿Sabes qué diferencia una vida intensa de otra que no lo es? La calidad, no la cantidad. La cantidad está reservada para aquellas personas incapaces de maravillarse con lo sencillo y con lo bello. Aquel que no es feliz con lo que tiene tampoco lo podrá ser con lo que le falta.

Menos es más. En cuanto te olvides de buscar la felicidad, podrás disfrutar de innumerables placeres que te proporcionarán pequeñas y grandes alegrías. Pero no solo de alegría vive el hombre, también vive de la serenidad que nos aporta sentirnos seguros de nuestras capacidades y de nuestro potencial; o de la sensación de impulso que nos genera una ilusión o un proyecto; o de la excitación de quien tiene una cita importante.

Le damos un peso considerable a la felicidad y nos olvidamos de tantas y tantas sensaciones, percepciones, sentimientos y placeres que están ahí y que debemos disfrutar si queremos enriquecer nuestra vida. No te juegues la vida a una carta. No todo en la vida es la felicidad. Wabi sabi te propone que disfrutes de todo, de lo grande y de lo pequeño, de lo efímero y de lo real.

#### Sakurafubuki

Sakurafubuki es la palabra utilizada por los japoneses para referirse a los pétalos de flor de sakura (cerezo) que flotan en el aire como copos de nieve. Solo de imaginármelo siento su belleza. Es tan bello como sencillo.



Haz cosas por el puro placer o por el interés que comporta su ejecución, independientemente de que sean rentables, de que aporten algo a tus objetivos, o de que te den reconocimiento. No te obsesiones con ser siempre productivo. Cómprate una hamaca para tomar el sol, de vez en cuando pasea sin rumbo en vez de correr, flota en la piscina en vez de nadar, o visita a un amigo en vez de estudiar. Permítete pequeños momentos de calma y de goce en tu día a día.

Aprecia lo sencillo. Las expectativas que te formas pueden impedir que disfrutes de lo sencillo y condicionan nuestra vida, ya que esperaremos cosas que posiblemente nunca ocurran.

Te pondré un ejemplo: hace unos meses, una asociación de enfermos de cáncer me pidió si podía colaborar con ellos dando una charla. Muy gustosamente les dije que sí, reservamos una fecha y me organicé el resto del día, ya que, además de la charla, tenía algunas reuniones y sesiones de empresa.

A la hora prevista llegué al local de la asociación y ¡oh!, mi sorpresa fue que solo había seis sillas en la sala donde daría la charla. Cuando les pregunté me dijeron que no tenían más sillas y que el aforo esperado era de ocho personas, que dos sillas más serían las de las secretarias de la asociación. Cedí la mía y llamaron a una persona más.

La verdad es que suelo tener auditorios mucho más grandes y, en primera instancia, el aforo me sorprendió. Incluso llegué a pensar que había reestructurado mi agenda solo para hablar delante de nueve personas, pero en el mismo momento en que tenía esa humana reacción, me di cuenta de que ocho personas eran igual de importantes que mil. Ese pequeño grupo que se había desplazado, algunas personas incluso desde muy lejos, solo para oír lo que yo tenía que decirles. Y, además, algunas de esas personas estaban en pleno tratamiento, lo cual suponía un esfuerzo extra para venir a escucharme. Fueron ocho u ochenta, su disposición era admirable.

En realidad, con un auditorio tan pequeño pudimos hacer prácticamente una sesión personalizada que nos encantó a todos, a los asistentes y también a mí. A efectos prácticos, no sé si la calidad de esa charla fue mejor que la de cualquier charla más multitudinaria; lo que sí que aprendí es que lo pequeño puede ser realmente bello.

#### UNA ACTITUD HUMILDE Y MODESTA

«Nada a contracorriente para alcanzar su destino.»

Una actitud humilde y modesta nos ayudará a saborear mejor la vida. La humildad nos permite crecer y esforzarnos por ser mejores. La modestia nos permite ajustar nuestras aspiraciones y modularlas para desterrar las quimeras de lo real y lo posible de lo probable. La humildad te hace inmune a la manipulación que intenten ejercer sobre ti las personas tóxicas.

Algunas personas necesitan sentirse únicas y especiales. En algún momento de nuestras vidas integramos en nuestro repertorio de necesidades vitales un elemento que va a condicionar lo que pensamos, sentimos, decidimos y vivimos: la necesidad de ser reconocidos por la exclusividad de aquello que nadie más tiene. Existe un marcador claro de que nuestra actitud carece completamente de humildad: la necesidad compulsiva de demostrar un estatus de superioridad, sea de una manera sutil y elegante, o explícita y evidente está a la orden del día, y, lo que es peor, tenemos tan normalizada esta necesidad que casi no nos damos cuenta de que existe.

¿Qué consecuencias tiene la falta de humildad? Muchas, y todas malas. Concretamente, quiero mostrarte cuatro nefastas consecuencias:

La primera es que acabas haciendo un montón de cosas sin sentido, como por ejemplo ceder a cualquier tipo de propuesta, siempre que te haga sentir importante y exclusivo: cambiarte de móvil cada vez que aparece un modelo nuevo en el mercado a pesar de que el tuyo funcione perfectamente, comprarte imitaciones de productos exclusivos y codiciados, ya que no tienes el poder adquisitivo para comprarte el original pero quieres aparentar ese estatus, o eligiendo un producto o prenda que demuestre aquello que quieras comunicar, a pesar de que el modelo no te guste especialmente.

Y de esta consecuencia depende la segunda: la necesidad de consumir todo aquello que nos haga sentir únicos y especiales, sea al precio que sea. Compramos y consumimos compulsivamente esperando encontrar en bienes de consumo la seguridad y el reconocimiento que necesitamos. Por supuesto, no lograremos nuestro propósito, ya que, una vez que disponemos del objeto tan deseado y por el que hemos ahorrado y pagado tanto, nos damos cuenta de que hay otra persona de nuestro entorno que también lo tiene, por lo que ya no es tan exclusivo como pensábamos; y de que ya ha salido al mercado un objeto todavía mejor, por lo que esa aparente sensación de bienestar es absolutamente efímera.

¿Te acuerdas de lo que comentamos sobre la exorregulación y la autorregulación? Pues eso mismo, ya puedes intentar exorregularte, que el bienestar te surgirá de dentro.

#### El papel de la deprivación

Cuando no tenemos lo que necesitamos lo pasamos mal.

Toda nuestra conducta se orienta a conseguir lo codiciado, y para conseguirlo se activan mecanismos específicos como la atención selectiva, que nos focaliza en todo aquello que nos recuerde a lo deseado, provocando dificultades para concentrarnos, trabajar y relajarnos y haciendo que no pensemos en otra cosa que en conseguir lo que queremos.

La deprivación en sí misma no es mala, ya que es lo que nos permite priorizar entre nuestras jerarquías de necesidades. Sin deprivación moriríamos de hambre y de sed; el problema es cuando la deprivación se activa por algo que realmente no es prioritario.

La tercera de las consecuencias es que nos pasamos el día compitiendo, lo cual es muy cansado. Tenemos que ser los mejores en todo, ser más eficientes que el resto de compañeros de la oficina, estar a la última, conocer el *afterwork* más *cool*, tener en nuestro armario el *must* de la temporada, disfrutar de las mejores vacaciones y cumplir un sinfín de retos autoimpuestos para demostrar a los demás y demostrarnos a nosotros mismos que somos los mejores.

Finalmente, la cuarta de las consecuencias tiene lugar cuando no podemos ser lo más de lo más, acabamos por engañarnos para poder compensar la frustración provocada por el incumplimiento de nuestras irreales expectativas, aquellas que nosotros solitos nos hemos impuesto. Es difícil aceptar que eres una persona media —que no mediocre— si crees que tu deber es despuntar y ser el mejor en todo. Como consecuencia de esta revelación que nos hace ver que es imposible ser los mejores en todo y estar por encima de los demás, acabamos frustrándonos

Además de llenarnos de humildad, debemos también hacer un hueco en nuestras vidas para la austeridad. La austeridad nos permite relativizar el valor de las cosas, ponerla en contexto y recalibrarnos. ¿Realmente los bienes de consumo que codiciamos merecen tanto la pena? ¿O es su contenido simbólico o el estatus que nos aportan lo que le otorga ese valor por el que pagamos?

Ahora bien, ¿qué podemos hacer para ganar humildad y austeridad? No es tan complejo como parece, recuerda que wabi sabi es una actitud y que las actitudes son elecciones personales. Empezaremos por desaprender la manera que tenemos de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo, para poder aprender un nuevo modelo de relación más sano y constructivo en el que la competición quede desterrada.

Seguiremos ajustando nuestras expectativas. No necesitamos del reconocimiento de las personas que nos rodean, ya que, en realidad, este reconocimiento es aparente, interesado, superficial o efímero. Existe una gran industria de marketing y publicidad

basada en satisfacción de la necesidad de reconocimiento y de estatus que se va a encargar de diseñarte un traje a medida mejor que el del emperador. Sí, ya sé que crees que necesitas esos cincuenta caballos más de potencia o esos dos megapíxeles más calidad de imagen... Pero quizás, si lo piensas detenidamente, puedas ver que, en realidad, lo único que necesitas es recalibrar las expectativas que tienes sobre ti y la vida aspiracional que tienes en mente.

Trabaja tu autoestima. Gana en autoestima de tal manera que te sientas seguro estés donde estés y tengas lo que tengas. Tu seguridad reside en el mismo cajón en el que guardas tu autoestima, así que recalibra y llena ese cajón con emociones y valoraciones positivas. Trabaja el concepto que tienes de ti mismo partiendo desde la autoaceptación y el conocimiento de tus virtudes y limitaciones.

### **Pulsiones condicionadas**

La pulsión a veces está motivada por la necesidad a satisfacer en sí misma, pero también puede estar motivada por algo asociado a la conducta motivada. Por ejemplo, cuando creemos que tener cierto coche nos va a dar más estatus, ese estatus es el origen de la pulsión que nos va a precipitar hacia una decisión impulsiva y que nos va a llenar de malestar cuando no podamos satisfacerla.

No necesitamos ese coche en realidad, pero sí que necesitamos sentirnos más valorados, admirados o gozar de estatus; y esa necesidad será el detonante de la pulsión que tomará el control de nuestra vida hasta que sea satisfecha.

Las pulsiones condicionadas se dan cuando un objeto, persona o conducta asume las características de otra pulsión o necesidad dada.

Elabora un plan de prioridades, una hoja de ruta vital que te va a proporcionar un marco para poder tomar tus propias decisiones, así como diferenciar aquello que es importante para ti y tus objetivos de lo que no lo es.

Destierra el reconocimiento y el estatus de tu escala de valores. No existe manera más fácil de manipularte y de sacar partido de tus carencias en materia de seguridad, autoestima y ego. La necesidad de estatus te convierte en una persona frágil y vulnerable, en una diana perfecta para personas tóxicas.

Finalmente, acéptate tal cual eres. Eres un compendio de virtudes, una maravilla de la naturaleza, un prodigo que no necesita ser aceptado por terceros para ser válido. Vive según *tus* prioridades y necesidades. Sí, la clave está en que esas prioridades y

necesidades sean tuyas y no estén impuestas por otros. Define objetivos vitales y concéntrate en trabajar para conseguirlos y disfrutarlos, independientemente del aparente asombro de las personas que tienes cerca.

### LA RIQUEZA ESPIRITUAL

«Transformar las dificultades en desafíos.»

Encontrarás la riqueza espiritual cuando puedas distinguir lo importante de lo accesorio, y, para conseguirlo, necesitas aislarte y encontrar tiempo para pensar en soledad.

Una actitud wabi sabi te va a ayudar a hallar placer en lo cotidianos, sabiendo que debes focalizarte especialmente en lo que tienes, en tu realidad cotidiana. Cuando lo que no tenemos es más importante que lo que tenemos, cabalgamos a lomos de un caballo desbocado por la ansiedad y la insatisfacción permanente.

Wabi sabi te propone que te desprendas de todo lo innecesario por dos motivos: primero, porque alguien podrá darle la utilidad que tú no le das; y, segundo, porque desprendiéndote de lo innecesario podrás vivir más ligero y tendrás espacio para incorporar nuevas experiencias, nuevos hábitos, nuevas rutinas, nuevas vivencias y nuevas adquisiciones.

Adopta una actitud wabi sabi: céntrate en lo intrínseco e ignora lo material. Lo material no es más que un elemento al que hemos asociado algunos recuerdos, deseos o emociones determinados. Así que no dejes de hacer una excursión por no llevar un GPS, no dejes de viajar por no tener coche, no dejes de conocer a personas por miedo al qué dirán.

Wabi sabi es equilibrio, y encontrarás el equilibrio liberándose de algunos bienes materiales; pero también liberándose de creencias rígidas y de determinados comportamientos, o incluso de determinadas personas tóxicas. Bueno, de las personas no hace falta que te libres, solo con poner distancia de por medio ya es suficiente.

Liberarte es liberador. Sí, ya sé que suena redundante, ¡pero es que es muy liberador! Sin ninguna duda, desprenderse de lo innecesario incidirá de un modo muy positivo en tu estado de ánimo. Regala lo que ya no utilizas, véndelo, y con el dinero vete de vacaciones, haz un sorteo o dónalo a la beneficencia. ¡Qué más da! Lo importante es que hagas sitio en tu armario emocional, y también en el físico.

¿Tienes el armario lleno de ropa que no te pones? ¿Tienes el trastero lleno de cosas que no has utilizado en años? ¿Tienes la mente llena de recuerdos que te provocan dolor? ¿A qué esperas para hacer sitio? Libérate del exceso. Ir por la vida ligero de equipaje siempre es un acierto, ¡no lo olvides!

Una vida wabi sabi se basa en el equilibrio, no en el crecimiento sin fin o en la acumulación. No necesitamos tanto para ser felices; es más, no siempre podemos estar creciendo. Necesitamos periodos de reposo, de asimilación, de reconexión y de desconexión para poder incorporar nuevos comportamientos y experiencias, y dejar atrás aquellos que ya no nos aportan.

## CAPÍTULO 8

### GAMAN, EL ARTE DE PERSISTIR

#### LO QUE NO SE GESTIONA, SE ACUMULA

«La vida es imperfecta y requiere de un gran esfuerzo.»

A lo largo de nuestra vida nos encontraremos una serie de obstáculos, contratiempos, retos y adversidades a los que tendremos que plantar cara. No me cansaré de repetirlo una y mil veces: nuestro verdadero problema es que no gestionamos los pequeños contratiempos del día a día. El problema no son las grandes contrariedades, sino la suma de pequeñas adversidades no afrontadas, de pequeños problemas no resueltos, de pequeñas frustraciones no gestionadas, de pequeñas expectativas no cumplidas, de pequeñas decepciones no sanadas.

Esa acumulación acaba bloqueándonos y provocando grandes dosis de malestar. Los problemas no gestionados del día a día son la principal fuente de malestar que existe, sin duda alguna. Así que, ¿no crees que ir gestionándolos poco a poco sin dejar que se acumulen y que sean imposibles de abarcar es una gran idea que nos evitará sufrimiento y malestar?

La buena noticia es que una actitud wabi sabi aplicada al día a día te puede ayudar a gestionar esos inevitables obstáculos, contratiempos, retos y adversidades que la vida nos tiene preparados.

Adversidades y accidentes los hay siempre, la vida no es perfecta, ni justa ni injusta, la vida es como es, natural y caprichosa.

#### **Wabi sabi es emplear la microgestión como estrategia de afrontamiento**

Paso a paso, problema a problema, sin dilatarlo ni retrasarlo, en la microgestión está la clave. Con cada problema resuelto te sentirás mejor, más seguro y en mejor disposición para afrontar el siguiente. Si te quedas encallado con un problema, déjalo aparcado y pasa a otro. A veces necesitamos una nueva perspectiva para tratar un problema en el que nos hemos quedado estancados. No pierdas el tiempo con él, mejor pasa a otro. No lo olvides, tan solo apárcalo mientras puedas hasta que te llegue la inspiración.

Si quieres tener una actitud wabi sabi, emplea la microgestión para dar soluciones a los contratiempos que vayan apareciendo en tu camino. No dejes que los problemas se acumulen para solucionarlos cuando ya sean demasiado grandes. Mejor ve solucionando adversidad por adversidad, aunque estas sean pequeñas y poco molestas, y así evitarás que los problemas puedan contigo.

La vida es imperfecta y requiere de un esfuerzo para ser vivida, pero no tiene sentido añadirle aún más esfuerzo de lo necesario. Concéntrate en lo importante, en vivir a pesar de la adversidad. Sé que hay veces que lo vemos todo negro y que no podemos encontrar ninguna alternativa, pero en esos momentos de flaqueza lo mejor que podemos hacer es descansar en lugar de abandonar. Descansa, a menudo necesitamos recuperar fuerzas para poder seguir hacia adelante, de la misma manera que la carpa koi necesita descansar en un remanso antes de afrontar un salto de agua exigente.

No te involucres en batallas que no son tuyas, distingue lo importante de lo accesorio sabiendo que la energía y la concentración son bienes finitos y escasos, demasiado valiosos como para arriesgarnos a perderlos en batallas innecesarias.

Hay guerras que no van contigo, provocaciones e incluso pruebas que se realizan a título de juego. No cedas, no te arranques, no hace falta que estés en todas las batallas, sé selectivo y sigue el mismo criterio que con los objetivos. Prioriza, analiza, ve a por aquello que se relaciona con tus prioridades e ignora lo que no.

Nos fijamos en lo accesorio, nos quejamos por situaciones contra las que no podemos luchar... ¿No crees que en vez de quejarnos sería mejor que interiorizásemos que la vida es imperfecta y que tenemos que vivirla de la mejor manera posible a pesar de esa imperfección?

### Dificultad de meta

A veces confundimos la dificultad de meta con adversidades. La dificultad de meta es todo el esfuerzo que debemos hacer para lograr un cometido, por ejemplo pasar hambre para conseguir perder peso. Sin embargo, en ocasiones tendemos a pensar que el hambre que es una adversidad, y no un dificultad de meta; una concepción errónea que nos sirve para justificarnos y para decírnos a nosotros mismos que hemos acabado picando entre horas porque las adversidades eran demasiado grandes para poder hacerles frente. Otro ejemplo sería levantarme temprano para escribir. El sueño que podamos tener al madrugar no es una adversidad, sino un esfuerzo necesario para alcanzar mi meta, la de tener un libro listo en una *deadline* determinada.

Si confundes los esfuerzos que necesitas realizar para alcanzar una meta con adversidades, estarás cometiendo un grave error que acabará provocando que renuncies a la meta. Alcanzar grandes metas requiere de grandes esfuerzos, tenlo siempre presente.

---

No lo olvides, ante una dificultad podemos hacer dos cosas: la primera es pensar que no la podremos superar y quedarnos instaurados en la queja, mientras que la segunda es la de analizarla y pensar en ella examinando de qué manera podemos superarla. Esta segunda actitud es mucho más adecuada, es una actitud wabi sabi.

¿Y tú: te quejas de tu vida imperfecta o aprovechas tus recursos para vivirla intensamente?

### CONVIVIR CON LA FRUSTRACIÓN

«Fíjate en esta carpa, está concentrada en lo que tiene que hacer.»

Con la frustración podemos hacer dos cosas: gestionarla o sufrirla. A lo largo de nuestra vida conviviremos con la frustración en numerosas ocasiones. Somos humanos e imperfectos, y es por eso que tenemos esperanzas, deseos y expectativas que cuando no se cumplen nos generan frustración.

A veces nuestros planes no se cumplen, nuestra pareja nos deja de forma incomprensible, o nos despiden del trabajo sin ningún sentido. Convivimos con lo inesperado, con los sinsentidos, con lo incomprensible.

Nuestro entorno es incontrolable y las fluctuaciones en el mismo pueden provocarnos frustraciones de distinta valencia. Esperamos comer un helado y no quedan, esperamos un beso que no nos dan, esperamos un fin de semana de sol y no para de llover, esperamos un reconocimiento que nunca llega y nos culpamos por ello. Esperar es humano.

Las cosas cambian, y ese cambio no siempre está acorde con nuestras expectativas, incluso a veces cambian de manera repentina e inesperada. Pero también existe la perversidad, el engaño y la traición. Confiamos en algunas personas que no hacen más que utilizarnos, engañarnos y provocarnos grandes dosis de frustración y de dolor.

La frustración también puede aparecer cuando sentimos una necesidad pero no tenemos medios para cubrirla, o bien cuando nos encontramos con barreras e impedimentos para poder conseguir nuestro objetivo o necesidad. ¿Quién dijo que las cosas fueran fáciles?

Como has podido leer y posiblemente experimentar, conviviremos con la frustración a lo largo de toda nuestra vida. Así que quizás merezca la pena aprender a gestionarla, o, de lo contrario, no nos quedará otra opción que sufrirla.

La frustración no gestionada es frustración sufrida, y has de saber que cuando se sufre es muy fácil acabar sintiendo agresividad. La frustración genera ira y la ira es el detonador de la agresividad, sea clara y explícita, o sutil; sea dirigida hacia otros en forma de explosiones, o dirigida a uno mismo en forma de implosiones.

Además, la frustración no gestionada también es la responsable de procesos regresivos en los que uno decide volver a momentos de su vida anteriores que le proporcionan cierta seguridad, como por ejemplo volver a estar soltero ante la frustración provocada por una mala relación amorosa. Querido, quedarse anclado en el pasado *nunca* es una solución.

Finalmente, podemos encontrar la frustración detrás de otro de los procesos mentales más crueles y desadaptativos que podemos encontrar: la fijación. La fijación se caracteriza por fijar toda tu atención en una persona, hecho o vivencia determinada, siendo incapaz de gestionarla y superarla y culpándola de lo que a ti te ha ocurrido.

Como has podido ver, la frustración es la reacción que tenemos ante la imposibilidad de acceder al objetivo de nuestra conducta motivada, pero también cuando se retira algo esperado, siendo la vivencia subjetiva de decepción.

En definitiva, sentir frustración ni es bueno ni es malo, es humano. El problema no está en la frustración en sí, sino en la gestión que hacemos de esta. No evites la frustración, ya que siempre estará ahí. No trates de esconderla, ni de ignorarla; es mejor aprender a gestionarla. ¿Quieres saber cómo? Pues vamos a verlo.

#### CONTEMPLA LA OPCIÓN DE FRACASAR

«Lo que nos parece insopportable deja de serlo cuando nos sentimos capaces, ilusionados y con un objetivo.»

Sé que tienes miedo a fracasar. Es humano. Es wabi sabi. Cuando queremos conseguir algo, cuando trabajamos para alcanzarlo, existe la posibilidad de que fracasemos. Lo sabemos, pero no por ello dejamos de intentarlo.

El miedo al fracaso es necesario y ha de ser leído adecuadamente, ya que no hace más que estimularnos a esforzarnos más, y ese ha de ser todo el peso que le otorguemos a este miedo. Es como una especie de toque de atención que te está diciendo algo así como que te apliques, que afines tus sentidos y que te focalices en lo que estás haciendo.

Podemos fracasar, pero, si me lo permites, te propongo un cambio en la palabra «fracasar». Vamos a reservar el uso de la palabra «fracaso» para aquellos casos en los que no hemos conseguido nuestro objetivo y en los que, además, no hemos aprendido nada al respecto. Para el resto de casos diremos que no hemos conseguido nuestro objetivo, y nunca que hemos fracasado. Algunas veces se gana, y otras se aprende.

### No hay ningún fracaso eterno

¿Conoces a alguien que vive anclado en un fracaso del pasado? Recuerdo una película de dibujos en la que el villano era una persona que de niño falló un lanzamiento durante un partido béisbol. Fue un lanzamiento clave, crítico, aquel que podía dar la victoria a su equipo.

Durante toda su vida no paró de recordarse ese fracaso. Se quedó anclado en él. ¡Vaya error!

Errar es humano, y todavía más en un punto de partido. Por muy bueno que seas, el contrincante puede ser mejor, o los nervios pueden jugarte una mala pasada. No permitas que un fracaso controle tu vida, ya que de su gestión depende tu aprendizaje. Cuando fracases, o, mejor dicho, cuando no consigas tu objetivo, extrae un aprendizaje y cierra esa etapa y abre otra nueva.

A lo largo de nuestra vida hemos fracasado varias veces, y el análisis que hayamos hecho de lo ocurrido es crucial, ya que puede condicionar el resto de nuestra vida dejándonos como secuelas la aparición de varios fenómenos psicológicos como la indefensión aprendida o la desesperanza generalizada (tratados en un capítulo anterior); o el pesimismo disposicional y el pesimismo circunscrito, que ahora mismo pasaré a explicarte:

El pesimismo disposicional hace referencia a un factor rasgo según el cual creemos que todo es una patraña y que, hagamos lo que hagamos, nos va a salir mal. A veces ese rasgo viene de serie, otras veces lo hemos visto en nuestros padres o personas de influencia y a veces proviene de la mala gestión que hemos realizado de las experiencias vividas cuando han sido negativas. Un pesimista disposicional es un pesimista absoluto que ve el futuro negro, al que todo le bloquea y que le cuesta encontrar la iniciativa para hacer cualquier cosa.

El pesimismo circunscrito, en cambio, hace referencia a que en determinadas áreas de nuestra vida, las relacionadas con un fracaso mal gestionado, creemos que no tendremos suerte o que no nos irá bien. Podemos sentirnos muy competentes en general en la vida excepto en la gestión de una empresa en la que fracasamos hace un tiempo, o en la competición deportiva, en el amor o en un área concreta de nuestra vida. Es como si tuviéramos un tema tabú que nos da miedo tan solo nombrarlo.

## EL ARTE DE PERSISTIR

«Persiste, nada bueno se ha conseguido a la primera.»

¿Estás preparado para un poco más de teoría? Vamos con Harter y White. Ambos nos proponen la Teoría de la Efectividad para entender por qué a veces nos falta la capacidad para persistir. Y es que, según su teoría, para poder persistir ante la adversidad necesitamos que se den dos elementos:

El primero de ellos es que tenemos que sentirnos competentes, o por lo menos lo suficientemente competentes como para conseguir persistir en nuestro empeño. Como podrás deducir, el papel de la educación es crucial en este punto.

El opuesto de sentirse competente es sentirse inseguro. Cuando nos sentimos inseguros creemos que no tenemos capacidades ni recursos para hacer frente a una determinada situación, y, por lo tanto, abandonamos en lugar de persistir.

Para desarrollar esa conciencia de competencia tenemos que dotar a nuestros niños, y dotarnos a nosotros mismos, de recursos cristalizados y fluidos. Por «recursos cristalizados» entiendo aquellos propios de la experiencia, adquiridos después de un proceso de análisis de lo vivido y asimilados en nuestro almacén de recursos. Por el contrario, por «recursos fluidos» entiendo aquellos recursos o capacidades dinámicas que nos ayudan a vivir y a adaptarnos mejor, como por ejemplo la capacidad de análisis para tomar decisiones, la creatividad o el pensamiento de calidad.

Si eres consciente de tus recursos cristalizados y de tus recursos fluidos, que en realidad son fortalezas emocionales, te sientes fuerte, seguro y determinado. Así que ya tienes una prioridad de trabajo: ser consciente de estos recursos e incorporarlos en tu día a día. Ponte a ello.

### Consciencia de performance

A veces acuden a mí personas repletas de recursos y fortalezas emocionales, pero que no son conscientes de este gran potencial que poseen. Mi trabajo consiste en mostrarles el camino para conectar con su fortaleza emocional, ya que, si ellos creen que no tienen recursos, esa será su realidad y actuarán en consecuencia: mostrándose inseguros e incapaces de persistir ante los embates de la vida.

Conocer nuestras fortalezas emocionales y nuestros recursos es el primer paso para poder emplearlos como herramientas que nos faciliten la consecución de nuestras metas. Por ejemplo, cuando nos sentimos seguros estaremos en mejor disposición para afrontar un desafío o un reto.

El segundo de los componentes es el significado que le das a lo que te está ocurriendo. Si eres capaz de darle un significado positivo, verás que podrás trabajar con ello. Los problemas se resuelven, como los ejercicios de matemáticas; y las adversidades, si se transforman en desafíos o en retos, son estimulantes y pueden despertar nuestras habilidades en vez de bloquearnos.

Aquí está la clave en sentirte capaz de afrontar los desafíos y retos de la vida, del día a día, con espíritu alegre, constructivo y combativo, aceptando aquello en lo que no podemos incidir para poder focalizar toda nuestra energía en lo que sí que podemos incidir.

### **El desafío óptimo**

Algunos desafíos son demasiado grandes para nosotros, o, por lo menos, pueden llegar a serlo en un momento dado. Ahora mismo no podría nadar más de diez millas en el mar, pero he sido capaz de hacerlo en el pasado, y, quizás si entrenase algunos meses sería capaz de volver a hacerlo.

Cuando algo es muy sencillo de resolver y no tiene dificultad aparente para nosotros, no constituye un desafío. Por el contrario, cuando algo nos queda muy lejos y supone una terrible dificultad y sufrimiento, no será abordable para nosotros en el momento presente. El desafío óptimo es aquel que implica un esfuerzo pero no un sufrimiento.

Finalmente, ten en cuenta que persistir, a veces, consiste en estar pendiente de la oportunidad de acción pacientemente. Todo viene y va, y saber esperar el momento adecuado, esa oportunidad de acción, suele ser una de las claves entre el éxito y el fracaso.

### **DETERMINACIÓN INTELIGENTE**

«Lo aparentemente insoportable es más soportable si tiene un sentido.»

«Gaman» es una bella palabra japonesa que se utiliza para describir la determinación necesaria para afrontar los obstáculos en la vida, para persistir frente a desafíos que parecen insuperables. Cuando conocemos el concepto «gaman» entendemos la razón por la que proviene de Japón.

Cada primavera, las familias japonesas ondean banderas con forma de carpa, un pez que nada contra la corriente y que simboliza para ellos el espíritu *gaman*: la determinación para afrontar los obstáculos en la vida, para persistir en el intento con paciencia y dignidad, aun frente a aquellos desafíos que parecen insuperables.

Una de las leyendas con mayor arraigo en la cultura japonesa es la de la carpa koi, la de su peregrinaje río arriba sorteando contratiempos y nadando contracorriente siempre fija en su objetivo: alcanzar una gran cascada y convertirse en un flamante dragón. Ya conoces esta leyenda gracias a las charlas entre el joven Susumo y el anciano Hitoshi.

La carpa koi representa la firmeza de los ideales y la voluntad de conseguir los objetivos propuestos, impulsando así al hombre a cultivar valores como la paciencia, la fortaleza, el valor o la capacidad para ser resiliente sorteando los obstáculos de la vida para acabar triunfando.

### **Todo tiene una historia**

Todo objeto y toda persona tienen una historia. Todo nos dice algo, seamos conscientes de ello o no. Siempre recibimos esos *inputs* aunque a veces los ignoremos, pero, aunque no nos demos cuenta producen un impacto en nosotros.

Cuando conocemos una historia podemos empatizar con ella y potenciar la relación con esa persona o ese objeto. No hay mayor potenciador natural que las emociones intensas. La base es la apreciación por el detalle, y, cuando leemos la vida y a las personas, todo es más intenso.

Cada carpa tiene su camino. ¿Cuál es el tuyo? Conectarás mejor con alguien cuando comprendas cuál es su camino.

Todas y cada una de las metas que te propongas van a exigirte un cierto grado de compromiso. Las hay más exigentes, como estudiar unas oposiciones; y otras que lo son mucho menos, como leer un libro. Ese compromiso, además, podrá variar dependiendo de la persona; puede que para mí el compromiso para realizar una carrera de bicicleta sea mucho mayor que para alguien que sale regularmente a pasear en bici y tiene un muy buen nivel.

Algunas personas se fijan metas sin tener en cuenta el compromiso que suponen, como por ejemplo tener hijos. Tener hijos es algo exigente y comprometido, y, al hacerlo sin ser conscientes de ello, es posible que convirtamos algunas de sus consecuencias o de sus dificultades en adversidades, cuando en realidad no lo son.

Para alcanzar una meta necesitamos realizar una inversión personal de recursos motivacionales, y esta inversión será más elevada en metas exigentes y más laxa en metas menos exigentes. Pero, en cualquier caso, necesitamos hacerla, ya que cuando hay un *gap* entre la inversión que tendríamos que realizar y la que estamos realizando,

veremos que nuestra meta se aleja y acabaremos pensando que estamos sufriendo una adversidad cuando, en realidad, el problema es que no hemos destinado los recursos suficientes.

Cuando estudiamos para un curso, un examen o una carrera, nuestro compromiso de meta es muy importante, ya que, si no estamos lo suficientemente motivados, posiblemente no encontraremos fuerzas para estudiar y acabemos concluyendo que la carrera, el examen o el curso eran demasiado difíciles y no podíamos con ello. Acabaremos, por tanto, excusándonos y engañándonos a nosotros mismos.

La inversión personal es la encargada de determinar hasta cuándo y hasta dónde persistiremos, y de seleccionar aquellas conductas que incidan en la meta. Es decir, de estudiar para ese examen y de hacerlo con la suficiente intensidad y ganas como para superarlo.

#### **Errores de inversión**

Con las inversiones motivacionales ocurre como con las inversiones económicas: tenemos que realizar algunas previsiones y podemos equivocarnos al realizarlas. Intentamos predecir la inversión que requerirá una meta determinada a partir de lo vivido, de nuestra experiencia y de las informaciones que podemos recoger del entorno más o menos fiables.

El problema es que no nos damos cuenta de que en esas fuentes de información está la palabra de un amigo, lo que vemos por la tele, lo que leemos o lo que vivimos; y que, por tanto, están filtradas y condicionadas por factores externos. Debido a ello, a mayor falta de fiabilidad, mayor probabilidad de error en el cálculo de la inversión que tenemos que realizar para conseguir nuestro objetivo tendremos.

De la misma manera que le ocurre a la carpa koi, nosotros también tenemos que prepararnos para la vida y para las adversidades que encontraremos por el camino. Recordando siempre que no debemos considerar como adversidades aquello que no lo son, así como tampoco podemos vivirlas antes de tiempo y anticiparlas.

Desearás abandonar, dejarlo todo, escapar y desparecer; pero, cuando te sientas así, sorpréndete gritando wabi sabi. No abandones. Descansa, reconsidera, imprime un giro, cambia; pero no abandones la vida ni dejes de vivirla intensamente. Persiste, nada bueno se ha conseguido a la primera. Persiste y lucha con la mejor de las actitudes gaman.

Persiste y persevera de forma inteligente. No te resignes. Ten paciencia. Recuerda que todo requiere de un proceso, y tolera la incertidumbre y la imperfección. A veces las respuestas requieren de una búsqueda activa, pero otras veces estas respuestas no están en nuestra mano y por mucho que lo intentemos no encontraremos la respuesta que tanto

queremos. Lejos de abnegarnos, debemos tener la paciencia necesaria para que la prisa no nos turbe el pensamiento y no nos secuestre nuestra capacidad para analizar lo ocurrido y lo vivido.

Aunque sea duro, vamos a poner como ejemplo la enfermedad o la muerte. No hay respuesta que calme un corazón dolorido por la muerte de un ser amado, o por el sufrimiento de un dolor continuo de día y de noche; pero la paciencia nos permite conservar la capacidad para ver qué tenemos que hacer y cómo tenemos que redefinir nuestra vida para aceptar esta nueva realidad.

Lo que nos parece insoportable deja de serlo cuando nos sentimos capaces, ilusionados y con un objetivo.

#### UNA ACTITUD WABI SABI TE FOCALIZA

«La clave del wabi sabi es, en muchas ocasiones, el autocontrol, que no la autorrepresión.»

Gaman es una actitud, es una decisión consciente y voluntaria. No necesitas aprender nada nuevo, necesitas elegir tener una actitud gaman; y esa actitud, con el paso del tiempo, se transformará en un rasgo de tu esencia, formando parte indisoluble de ti. ¿Acaso eres consciente de cómo caminas o del latir de tu corazón? Pues, de la misma manera, la actitud *gaman* y la actitud wabi sabi se enraizarán en tu ser.

Gaman es una demostración de fuerza y de paciencia frente a la dificultad o el sufrimiento, ante aquellas dificultades propias de una vida imperfecta, ante aquel sufrimiento incomprendible desde una mente que no sea wabi sabi; pero aceptadas por una mente madura que contempla la imperfección y el sinsentido de la vida. Además, wabi sabi también es civismo, pensar en el grupo, cooperar, ayudarse unos a los otros.

Mostrar gaman es visto como un signo de madurez y de fuerza. En Japón, mantener en silencio los asuntos personales, los problemas y las quejas, demuestra fuerza y buena educación, pues los demás podrían tener problemas mayores que los que tú tienes en ese preciso momento. Si una persona con gaman fuera a recibir ayuda de otra, debería mostrarse humilde, sin pedir más ayuda que la necesaria, sin abusar de la generosidad de su interlocutor.

Es humano pensar que lo estamos pasando mal, que tenemos una vida peor que la de otras personas. Pero pensar que nos ha tocado lo peor no nos ayuda a prosperar, ya que desviamos la mirada hacia atrás y hacia los lados. Mirada al frente, siempre. En el objetivo, en la vida. Mira hacia los lados solo para disfrutar del paisaje y para no perder

oportunidades que pasen cerca, pero nunca para compararte con otras personas. Cada uno tiene su propia historia, su contexto, sus problemas y sus dificultades, y estas no tienen que ser iguales a las tuyas.

Practica también el autocontrol. La clave del wabi sabi es, en muchas ocasiones, el autocontrol, pero nunca la autorrepresión. La autorrepresión es la negación de los propios impulsos y necesidades. El autocontrol es la gestión de los mismos sabiendo que hay un momento, un espacio y una compañía oportuna para expresarse. De todos modos, si en ocasiones no puedes gestionar o controlar lo que sientes, no te preocupes ni te tortures. A veces perdemos ese autocontrol que tanto necesitamos. Tómate un respiro, reflexiona y vuelve a encontrarlo para ponerlo en práctica. Wabi sabi, la vida es imperfecta.

Así pues, gaman no es solo algo que hacemos para nosotros mismos, sino también algo que hacemos pensando en los demás, y lo mismo ocurre con wabi sabi. Ambas actitudes ante la vida nos ayudarán a nosotros y a las personas que tenemos cerca. Cada día somos la influencia de las personas que nos rodean, intentemos ser una buena influencia para ellas. Nuestros hijos, los niños que nos miran, nuestros familiares y vecinos, nuestros compañeros... todos ellos pueden disponer de nuestra sonrisa o de nuestro dolor.

No lo olvides: no vemos las dificultades hasta que no apartamos nuestros ojos de nuestro objetivo.



## TERCERA PARTE

## EL SENTIDO DE TRASCENDENCIA



Por primera vez era Susumo el que elegía el camino. El objetivo era un claro del bosque situado en un collado, un prado silvestre repleto de bellas flores. Había elegido el camino más amable, sabiendo que el destino era tan importante como el camino recorrido, y, además, no tenía prisa por llegar.

La vida es bella aun con errores. Susumo iba pensando en lo último que le dijo Hitoshi, su amado abuelo. Tenemos abuelos que son ángeles, abuelos que nos enseñan, educan y abren la mente. Abuelos que nos inspiran y que nos presentan un mundo repleto de posibilidades, un mundo jamás imaginado. Abuelos que nos ayudan a expandirnos y que nos abrazan el alma para toda la vida, para siempre.

Hitoshi había calado tanto en Susumo... Habían sido tantas las reflexiones... Susumo sentía el latido de su corazón con fuerza en su cabeza, junto a las palabras de su amado abuelo.

No todo el mundo tiene la suerte de tener un mentor como Hitoshi, pensó Susumo con una actitud humilde y agradecida. De su abuelo había aprendido muchas cosas, pero lo más importante era que había promovido un cambio en su interior mucho mayor que cualquier aprendizaje: había cambiado su actitud, lo cual solo estaba reservado para los grandes maestros.

Susumo se sentía más valiente y más seguro de sí mismo, ahora sabía que sus valoraciones dependían de su estado de ánimo y también de sus miedos y deseos. Y, además, ya no tenía miedo a sentirse inseguro sin motivo, porque ahora ya sabía lo que tenía que hacer para volver a reconectar consigo mismo.

Susumo caminaba en silencio. Absorto en sus pensamientos. El joven estaba hecho de una pasta especial, poseía una sensibilidad asombrosa. Su determinación era capaz de enfrentarle a sus miedos y de sacarle reforzado. Susumo, ese joven que necesitaba comprender, ese ejemplo de coherencia que hace sufrir pero que también proporciona las más bellas alegrías. Esa capacidad para entender en un instante aquello que es demasiado complejo como para ser comprendido a través de las palabras.

Susumo sufriría a lo largo de su vida, pero también podría compartir lo aprendido con otros. Necesitaba entender algunas cosas, tomar las riendas de su propia vida y disfrutar de su camino, independientemente de lo que otros tuviesen preparado para él.

Susumo necesitaba sentirse seguro, sentirse respaldado, aprender algunas máximas e imprimir un giro a su actitud. Solo así podría llegar a ser lo que quisiera ser, y, posiblemente, deseara ser diferentes cosas a lo largo de su vida. Aquel que tiene un punto de apoyo moverá el mundo.

Susumo era un explorador nato, le gustaba explorar los bosques y las montañas, le gustaba explorar pensamientos e ideas, conceptos y actitudes. Era reflexivo y curioso, inquieto y activo, valiente e inseguro, impetuoso y prudente. Y esa dualidad en sus características lo hacían único.

Absorto en sus pensamientos, Susumo llegó al bello prado, hizo una reverencia y abrió la sencilla urna que contenía las cenizas de Hitoshi. Se sentó sobre sus rodillas, cerró los ojos y las esparció en el suelo de aquel prado de altura en el que tantas horas había pasado junto a su abuelo. Un prado soleado con una vista inmejorable del

valle que se abría a sus pies.

Susumo recordó la mirada de Hitoshi, podía decir tantas cosas sin abrir la boca... A veces su mera compañía ya era inspiradora. Le transmitía calma, le mostraba rincones naturales maravillosos, le guardaba los mejores guisantes de su huerto y le dedicaba la mejor de sus sonrisas.

Susumo abrió los ojos y vio cómo una brisa de aire fresco de otoño elevó las cenizas en forma de espiral y las dispersó por el valle.

Susumo comprendió en ese instante que Hitoshi no había muerto, que mientras él le recordara y pudiera compartir su sabiduría, Hitoshi viviría. Susumo sabía que podría encontrarlo en cada montaña, en cada valle, en cada río y en cada playa; en un acantilado y en un huerto. Hitoshi viviría en los ojos de un niño y en las manos de un anciano, en un amanecer y en una puesta de sol, en la lluvia y en la niebla, en la sencillez y en la humildad, en cada planta y en cada animal. Hitoshi era la sensibilidad y la curiosidad, la humildad y la trascendencia. Hitoshi era la vida, imperfecta pero real, sutil e intensa, alegre y nostálgica.

Susumo desplegó una cometa que llevaba consigo y empezó a escribir en ella.

«Querido abuelo, he aprendido tanto de ti... Jamás sabrás lo agradecido que te estoy. Te escribo sentado aquí, en tu prado preferido, mirando cómo sale el sol entre las montañas.

He comprendido al fin todo lo que me enseñaste. Me he dado cuenta de que la vida ha de ser vivida, y de que no querías que repitiera el error que tú mismo habías cometido dejando espacio así para otros errores. ¿Acaso no es la vida un cúmulo de errores y de aciertos, de sonrisas y de lágrimas, de besos y de despedidas? He comprendido que una vida intensa es una vida wabi sabi, que he de volar donde el viento me lleve, ligero, libre de carga, como esta cometa. He entendido que necesito sitio para poder albergar nuevas experiencias, y que solo lo lograré si tengo espacio en mi corazón y en mi vida, por lo que he de desprenderme de todo lo innecesario.

Lo que ayer me parecía necesario, hoy no es más que una carga. ¡Cuánto me ha costado aprender a diferenciar lo necesario de lo deseado! He sido esclavo de mis deseos al confundirlos con necesidades. Pero también he sido esclavo de los deseos de otras personas al darles más importancia que a los míos propios.

Querido abuelo, te has ido, pero te siento cerca. Has dejado en mí un poso y un recuerdo que no podré olvidar jamás. He aprendido a acompañarme con la vida, a escucharla y a escuchar a mi cuerpo y a mi mente. A descubrir la belleza en cada pequeño detalle, y a maravillarme ante la grandeza de lo pequeño, de lo insignificante, de lo humilde y de lo sencillo.

Querido abuelo, en la imperfección me siento sereno. He aprendido a tolerar lo incompleto y lo impermanente, como tu partida. Jamás es un buen momento para una pérdida, jamás es un buen momento para asumir que no podré escucharte nunca más.

Pero creo que tu mensaje ha calado en mi alma y que, en cualquier lugar, cuando cierre los ojos, podré recordar lo que me dijiste e imaginar lo que me dirías. Querido abuelo, no te has ido, estás dentro de mí, en mi alma.

Recuerdo los paseos, los baños, los cuidados al huerto y al bonsái. Recuerdo tu mirada sabia, tu mano en mi mano y tu sonrisa sencilla. Querido abuelo, venimos de y vamos a, y eso ni es bueno ni malo, tan solo es natural y necesario.

Abuelo, quería decirte que vengo de un camino marcado y labrado por mi padre, pero que he decidido abandonarlo e ir por el medio del bosque, buscando nuevos horizontes, andando nuevos caminos, cruzando nuevos ríos, escalando montañas y corriendo por los valles. No sé qué será de mí, pero sí sé que ahora mismo necesito explorar. No puedo decidirme por algo sin haber visto lo demás. Hoy empiezo un viaje hacia mi interior y hacia el mundo. Un viaje para descubrir el mundo y para descubrirme a mí mismo. Un viaje con destino, duración y rumbo desconocidos. Disfrutaré del camino, no me importa el destino ni dónde termine. Hoy me siento capaz de hacer frente a ese viaje, me siento seguro, confío en mí y en mis posibilidades.

Hoy mismo empezaré a andar dirección al oeste, después no sé hacia dónde seguiré.»

Susumo cerró los ojos. Sentía el viento acariciar su melena, su rostro y sus ropas. ¿Acaso sería una caricia de su abuelo? Se levantó y ondeó su cometa al viento. La subió alto, muy alto, todo lo alto que le permitió el hilo que tenía. La cometa quería volar cada vez más, pero apenas le quedaba hilo. El viento le revolvía el cabello. Las rachas de viento eran cada vez más intensas. Susumo cerró los ojos y pudo reconocer el kogarashi, el frío viento del norte que anunciable la llegada del invierno. Escuchó el silbido del viento y, por fin, comprendió que era el momento de dejar volar esa cometa. Estaba seguro de que el viento se encargaría de hacérsela llegar a su abuelo. Soltó el hilo y la cometa desapareció en el horizonte, detrás de las nubes, más allá de donde podía alcanzar su vista.

El cielo empezó a cubrirse de nubes empujadas por el viento del norte. Un escalofrío recorrió su cuerpo. Susumo decidió fijar un recuerdo de su abuelo en su mente. Podía recordarlo en el huerto, sentado al sol, apoyado en su bastón, mirándolo con esa admiración callada, preparando una sopa de miso... Eran tantas imágenes... Y a la vez, eran tan pocas...

De repente le vino a la mente la imagen elegida: lo recordaría andando delante de él con su bastón y su sombrero, con paso lento... sereno y calmado... digno en su humildad... enamorado de la montaña y de la naturaleza.

Esa sería la imagen que rescataría de entre todas las demás, la de su abuelo caminando delante de él por los caminos de Furano, por los caminos de la vida. Inspirándole a tener una vida mejor, a disfrutar intensamente una vida imperfecta, pero no por ello menos rica o menos plena. Una vida humilde pero digna de ser vivida, experimentada, sufrida y disfrutada.

Una vida en conexión con el mundo interior y con el exterior. Una vida exigente que requiere de valor y de paciencia. Una vida llena de coherencia y de contradicciones. Una vida que explorar y que descubrir. En definitiva, una vida sana, esperanzadora e intensa. Una vida wabi sabi: porque la vida es bella aun con errores.



## CAPÍTULO 9

### YOROSHIKU ONEGAISHIMASU, ENCANTADO DE RECONOCERME

#### LA HISTORIA DE AMATERASU

«Hoy mismo empezaré a andar dirección al oeste, después no sé hacia dónde seguiré.»

Cuenta la mitología japonesa que Amaterasu, la diosa del sol, se enfadó con su hermano por culpa de una broma pesada que este le gastó, y, en un arrebato de ira, se escondió en una cueva y tapó la entrada con una gran roca.

Con la desaparición de Amaterasu, las tinieblas y las fuerzas malignas se apoderaron de la Tierra. Desesperados, los dioses amigos de Amaterasu decidieron acercarse a la cueva y organizar una fiesta que llamara su atención, tratando así de convencerla para que saliera de su escondite.

A Amaterasu le intrigaba tanta algarabía y salió a preguntar por la causa de dicho alboroto. Sus amigos le dijeron que estaban celebrando la presencia de una persona muy importante y la invitaron a unirse a la fiesta. Amaterasu, movida por la curiosidad, accedió a salir de la cueva, y cuál fue su sorpresa cuando se vio reflejada en un espejo. La persona tan importante que merecía esos festejos tan especiales era ella misma.

Me encanta esta fábula y siempre la utilizo para ilustrar un concepto muy importante: tienes que creer en ti, respetarte y tratarte bien. Eres el huésped más importante de tu vida, así que tienes que cuidarte y mimarte.

Te animo a que busques un espejo, un espejo que te muestre todo tu valor y esplendor, y al que le formules las siguientes preguntas: ¿qué relación tengo conmigo mismo? ¿Cómo me trato a mí mismo? ¿Tolerarías que otra persona te hablase como lo haces tú? La relación que establezcas contigo mismo es igual o más importante que las que puedas establecer con otras personas. ¿Quieres saber por qué?

La expresión japonesa «yoroshiku onegaishimasu» expresa un sentimiento muy especial que se da en el inicio de una relación entre dos o más personas y concretamente expresa el deseo de hacer algo excepcional para esa persona o relación como símbolo de

la importancia que tiene esa relación. Te propongo que te digas «yoroshiku onegaishimasu» a ti mismo frente al espejo. Te propongo que desde este momento empieces a forjar una relación muy especial contigo mismo. Más sana y justa, más respetuosa y constructiva. En definitiva, que hagas algo por ti, para ti y contigo. Te animo a que te trates con el respeto y el amor que te mereces.

El estilo de relación que establecemos con nosotros mismos determina aspectos tan importantes en nuestra vida como la autoestima o el autoconcepto. El «autoconcepto», del que ya hemos hablado largo y tendido a lo largo de estas páginas, es la imagen que tenemos de nosotros mismos, el concepto sobre cómo somos y sobre cómo nos vemos. ¿Pero cómo se ha creado este autoconcepto?

Pues, generalmente, se ha creado de una manera errónea, ya que se forma a partir de una visión parcial configurada a partir de lo que han ido diciendo de nosotros figuras de especial relevancia, concretamente de sus opiniones personales.

La realidad es que la base sobre la que hemos construido nuestro autoconcepto es completamente inestable y parcial, ya que no son más que opiniones arbitrarias y, normalmente, mediatizadas y equivocadas, pero que las solemos tratar como si de hechos reales o de sentencias dictaminadas por expertos psicólogos se tratara. Así que lo mejor que puedes hacer es darte la oportunidad de reconocerte de nuevo y de tratar de entenderte.

Además, hay otro elemento más que condiciona nuestro autoconcepto: nuestra manera de ser es dinámica, así como nuestras prioridades e intereses, por lo que cambiamos y crecemos con cada ciclo que vivimos. Lo que ayer era válido hoy ya no lo es, venimos de y vamos a, y, en ese camino, cambiamos, por lo que debemos ir actualizando nuestro autoconcepto continuamente para adecuarlo a dichos cambios.

Con la autoestima pasa exactamente lo mismo. La autoestima es el aprecio que te tienes a ti mismo. Una autoestima sana es una autoestima equilibrada. Esta no debe ser ni demasiado alta, ni demasiado baja, y siempre debe estar adecuada al contexto en el que vivimos.

Las comparaciones, nuestras limitaciones y virtudes, nuestras personas de referencia y el trato que hemos recibido condicionan nuestra autoestima. De nuevo, como ocurre con el autoconcepto, la autoestima es dinámica, así que ya estás tardando en actualizarla. Quiérete a pesar de tus imperfecciones, posiblemente no sean tan grandes como imaginas. Solemos ver la perfección ajena y la imperfección propia, pero la realidad es que ni los otros son tan perfectos ni nosotros tan imperfectos.

### **Autoestima y contexto**

La autoestima puede variar en función del contexto y de la valoración que hagamos del mismo. Cuando estamos con personas a las que valoramos como inferiores a nosotros, nuestra autoestima sube. Y, de la misma manera, cuando valoramos que el ser inferior somos nosotros, nuestra autoestima baja.

Pero en esta valoración hay dos errores clave. El primero es que valoremos a las personas jerarquizándolas y estableciendo un juicio de valor; y el segundo es que realizamos valoraciones subjetivas, cargadas de miedos y de dudas, de fantasmas y de deseos, de filias y de fobias, y esas valoraciones que van a condicionar nuestra autoestima suelen estar muy distorsionadas.

Una actitud wabi sabi te va a ayudar a tener una autoestima sana e independiente del contexto, y también hará que tengas un autoconcepto dinámico ajustado a la realidad. Por cierto, cuando vayas a Japón y veas un espejo en un templo, no dejes de mirarte en él. Estoy seguro de que verás a una persona que, de la misma manera que Amaterasu, ilumina el mundo.

### **¡VIVA LA DIFERENCIA!**

«Nos empeñamos en intentar lo mismo una y otra vez y acabamos teniendo el mismo resultado.»

Este es un mensaje para todos aquellos que se sienten diferentes, pequeños seres anormales como yo mismo. Sentirse diferente, lejos de ser un problema, es una virtud. Eres diferente. ¿Pero diferente en qué? ¿Y qué, que seas diferente? ¿Quién te ha hecho pensar que eres peor por ser diferente? Ser diferente no debería suponerte ningún problema.

Todos y cada uno de nosotros somos seres únicos, nacidos para ser reales, no para ser perfectos; nacidos para vivir, no para limitarnos a sobrevivir; nacidos para ser originales, no para ser copias. Nuestra individualidad es la clave de nuestra belleza interior y exterior. Lo auténtico es bello. Lo genuino es atrayente. Lo esencial es enriquecedor. La diferencia es bella.

Nos exigimos cosas que no le exigimos a otras personas, arrastramos fantasmas, miedos y cadenas. Creemos que tendríamos que ser mejores, que ser dignos de admiración; pero la realidad es que ese deseo de admiración, ese temor a las miradas ajena, ni es real ni es sano. Si quieres encontrar la paz empieza por aprender a perdonar un accidente o una anomalía, sea ajena o propia.

### **La culpa**

La culpa es una reacción empática que nace cuando creemos que nosotros somos el origen del sufrimiento de otra persona... pero ¿qué pasa cuando el sufrimiento que vemos en otra persona es simulado? ¿Qué pasa cuando es inferido, proyectado o imaginado? ¿Qué pasa cuando no es justo?

Pues te toca revisar el origen de tus sentimientos de culpa. Quizás tus padres, profesores, pareja o amigos hubieran preferido que fueses de otra manera, pero no es justo que te culpen del incumplimiento de sus expectativas.

Ten cuidado con la gente normal, y con esos ilusos que enarbolan el estandarte de la normalidad para sentirse seguros, para discriminar y distanciarse de lo anormal, para tapar sus propios miedos. Esas vidas aparentemente perfectas o normales no suelen ser más que escenarios, montajes o realidades parciales y maquilladas. Asume que el esfuerzo invertido en mostrar una vida perfecta y normal es directamente proporcional a la inseguridad e incapacidad para aceptar la imperfección y la anormalidad de la misma.

### **Los anhelos**

Un anhelo es un aspiración poco definida o muy generalizada que tiene un efecto activador parecido al de los deseos, pero sin un foco claro. Anhelamos muchas cosas, y una de las más frecuentes es la belleza. Necesitamos sentirnos bellos, pero como no sabemos exactamente cómo hacerlo —por eso mismo este es un anhelo—, utilizamos todo tipo de recursos de manera poco focalizada para conseguirlo.

¿Por qué quieres ser perfecto? ¿Por qué quieres ser como los demás? Te propongo que analices si realmente no eres bello y para quién no eres bello. Lo que no veas tú mismo no lo encontrarás en ningún lugar, y, si lo encuentras, será efímero y te exigirá un elevado peaje.

¿Anhelas ser diferente de como eres? Deja de valorarte y de juzgarte, deja de compararte, deja de torturarte. Eres bello tal como eres, tu belleza intrínseca es tu mejor valor. Aquel que la sepa ver o la valore será bienvenido, y el que no sepa hacerlo debe ser ignorado. No vendas tu alma para tratar de gustarle a personas a las que realmente no les importa tu ser, sino tu parecer.

No eres convencional, no eres normal. Ser raro y atípico es bueno. No intentes normalizarte ni normativizarte. Date la oportunidad de reconocerte de nuevo, trata de entenderte, de respetarte, de quererte a pesar de tus imperfecciones. Posiblemente no sean tan grandes como te imaginas.

Da visibilidad a la anormalidad, normalicemos lo que debería ser normal. Normalicemos la variedad, lo imperfecto, lo natural. Normalicemos que la vida es imperfecta pero bella. Comparte este alegato con los que te rodean y permítete expresar tu belleza en todo su esplendor. Acepta con humildad tus propias limitaciones y permite que los demás te conozcan tal como eres, sin disfraces, sin maquillaje, sin fachadas. Verás que esta actitud es mucho más sana y honesta. No te avergüences de tus imperfecciones, ellas te hacen único.

### FRAGILIDAD EMOCIONAL

«Una aceptación sana de aquello que no puede ser más que ser aceptado.»

Somos seres frágiles y fuertes a la vez. Precisamente nuestra fortaleza reside en la capacidad que tenemos para trascender a nuestra fragilidad. Una fragilidad que nace de dos de las virtudes más humanas que jamás deberíamos perder: la sensibilidad y la compasión.

Podemos rompernos una y mil veces, y, de la misma manera, tenemos un innato impulso de reparación que nos permitirá recoger todos los pedazos y volver a recomponernos siendo aún más fuertes, bellos y sabios.

Algunas personas temen mostrar su fragilidad y se amparan en rígidas corazas que les aíslan más de lo que les protegen. Esas corazas evitan que sientan dolor, pero, a su vez, están hechas de frialdad emocional y acaban provocando que perdamos esa sensibilidad y esa compasión que tanto necesita el mundo.

#### Fuera de lugar

A veces nacemos fuera de lugar. No olvides que nacemos donde nacemos por puro azar. Te animo a que, si este es tu caso, no renuncies a encontrar un grupo de referencia en el que te sientas cómodo. Viaja, explora, utiliza internet, pero no renuncies a ser tu mismo y a buscar a más personas como tú. Las hay, sin duda. Te sorprenderías de la de asociaciones diferentes y variopintas que hay en el mundo. Quizás no están en tu ciudad o en tu país, pero no olvides que no tienes raíces, sino pies. Así que recupera el espíritu nómada de tus ancestros y sal al encuentro de tu tribu.

Internet puede ser un gran aliado, ya que te permite viajar lejos de tu casa sin salir de ella, explorar nuevos destinos antes de lanzarte a la aventura, o contactar con gente como tú que no podrías conocer de otra manera.

Tememos mostrar nuestra fragilidad emocional, pero ¿qué es la fragilidad emocional exactamente? ¿Qué es la sensibilidad? ¿Es malo ser demasiado sensible? ¿Es malo ser emocionalmente frágil? ¿Por qué soy una persona emocionalmente frágil? ¿Algún día seré fuerte?

Ser sensible no es malo, al contrario, es una cualidad absolutamente deseable, sin duda alguna. Ahora bien, algunas personas confunden sensibilidad con debilidad o con fragilidad emocional. La sensibilidad, precisamente, es la fortaleza emocional que nos permite conectar con nuestro entorno y ser receptivos a lo que en él ocurre. Las personas sensibles son más empáticas y más receptivas. Una persona sensible es una persona implicada y cercana que siente intensamente la vida. Una persona sensible es una persona encantadora, lo que, a su vez, la hace una presa codiciada y fácil para las personas tóxicas, egoístas, manipuladoras o crueles. Ciertamente este es un peligro que acecha, pero no por ello debemos dejar de ser sensibles.

¡Ser sensible es un valor! Ser sensible es bueno; sin embargo, se penaliza en esta sociedad agitada y rápida. No tenemos que estigmatizar a las personas sensibles, al revés, necesitamos más personas sensibles en el mundo. Pues solo ellas son capaces de mirar a los ojos y de sentir emociones reales. Por si todo esto fuera poco, añadiré que la sensibilidad promueve la cooperación, una estrategia mucho más acertada que la competición.

Sin embargo, lo cierto es que esta sociedad artificial, hiperproductiva, insensible y acelerada penaliza a las personas sensibles. Sí, a aquellas personas que piensan, que analizan, que sienten, que perciben lo que ocurre a su alrededor y que tienen un criterio y un sistema de valores que no quieren perder. A mí me gusta mirar a los ojos de la gente... y de los animales. Cuando miro a los ojos veo a un alma, y todo lo que tiene que decirme. Sufro cuando veo a un niño sufrir, me duele el dolor de las personas que tengo cerca, me enfado con las injusticias y pierdo el sueño por culpa de una cabeza que no para de pensar. Soy sensible, y esto, lejos de ser un problema, debería de ser una virtud.

Me entristezco, me enfado, tengo miedo y siento asco y rechazo... Pero lo mejor de todo es que no ignoro esas emociones, esos mensajes que las personas que tengo cerca, la sociedad y mi cuerpo tienen que decirme. No niego lo que siento, no me distraigo, no le echo las culpas a otros, y asumo mi parte de responsabilidad, e incluso, a veces, asumo parte de la de otras personas.

**Mono no aware**

«Mono no aware» es un concepto básico de las artes japonesas, que suele traducirse como «empatía» o como «sensibilidad», y que hace referencia a la capacidad para sorprenderse o conmoverse, para sentir cierta melancolía o tristeza ante lo efímero, ante la vida y ante el amor. Lo que nos permite conectar más con el presente.

Creo que este concepto es muy valioso y que conecta perfectamente con una actitud wabi sabi. Así que te propongo que lo incluyas en tu diccionario personal y que lo pongas en práctica en tu vida.

Las personas sensibles no tendríamos que ser los raros, ni estar penalizados. Tendríamos que ser los «normales», lo más frecuente y, quizás así, esta sociedad podría volverse más humana, más sensible, más empática, más prosocial y más compasiva.

Ser sensible no debería suponer ningún problema, sino más bien al contrario. El problema es que hay pocas personas sensibles y demasiadas personas insensibles. Personas que viven sumidas en un egocentrismo que les aísla de todo lo que les rodea, personas que compiten por tener lo mejor, por ser los mejores y por tener más que el vecino a cualquier precio, bien sea utilizando la violencia, las trampas, estafando, engañando o robando.

Tenemos demasiadas personas desconectadas de otras personas que buscan la distracción y el ruido para no tener que pensar. Personas que se autoengañan una y mil veces al día, que bajan la mirada para no tener que mover un dedo por nadie y que son incapaces de contribuir a la sociedad a no ser que tengan una suculenta recompensa a cambio. Abundan las personas que no tienen amistades, sino contactos a los que explotar. Personas sumidas en su propia ambición capaces de arrasar con todo lo que se le ponga por delante. Personas, en definitiva, desnaturalizadas, capaces de ignorar el sufrimiento humano, incapaces de cooperar por el bien común, orientadas nada más que al enriquecimiento personal sea económico, social o emocional.

#### MIEDO A SER UNO MISMO

Vivimos sometidos a los deseos del cruel miedo. Nos da miedo que nos despidan, nos da miedo que nos roben, nos da miedo que no nos quieran y nos da miedo un sinfín de cosas más. Nuestra vida gira alrededor del miedo. Incluso, cuando todo nos va bien, en vez de disfrutarlo, nos asalta el miedo a perder esa efímera sensación de felicidad.

Tenemos muchos miedos. A veces, incluso, tenemos miedo por si acaso... «Y si...» El «y si...» Es el padre de todos los miedos, el gran miedo que reparte inseguridad y temor por doquier. Entre nuestros miedos y los miedos que nos prestan nuestros padres, políticos, profesores, amigos y compañeros de trabajo hay uno que se lleva la palma de oro: el miedo a que nos vean tal cual somos, el miedo a ser descubiertos.

No hay nada como que te presenten como psicólogo para ver el miedo en los ojos de tu nuevo interlocutor. Uno, además, incluso se aventura a adivinar lo que le está pasando por la cabeza a nuestro temeroso nuevo amigo ante la secuencia de expresiones y emociones que ve: «Mierda, me está analizando... Va a ver cómo soy en realidad...».

Claro, la raíz de todo está en el empeño que padres, profesores, tíos y demás figuras de autoridad educativa tienen en maltratar y dilapidar nuestra autoestima y nuestro autoconcepto. Todo el mundo, excepto algunas abuelas, se empeñan en decirnos cómo tenemos que ser. ¡Cómo tenemos que ser!

Así que ante semejante panorama no podemos ser como somos, tenemos que ser como tenemos que ser, precisamente, y en ello nos esforzamos hasta que nos da el siroco, la crisis o el ataque, y empezamos a preguntarnos por nuestra esencia, la esencia de la persona con la que llevamos viviendo treinta o cuarenta años.

Y aquí empieza un arduo proceso en el que, con suerte, podemos llegar a conectar con nuestro autoconcepto, no sin sangre, sudor y lágrimas. Para poder llegar a ver al ser que somos, a nuestra esencia, tenemos que despojarnos de todo aquello con lo que nos hemos ido vistiendo, de todos los distractores que hemos estado utilizando tantos años, de todas y cada una de las mentiras que nos hemos ido repitiendo como mantras y de todos los caprichos y florituras que nos hemos dado para poder compensar ese delicado equilibrio en el que hemos vivido tanto tiempo.

Es difícil, sé que es difícil. Durante toda una vida hemos estado construyendo un decorado con el que contentar a las personas que nos decían cómo teníamos que ser. Durante toda una vida hemos estado tratando de sostener una fachada con la que ocultarnos de juicios y opiniones que confundíamos con hechos.

Cuesta. Sé que cuesta. Sé lo que es estar, de repente, solo ante una multitud, sin fachada, sin escenario, sin florituras ni decorados, sin disfraces ni maquillaje. Sé lo que es sentir el miedo a no ser aceptado y sé lo que es salir corriendo sin mirar atrás para no ver cómo te juzgan aquellos que quieren que seas según sus deseos.

Pero querido lector, mi mejor consejo es que dejes de correr, o por lo menos si corres que sea para llegar más rápido al lugar en el que encajas, en el que te aceptan y en el que te valoran por lo que eres y no por lo que tienes, por tus logros, por tu sumisión o por tus apariencias.

Empieza por aceptarte, deja de simular y muéstrate tal cual eres. Créeme. No necesitas adornos, ni florituras, ni simulaciones. Relájate, deja de correr mirando atrás. Deja de construir un decorado e invierte todo ese esfuerzo que dedicas a la vacua tarea

de agradar a otras personas, a fortalecer tus virtudes y a construir una sólida autoestima y un mejor autoconcepto, libre de servitudes y extorsiones.

Recibe con una sonrisa a aquel que te acepte tal cual eres y di adiós con una sonrisa a aquel que quiera hacer de ti alguien que no eres.

Te voy a dar dos consejos. Sí, algunos psicólogos aconsejamos. La vida es breve, y para entender algunas cosas no hace falta experimentarlas ni descubrirlas por ti mismo. Dedica ese precioso tiempo que vas a pasar navegando por tu mente a otra cosa. Puedes creerme y aprovechar todo el conocimiento adquirido durante siglos o no.

Bueno, al consejo. Voy al grano. Que no le gustes a alguien no significa que no le puedas gustar a millones de personas. El segundo. Deja de tratar de agradar, complacer y gustar a todo el mundo y empieza a conocerte tal cual eres, a aceptarte y a trabajar en ti y en tu desarrollo.

#### CORAZONES HELADOS

«Una palabra amable da para resistir tres meses de invierno.»

Es posible que convivas o que tengas que tratar con alguien que tiene el corazón helado, con alguien a quien no le importa lo más mínimo el sufrimiento, tu sufrimiento. Alguien que tan solo te utiliza para cubrir su necesidades y carencias.

Puede ser tu pareja, tus padres, un compañero de trabajo o un supuesto amigo. Sí, a menudo, quien menos te lo esperas es quien más daño te hace. Lamento informarte de que los corazones helados acaban helando los demás corazones que tienen cerca. Esa actitud negativa, esa toxicidad, esa amargura, ese miedo o esa desilusión se contagia, sin que apenas te des cuenta. ¿Cómo se puede convivir con un corazón helado si no es desensibilizándose? Posiblemente tengas un gran corazón. Los corazones helados buscan a corazones sensibles, compasivos y dulces. Corazones capaces de brindar amor incondicional y cariño desinteresado. De aguantar la humillación y la dominancia, de cubrir y anteponer las necesidades del otro por encima de las propias.

A uno no se le hiela el corazón de repente, sino que este proceso lleva su tiempo y tiene un avance casi imperceptible. Poco a poco se va quedando frío, poco a poco va perdiendo su sonrisa, su luz, su energía. El frío aletarga un corazón que deja de vivir intensamente para pasar solo a sobrevivir.

Sin darnos cuenta perdimos nuestra esencia y acabamos siendo la sombra desvirtuada de lo que éramos. Sin darnos cuenta, insisto, ignorando las señales externas que nos advierten, enfadándonos con las personas que nos aman y que nos dejan ver sus preocupaciones y miedos. Poco a poco nos vamos aislando de cualquier referente que nos haga tomar conciencia de que se nos está helando el corazón. Poco a poco nos vamos desconectando del mundo exterior para centrarnos en un mundo interior frío, oscuro y vacío. Poco a poco.

Así que, antes de que el invierno se instale en tu corazón, quizás debas tomar algunas decisiones para no acabar sumido en la tristeza, el rencor, o incluso en el odio.

Intenta compartir con la persona que tienes cerca el deseo de imprimir un giro a ese proceso de congelación. Muéstrale una puerta abierta y una mano tendida hacia una alternativa mejor, más cálida. Trata de definir un nuevo marco de relación con el mundo y contigo mismo. Y, si no funciona, no permitas que te hiele a ti también el corazón. Mereces volver a vivir, sentir y volar libre. No renuncies a una vida intensa para tratar de vivir la vida de otra persona, las expectativas de otras personas, los fantasmas de otras personas, los traumas de otras personas. Libera tu corazón del hielo. Muéstrale el camino al corazón helado que tienes cerca, pero si no puedes hacer más, si decide no darte la mano, si ignora la alternativa que le das, quizás no esté preparado para dar ese paso. No renuncies. No te resignes. Mereces vivir.

#### PARA QUE TU VIDA FLUYA

Tu vida empezará a fluir en el momento en el que tú también lo hagas, y, para conseguirlo, aquí te propongo veinticinco consejos esenciales para adoptar y consolidar una actitud wabi sabi:

1. *La aceptación es la base del crecimiento.* Sin quererlo, potenciamos una actitud inconformista con nosotros mismos que está provocando una falta de aceptación de nuestra propia idiosincrasia. Nos exigimos metas, retos y logros para tratar de darle respuesta a ese inconformismo desbocado. Cuando lo cierto es que, posiblemente, la mayor muestra de crecimiento personal sea la propia capacidad para aceptarse a uno mismo. Acéptate tal cual eres, sin vergüenza ni culpa. Analiza aquello en lo que deseas mejorar y ponte manos a la obra para conseguirlo poco a poco. Sin prisa, pero sin pausa.
2. *De la misma manera que tú cambias, tienes que ir cambiando tu autoconcepto.* Olvídate de lo que crees que eres. La imagen que tienes de ti mismo te la has formado a partir de *inputs* que provienen de las valoraciones que otras personas han hecho sobre ti. Date la oportunidad de reconocerte y de

aceptar tus imperfecciones para poder crecer. No te estoy proponiendo que estés orgulloso de ellas, sino que las descubras en vez de esconderlas para poder ponerles nombre y así trabajarlas y aceptarlas. Las valoraciones que haces sobre ti y sobre tu autoeficacia son subjetivas y están sujetas a variaciones temporales. Monitoriza y analiza sus oscilaciones y crea puntos de anclaje y de calibración.

3. *Comprométete contigo y con la vida.* El compromiso nos hace inmunes al desaliento. Es uno de los mejores motivadores. De la misma manera que te comprometes con otras personas, ha llegado el momento de que te comprometas contigo mismo. Posiblemente tengas muchas cosas que aceptar y algunas que cambiar, pero no cambiarás hasta que no te des cuenta de las consecuencias que tiene tu pasividad, y eso exige de un compromiso con uno mismo y con nuestros objetivos.
4. *No juzgues las personas ni te juzgues a ti mismo.* Juzgar es duro y solemos acabar engañándonos para poder soportar tanta dureza. Mejor que juzgar es aprende a analizar, a observar y a entender. El que se juzga a sí mismo acaba juzgando a los demás, y al revés. Comprométete a tratarte con amabilidad. Crea tu propio rincón de la amabilidad, un lugar simbólico y/o real en el que mimarte y hablarte con respeto. Sé amable contigo. No te hables como no quisieras que te hablasen otros. Cuando te domine la ira, dirígete a tu rincón de la amabilidad para desterrar ese enfado, esa autoinculpación y esa exigencia descontextualizada. Date un masaje emocional para poder recuperar de nuevo una perspectiva mucho más ajustada.
5. *Vive de manera relajada.* Si vives en tensión estarás más sensible e interpretarás lo que te ocurra como una amenaza o como una provocación. Puede que vivas en un contexto que no te lo ponga fácil a la hora de relajarte, pero precisamente aquí es cuando más necesitas relajarte, para compensar aquello que no puedes cambiar o en lo que no puedes incidir de momento. Ejercicio, lectura, respiración, baños, masajes y aire libre, además de eliminar estimulantes, suelen ser buenos recursos. Alimenta tu alma, tu vida y tu mente de la misma manera que alimentas tu cuerpo. Necesitamos nutrirnos, crecer... Tu compromiso contigo mismo crecerá en la medida en que lo alimentes.
6. *Cuando estés secuestrado por una emoción negativa o por la inseguridad, elige amarte.* Solo así encontrarás la paciencia, la serenidad y la humildad necesarias para ganar perspectiva y estudiar con detalle lo que está ocurriendo. Mírate con una mirada amable, trata de ser indulgente contigo mismo. El castigo no te va a ayudar, sino todo al contrario.

7. *No intentes vencer la resistencia, es mejor que trates de comprenderla.* La mayoría de los árboles que ves, si se hubieran empeñado en vencer la resistencia, no hubieran crecido. En lugar de eso, han ido modelando su forma para adaptarse a los vientos del norte, para esquivar la sombra y para encontrar la luz por encima del resto de árboles.

### **La tormenta perfecta**

A veces se dan un cúmulo de circunstancias que acaban provocando que ocurra algo que jamás habríamos previsto o imaginado.

La vida es imperfecta, y nuestro conocimiento sobre nosotros mismos y sobre nuestras reacciones también lo es.

Cuando ocurra la tormenta perfecta trátate con amor, protégete y analiza qué la ha provocado.

8. *Busca soluciones idiosincráticas y personales en vez de prototipos universales.* Tu contexto es una combinación de parámetros prácticamente imposibles de repetir. En vez de copiar soluciones universales, es mejor que te inspires y que elabores tus propias soluciones. Es posible que no aciertes a la primera, tranquilo, tan solo es cuestión de tiempo y de insistencia inteligente.
9. *Encuentra el equilibrio entre la sensatez y la locura.* A veces tenemos que apelar al sentido común, y otras a la desinhibición. No te preocupes, es como aprender a cocinar. A veces el plato nos queda soso y a veces nos pasamos con la sal. Sin embargo, con el tiempo y con la experiencia somos capaces de poner la sal justa. Con la vida sucede lo mismo. Esta requiere de momentos de locura y de momentos de cordura alternados de manera equilibrada.

### **Comprométete con tu sueño**

Dedico este apartado a los locos que sueñan y son capaces de contemplar la posibilidad de vivir sus propios sueños. Nos da miedo soñar despiertos, pero soñar despiertos es un ejercicio que debemos realizar con cierta frecuencia, ya que cuando soñamos despiertos la ilusión campa a sus anchas en un terreno en el que la cognición puede correr a su lado ofreciendo alternativas.

No obstante, en ocasiones el miedo y la inseguridad hacen acto de presencia y empiezan a condicionar nuestros sueños mediante la razón mucho más bloqueada, más restrictiva, que se dedica a generar inseguridad ante nuestros planes. Hay que ser muy valiente para cumplir nuestros sueños, incluso estar un poco locos... ¿O el loco es aquel que no se atreve a cumplirlos?

- 10. Analiza la percepción de competencia que posees.* Posiblemente no sea real. Puedes ser más competente de lo que crees. Puedes aprender, mejorar, crecer. Cuanto más competente seas, más seguro te sentirás. El sentimiento de competencia es la base para desarrollar el valor y te motivará a pasar a la acción.
- 11. No renuncies a ser como eres para ser aceptado.* Pon bajo control a tu yo ideal. Creemos que nuestro yo aspiracional tiene un efecto impulsor, pero, en realidad, tiene un componente desmotivador; y, algo desmotivador nunca podrá motivar una conducta o una acción. La base de la idealización es la desmotivación, ya que el mensaje que te estás dando es que no eres bueno tal y como eres. Esa falta de aceptación nos provoca tristeza que se transforma en ansiedad cuando vemos que no se cumple nuestro ideal. Además, has de tener mucho cuidado con lo acertado de esa representación, ya que, a menudo, suele ser irreal. No es nada más que un ideal, así que identifica a tus ideales y ponlos a seguir una estricta dieta de realidad.
- 12. A veces no funcionamos bien, y, cuando eso ocurre, no es el momento de hacer cosas, ni de tomar decisiones.* En esos momentos lo mejor que podemos hacer es contemplar nuestra imperfección y tratar de hacer algo para desbloquearla, y, cuando se trata de desbloquear, hay un tandem que nunca falla: ejercicio y aire libre. Si estás bloqueado sigue esta máxima: *si no es un tema de vida o muerte, mejor que no decidas nada. Y, si es un tema de vida o muerte ¡pues tampoco!*

#### **Haz algo por alguien**

Cuando estés bloqueado, agobiado y frustrado hay un recurso que suelo practicar y que te invito a que tú también practiques: hacer algo por alguien.

Puede ser una persona conocida o desconocida, pero, cuando hagas algo por alguien, experimentarás el desbloqueo, ya que te permitirás salir de esa espiral de bloqueo en la que estás encerrado, y, además, te sentirás bien por haber contribuido al bienestar de alguien.

- 13. Recuerda que esperamos que pase aquello que está en sintonía con nuestro estado mental.* Si nos sentimos unos bichos raros, le damos un marco a nuestras expectativas y, de manera irremediable, estas guiarán nuestra conducta haciendo que acabemos comportándonos como bichos raros. Así que mejor revisa tus expectativas y tus predicciones para poder así evitar este tipo de problemas.

14. *La intención no te llevará a ningún lado, necesitas transformar esas intenciones en acciones.* Intenciones tenemos muchas, nos levantamos repletos de intenciones, pero, ¿qué hace que esa intención se acabe transformando en una acción? Pues la determinación. Haz tu lista de motivaciones y prioridades, de deseos y necesidades, y analiza si las estás atendiendo. La elección es la base del crecimiento humano, pero no crecerás hasta que no transformes tus intenciones en acciones, tus propósitos en determinaciones y te comprometas con tus metas.
15. *Conoce a personas diferentes.* Hazte amigo de gente de otro país, habla con gente de otra clase social, busca a gente diferente, sin juzgar y sin juzgarte. Viaja y conoce a gente de otras culturas y, además de enriquecerte, verás que hay mundo más allá de nuestro mundo, que tu horizonte se expande y que no eres tan raro como crees.
16. *Somos vulnerables y eso nos hace humanos.* Reconoce que eres frágil y que necesitas protegerte, pero nunca dejes de hacer algo por miedo a romperse. Sabes que puedes reconstruirte. Eres tan frágil como fuerte. Comprométete a reparar tus cicatrices y tu dolor. Me gustan las personas con cicatrices, ya que ellas son la mejor muestra de que se han atrevido a vivir de manera intensa y desinhibida. No escondas tus cicatrices, ellas te hacen más bello y fuerte. Yo soy imperfecto, frágil y roto, pero no me siento avergonzado por ello... Tú tampoco deberías...
17. *Aprende a convivir con un cierto grado de incongruencia propia y ajena.* Necesitamos darnos y dar un cierto margen a los demás, ya que la congruencia total nos paralizará o provocará que no toleremos las debilidades ajenas dificultando que consigamos relacionarnos socialmente de manera positiva.
18. *Date otra oportunidad.* No existen los fracasos eternos. No te quedes anclado por un fracaso que tuviste en el pasado. Es más, ese fracaso dejará de serlo si eres capaz de aprender de lo vivido. Aprende, archiva y olvida ese fracaso para poder focalizarte en un presente estimulante y cargado de nuevos retos.
19. *Deja de intentar adaptar tu vida al ritmo de la vida de otras personas.* Nuestros contextos son diferentes, así que deja de tratar de vivir la vida de otras personas para empezar a vivir tu propia vida. Cuando miras demasiado la vida de otras personas estás perdiendo la oportunidad de la tuya propia. Define tus prioridades. Si tú no las defines ¿quién te las está definiendo?

20. *Revisa tus hábitos y rutinas.* A menudo hacemos cosas sin sentido camufladas bajo un hábito. Ese café que no necesitamos, mirar el teléfono mientras conducimos... ¿Qué sentido tiene? ¿Puedes cambiarlo? ¿Quieres cambiarlo? El sentido de lo que haces es la clave que guiará tu vida. Revisa qué sentido tiene lo que haces y lo que dejas de hacer. Además, cuando lo hagas asegúrate de que tiene sentido para ti y no para otras personas. ¿Qué sentido tiene seguir perseverando en algo que no tiene sentido?
21. *Cuando vivimos en una mentira o en una quimera nos da miedo despertar.* Algunas personas se han ido desconectando del mundo poco a poco perdiendo referentes de la realidad, o incluso expulsándolos de su vida, ya que no les gustaban el *feedback* que les proporcionaban. Comprométete a no engañarte. Que nos podemos convencer prácticamente de lo que sea no es más que una constatación.
22. *Te propongo que te observes como si de otra persona se tratara.* Mírate desde lejos, desde la distancia. Todo se ve mejor con perspectiva. Tú no eres una excepción. Necesitamos comprender en profundidad algunos aspectos de nuestra mente, de nuestras emociones, de nuestro comportamiento y de la manera en la que se relacionan estos en ciertos momentos. Existe una relación entre procesos mentales y el mundo emocional, y su impacto en nuestras expectativas, sueños y deseos. Y también en nuestras valoraciones y en la satisfacción, vergüenza o culpa que de ellas se desprende. Solo hay una manera de comprendernos y de entendernos: observarnos y analizarnos, desarrollando nuestra conciencia y trascendiendo a un plano superior.
23. *Huye de la aprobación social, pasa del beneplácito y serás libre.* Cuando alguien se siente amenazado por ti, por algo que tienes, por algo que representas, por algo de lo que él carece y persigue, por algo que necesita y que tú tienes, pasará a atacarte, a distanciarse o menoscabar tu autoconcepto. Tristemente este es un fenómeno frecuente en familias, en padres inseguros que no quieren que sus hijos sean más que ellos o en madres que no quieren perder su rol de madre protectora y que crían hijos inseguros y dependientes. En todos estos casos debes proteger tu autoconcepto, ya que el problema no lo tienes tú, lo tienen ellos.
24. *Como adultos podemos desempeñar un papel crucial.* Podemos imprimir un giro a la vida de los niños que tenemos cerca, podemos salvar el autoconcepto de los niños y de las niñas en los que influimos positivamente. No eludas esa responsabilidad, y ejércela con diligencia y discreción siempre que veas una situación desfavorable para un niño. Tienes mucha más capacidad de influencia

de la que crees. Utilízala para bien, dales seguridad y valor, equilibrio e independencia, autonomía y libertad. A veces con un gesto de complicidad ya basta.

25. *Wabi sabi es respeto a la diversidad y a la inclusión.* No discriminas, no margines, no señales. Acepta a los demás y acércate si así lo deseas, o aléjate si lo prefieres, pero siempre desde el respeto. Elige integrar antes que discriminar, y comparte esa actitud integrativa con las personas que tienes cerca. Potencia la tolerancia, la cooperación, la sensibilidad, el equilibrio y la capacidad para perseverar a pesar de la adversidad entre las personas que tienes cerca.

## CAPÍTULO 10

### KOKEI MIKUNI: EL SENTIDO DE TRASCENDENCIA

TODO LO QUE LA VIDA ME ENSEÑÓ...

«Necesitaba sentirse seguro, sentirse respaldado.»

Antes de terminar, me gustaría compartir con vosotros todo lo que la vida me enseñó, todo lo que viviendo aprendí:

Durante mucho tiempo creí que la razón era signo de superioridad y de madurez, y le otorgué un papel preferente en mi vida. Pero un día me di cuenta de que la razón y la mente no lo podían todo, y de que la razón tenía el mismo peso, condicionaba o aportaba tanto en mi vida como la emoción o la motivación.

Aprendí que desde una perspectiva únicamente racional no podía entender el mundo ni vivir plenamente. La razón siempre me fue de gran ayuda, pero no podía ignorar las emociones que sentía, así como los impulsos, las necesidades y los deseos que tenía o que dejaba de tener.

Atendí a las señales de incoherencia entre lo que quería, lo que sentía y lo que deseaba. Dejé de ignorarlas y analicé lo que me estaban diciendo poniéndolo en contexto, tomando cierta distancia. Solo entonces pude entender el mensaje que hasta el momento pretendía acallar.

Entendí que para vivir en equilibrio tenía que apoyar mi vida en un trípode, en vez de en un pedestal. Prácticamente no hay ninguna irregularidad del terreno a la que a lo que no se pueda adaptar una estructura de tres puntos, es casi imposible no encontrar un punto de equilibrio con un trípode.

Busqué y busqué, pero no encontré el equilibrio hasta que no abandoné los pedestales y empecé a pensar en trípodes. En trípodes que se sostienen sobre la razón, la emoción y la motivación; tres grandes mecanismos de adaptación psicológicos que me ayudaron a trascender, a crecer, a entender y a vivir en paz.

## DEJÉ DE BUSCAR SOLUCIONES Y EMPECÉ A BUSCAR INSPIRACIONES

«En la imperfección me siento sereno.»

Aprendí que si no lo hacía yo mismo nadie más iba a encargarse de solucionar mis problemas. Me pasé media vida buscando soluciones que me funcionasen y recetas que aplicarme, pero lo cierto es que nada de lo que leía, veía o investigaba me funcionaba.

Busqué soluciones universales sin saber que jamás me iban a funcionar de la misma manera que le funcionaban a otros, y sin saber que tampoco me iba a servir una solución personal. Numerosas personas, cargadas de buena fe en su mayoría, me explicaron lo que ellos habían hecho para solucionar sus problemas o para imprimir un giro a sus vidas, convencidos de que si a ellos les ha funcionado, a mí también me funcionaría. Lo que ignoraban esas personas era que mi contexto era diferente del suyo... Y, irremediablemente, sus consejos no me sirvieron más que para frustrarme.

Decidí olvidarme de las recetas y de las soluciones universales y mágicas, y empecé a buscar algo que me ayudara a reflexionar, algo que me inspirara, algo que actuara como punto de partida y que me permitiera evolucionar, crecer y buscar alternativas para cubrir mis necesidades y dar respuesta a mis problemas. Las soluciones universales no son buenas ni efectivas; ni siguiera son reales. Así que decidí dejar de buscar soluciones para empezar a buscar inspiraciones...

## DECONSTRUIR ES LA CLAVE

«Hoy empiezo un viaje hacia mi interior y hacia el mundo.»

Con el paso del tiempo, leyendo mucho, observando y analizando, aprendí a ver el mundo con una mirada wabi sabi. Lo hice casi sin darme cuenta, sin saberlo, sin ponerle ese nombre, sin ponerle tan siquiera un nombre. Para lograrlo tuve que ser capaz de deconstruir los conceptos que daba por sentados, y así poder dejar de ver lo que creía y quería ver, y empezar a ver la realidad tal cual era. Sin filtros ni añadidos, sin miedos ni deseos, sin presiones propias ni ajenas, sin deudas ni expectativas que cumplir.

Me di cuenta de que cuando tomaba decisiones o planificaba mi futuro no partía de la realidad, sino de la imagen que de ella me había formado. Me precipitaba en exceso en demasiadas decisiones, y eso tenía repercusiones trascendentales para mi vida. Entendía mal la realidad, simplificaba demasiado lo que veía y anticipaba conclusiones siguiendo un proceso lógico, pero que partía de una base errada. Entendí que lo que mal empieza difícilmente puede acabar bien.

Me di cuenta de que mis análisis eran muy superficiales, y de que lo superficial esconde el engaño. Me guiaba por apariencias y por presiones, y las personas que tenía cerca lo sabían y actuaban en consecuencia. Prejuzgaba en vez de analizar, juzgaba en vez de observar, mezclaba mis deseos y miedos con la realidad, y acababa prestando más atención a la imagen sesgada y precipitada que me había formado de la realidad que a la realidad en sí misma.

Me di cuenta de que no trabajaba con la realidad, sino con un evocación de la realidad. Una evocación que, por muy fiel que fuera a la realidad, suponía una simplificación de la misma. Ignoraba algunos detalles, me focalizaba en otros, la contaminaba con mis inferencias, miedos, expectativas y con un sinfín de condicionantes y sesgos.

En mi agitada vida ignoraba los detalles y toda la información que me proporcionaban. Pasaba por alto sutilezas que marcaban la diferencia y, cuando me equivocaba por culpa de esa superficial, ligera y precipitada inmediatez de mis análisis, en vez de aceptarlo, trataba de engañarme, de proyectar las culpas o de minimizar las consecuencias negativas. De esta manera, en vez de crecer, no hacía más que ir de error en error, de decepción en decepción, de dolor en dolor.

Un buen día todo cambió. Empecé a deconstruir los conceptos y los esquemas que tenía del mundo adoptando la mirada del niño que no fui, del explorador que siempre quise ser, y empecé a analizar con todo detalle lo que tenía delante de mí como si no lo hubiera visto nunca.

Abandoné esa mirada de experto en la que me refugiaba, y empecé a disfrutar descubriendo lo que había a mi alrededor. Busqué el detalle y la sutileza, y empecé a construir una nueva visión del mundo, de la vida y de las personas. Mucho más dinámica, abierta y constructiva.

Asumí que la vida es un proceso dinámico con el que crearse y recrearse a uno mismo tantas veces como fuera necesario. Me di cuenta de que no estamos determinados y de que podemos cambiar. Me trabajé, me reinventé, me actualicé. Revisé mis creencias, conceptos y esquemas de la realidad, y busqué nuevos significados para mi vida, mi pensar y mi sentir. En definitiva, deconstruí para poder construir de nuevo.

#### EMPECÉ A VIVIR LIGERO

«Hoy me siento capaz de hacer frente a ese viaje, me siento seguro.»

Sin ponerle nombre, sin saber que era una vida wabi sabi, decidí centrarme en vivir el momento sabiendo que, para conseguirlo, debería ir por la vida ligero de equipaje. Empecé a apreciar la sencillez. Solté lastre. Si quería llenar mi vida tenía que desprenderme de cosas que me pesaban, que me restaban, que me lastraban. Solo así podía enriquecer mi vida.

Revisé lo que cargaba y lo que me daba una aparente seguridad. Puse en práctica el desapego, de objetos y de posesiones, pero también de emociones, sentimientos, personas y quimeras.

En la austereidad encontré la ligereza que estaba buscando. Tengo lo que necesito, tengo lo que deseo, pero mis posesiones no me limitan ni me lastran. Dejé de acumular, de prepararme para cosas que nunca iban a pasar. Solté lastre y empecé a andar ligero, la ligereza que me permitió adaptarme rápidamente a los cambios que la vida me iba proponiendo.

Me concentré en ser y eliminé distracciones materiales, lo que me permitió ganar seguridad y conectar mejor con mis propios recursos. Dejé de creer que no podía, dejé de sentirme incompleto, inseguro e incapaz. Dejé de buscar fuera algo que me ayudara a poder, a querer vivir, y me di cuenta de que nuestra fortaleza emocional es nuestro mejor recurso, nuestra más preciada posesión, nuestro mejor apoyo.

Con esa seguridad me sentí libre emocional y mentalmente. Libre para vivir intensa y desinhibidamente. Pruébalo. Acércate, toca, relacionate, explora, ejerce tu curiosidad libre del peso y de la carga del prejuicio, desapégate de tus preocupaciones. Hazlo, pasa a la acción y explora, ya que, cuando explores, podrás construir.

Dejé de tenerlo todo preparado y planificado. Dejé de pretender controlar el futuro y me abrí a una vida más desinhibida, permitiendo que el cambio, lo nuevo y lo inesperado entrasen en mi vida.

Aprendí a vivir con lo incompleto y a fijar mi mirada en lo que tenía, en vez de en lo que me faltaba. Acepté la imperfección propia y ajena, y asumí que la belleza era transitiva, apreciando su transformación y disfrutándola con una nueva mirada, mucho más amable y comprensiva.

Levanté el pie del acelerador y empecé a valorar y a buscar la tranquilidad activamente, ya que ella era el mejor recurso para vivir de forma plena y en calma.

Con humildad y modestia acepté mis límites. Los exploré sabiendo que no podía estar superándome ni poniéndome a prueba constantemente. Calmé mi corazón desbocado, le di reposo. Aprendí que tenía que alternar retos con descansos, períodos de

trabajo con periodos de calma, actividad con contemplación.

Empecé a vivir sin pretensiones, sin necesidad de ser el centro de atención, sin querer ser importante; desde la modestia pero con presencia. Mi autenticidad, tu autenticidad, se aprecia mediante el contacto y el trato. Era libre. No necesitaba mostrar ni confirmar mi estatus. ¿Qué estatus? Le quité importancia a mis credenciales, a mostrar de dónde venía. Me libré de la carga de un pasado que dejó de condicionarme para tan solo ser algo que durante un tiempo me influyó. Acepté que mis cualidades no dependían de mi pasado, ni de mi historia, ni de mi clase social, ni de mis orígenes, ni siquiera de mi futuro. Tan solo de mi presente. Decidí presentarme tal como era: sencillo, simple, sin artificio, sin sofisticaciones que ocultaran mi verdadera esencia.

Fui consciente de que la simplicidad era la clave, por lo que reduje mi vida hasta la esencia, pero sin perder la poesía. Por fin era libre para moverme por el mundo. El perfeccionismo, el miedo al fracaso y la no aceptación de las pérdidas eran aspectos que me condicionaban, ataban, cargaban, enlentecían y me impedían adoptar una postura más flexible, relajada y realista de la existencia. Descargué ese lastre sin sentido. Liberé mi vida y mi mente de la esclavitud de la aceptación y del perfeccionismo. Respiré, por primera vez, la libertad de ser yo mismo.

Hoy, con la perspectiva que tengo, puedo aceptar que me daba miedo que las cosas no salieran como quería, que no durarán tanto como esperaba y que no fueran tan perfectas como pretendía. Lo perecedero y la pérdida condicionó mi vida durante mucho tiempo. Es cierto. Lo asumo con la humildad de quien, al volver la vista atrás, reconoce que tuvo que recorrer un tortuoso e incierto camino para ser quien es ahora.

Nadie me enseñó a vivir. Nadie me enseñó a entender el mundo. Tuve que hacerlo poco a poco, a base de lecturas y de preguntas, con desengaños y caídas, con descubrimientos y frustraciones, con satisfacción y con dolor.

Tuve que reconciliarme con la incertidumbre, el miedo, el paso del tiempo, el fracaso, las expectativas no cumplidas o el hecho de que no siempre era capaz de encontrar respuestas. Pero gracias a todo lo aprendido, pude por fin comenzar a vivir en vez de a sobrevivir, y a disfrutar de una existencia intensa a pesar de la imperfección, de mi propia imperfección.

Con el tiempo adopté una actitud más realista y relajada de la existencia, sabiendo que nada estaba completo, que todo estaba en estado de transformación, que todo viene de y va a, que todo crece o decrece, y que necesitaba adoptar una nueva mirada para poder vivir esta vida dinámica.

Revisé la manera de vivir que tenía y me planteé si mi vida podía ser diferente sabiendo que dependiendo de la respuesta a mi valiente pregunta podría estar imprimiendo un cambio sin retorno a mi vida.

#### HENKO, UN CAMBIO SIN RETORNO

«Wabi sabi, porque la vida es bella aun con errores.»

En Japón se utiliza la palabra «henko» para describir un cambio irreversible, un cambio en el que no hay posibilidad de retorno al estado inicial. Un cambio que, buscado o no, provoca una transformación reveladora.

Ahora sé que en un momento dado de mi vida tuve una experiencia henko. Mi henko fue actitudinal, un cambio de actitud gracias al cual adopté una nueva manera de ver, entender, sentir y reaccionar. Adquirí una nueva perspectiva vital, un nuevo enfoque, un nuevo marco de significado para relacionarme y entender el mundo. Adopté, sin saberlo, una actitud wabi sabi.

Gracias a mi cambio de actitud acepté que algunas cosas no iban a cambiar nunca por mucho que lo decidiera, lo intentara o me lo propusiera. No podía ni debía incidir en todo lo que me rodeaba. Aprendí que a veces tenía que realizar un ejercicio de aceptación en vez de tratar de luchar contra un gigante. Me di cuenta de que era mucho más acertado centrarme en cambiar aquello que sí que era susceptible de ser cambiado.

Mi proceso henko fue un cambio en mi actitud, no en la realidad, en las personas o en el mundo. Entendí que la vida es como es pero que mi actitud podía cambiar. Mis nuevos ojos eran capaces de ver nuevos significados. Comprendí que se trataba de iluminar aquello que no tenía luz o que pasa desapercibido. Gracias a mi cambio henko descubrí nuevas formas de vivir, formas de vivir que nunca me había planteado o que creía que nunca podría llegar a vivir. Entendí que algunas cosas en la vida no tienen ningún sentido, pero que ello no implicaba que no pudiera convivir con ellas.

Le debo tanto a mi cambio henko...

Y, de repente, sentí también el efecto hatsune. «Hatsune» es una palabra japonesa que se refiere al primer canto de pájaros de la estación que comienza. Hatsune nos indica que la tierra despierta y que la primavera ha venido para quedarse. Qué inspirador, ¿verdad? Sentí que mi vida despertaba a una nueva etapa. Es una sensación preciosa.

Tú también mereces sentir el efecto hatsune en tu corazón, mereces sentir cómo despierta la primavera en tu alma. Una primavera emocional. Y, para sentirlo, tan solo necesitas tomar algunas decisiones y dar algunos pasos.

Desde las sombras todo se ve oscuro y frío, pareciera que el futuro va a ser igual o peor, y que, hagamos lo que hagamos, nada va a cambiar. Pero lo cierto es que he podido observar el efecto hatsune en personas que han decidido dar el paso para salir de una relación tóxica, de un trabajo desmotivador o de una familia dominante. Y, en ese preciso momento, su cara recupera el brillo, vuelven a sentir que tienen control sobre su vida y se involucran en definir un futuro enriquecedor y atrayente. De la misma manera que hice yo mismo cuando decidí tomar el control sobre mi vida.

Mi mejor consejo es que adoptes una actitud wabi sabi. Wabi sabi es una nueva manera de ver, entender, sentir y reaccionar. Wabi sabi nos permite trascender a las presiones, a los juicios y a las necesidades superfluas para centrarnos en lo realmente importante: en vivir, en enriquecer nuestra vida... Wabi sabi es una estrategia para potenciar la vida, especialmente a nivel sensorial, sabiendo que los mejores momentos, los más ricos, empiezan con una decisión. Necesitamos trascender para poder adoptar un nuevo punto de vista, una nueva perspectiva que nos libere y que nos impulse a la acción.

La magia de wabi sabi es que nos enseña a pensar por nosotros mismos. Wabi sabi es mucho más que un concepto. Wabi sabi es el mejor recurso que tenemos para vivir esta vida imperfecta. No lo olvides, la vida es bella aun con errores.

*Wabi sabi*, el libro, llega a su fin, y, mi última reflexión no podía ir de nada más que de motivación. A menudo sabemos que queremos vivir mejor, incluso a veces creemos que sabemos cómo tenemos que hacerlo. Sin embargo, lo cierto es que no hacemos nada para que nuestros propósitos se acaben convirtiendo en una realidad. O bien no pasamos a la acción o bien tratamos de aplicar lo que otras personas nos aconsejan sin saber que las recetas no suelen funcionar. Ahora, después de haber leído *Wabi sabi*, ya sabes que, hasta que no cambies tu actitud, no podrás dar ese paso que te va a permitir alcanzar la meta que tanto deseas.

La realidad es que no llegamos a cambiar nuestra actitud por falta de motivación, por no ser conscientes de los beneficios que tiene ese cambio y de las consecuencias negativas que tiene no hacerlo. En este libro te he proporcionado las claves para que entiendas cómo funciona un proceso motivacional, así que quizás ahora te toque empezar una segunda lectura, mucho más profunda, recordando que la motivación es el impulso que inicia, mantiene y guía la conducta hacia un objetivo.

Define tus propósitos, traza un plan de acción, persevera de forma inteligente y cuéntame qué tal te van las cosas. Cuando la voluntad y la motivación te flaqueen, en tu plan y en mí encontrarás el mejor de los soportes. Envíame un mail a [tomas@tomasnavarro.es](mailto:tomas@tomasnavarro.es) compartiendo tu experiencia y estaré encantado de responderte con mi mejor consejo.

Te animo a que tu motivación por sentir sea más fuerte que tu miedo. A que tu motivación por crecer sea más fuerte que tu comodidad. Y a que tu motivación por vivir sea más fuerte que cualquiera de tus excusas.

Amigo, me despido de ti, gracias por acompañarme en este viaje. No sin antes recordarte que aquel que no vive, se limita a sobrevivir hasta el día que se da cuenta de que necesita empezar a vivir, y eso ocurre, generalmente, demasiado tarde.

Hemos llegado al final del libro. En unas semanas me pondré a trabajar en un nuevo libro nacido durante el proceso creativo de este mismo y que cerrará la trilogía iniciada con *Kintsukuroi*. Déjame que te pida algo... que mi próximo libro no te pille sin haber vivido...

*La Cerdanya.*  
*Mayo, 2018.*

*wabi sabi*

Tomás Navarro

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Tomàs Navarro Hernàndez, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

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

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Imágenes de la cubierta: Mrs\_kato y Café Racer, Shutterstock

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2018

ISBN: 978-84-08-19684-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

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

**¡Encuentra aquí tu próxima lectura!**

## **BIENESTAR**



**¡Síguenos en redes sociales!**





# Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Dedicatoria	6
Agradecimientos	7
Las tres quimeras: perfección, felicidad y éxito	8
Introducción: Hatsune, un cambio necesario	15
PRIMERA PARTE: LAS CLAVES DE UNA ACTITUD WABI SABI	30
1. Yügen, por fin lo comprendí	39
2. Shoganai, no, no es conformismo	63
SEGUNDA PARTE: WABI SABI PARA EL DÍA A DÍA	78
3. Tsundoku, convivir con lo incompleto	91
4. Aware, la belleza en tus ojos	111
5. Honno kimochi desu, asimetría dinámica en...	132
6. Komorebi, al encuentro de la serenidad	148
7. Kogarashi, desapego	164
8. Gaman, el arte de persistir	181
TERCERA PARTE: EL SENTIDO DE TRASCENDENCIA	192
9. Yoroshiku onegaishimasu, encantado de reconocerme	200
10. Kokei Mikuni: el sentido de trascendencia	216
Créditos	224
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	225