


# Elsa Punnet Felices



En cinco segundos. En dos horas.  
Toda la vida. En la antigua China.  
En Londres. Con tu hijo. A solas.  
En barco. Paseando. De noche.  
De día. Sin hora.

**La felicidad, a tu manera**



DESTINO

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

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



Explora

Descubre

Comparte

## SINOPSIS

Una fantástica mezcla entre inspiración y conocimiento nos acerca a la felicidad a través de un gran viaje. Con una calidez excepcional, este libro consigue dar herramientas al lector para llegar a la felicidad a través de la sabiduría que ha ido acumulando la humanidad a lo largo de los siglos y a lo ancho del mundo. Un libro abierto y vital que nos invita a hacer un viaje fascinante y nos da mil y una posibilidades para que cada uno encuentre su propia manera de sentirse bien.

La autora emprende el viaje primero a través de las civilizaciones perdidas del mundo. ¿Qué hacían los antiguos griegos o los romanos para sentirse mejor? Nos sumerge también en la herencia de amor que nos han legado los grandes poetas, artistas, científicos y otros sabios de nuestros días, a través de los cuales podremos aprender a conocernos mejor a nosotros mismos. Sin olvidar las importantes lecciones de vida que podemos aprender viajando por el mundo: cada parte del planeta esconde sabiduría, y conocerla es tener maneras diferentes de mejorar nuestro día a día.

**Felices**

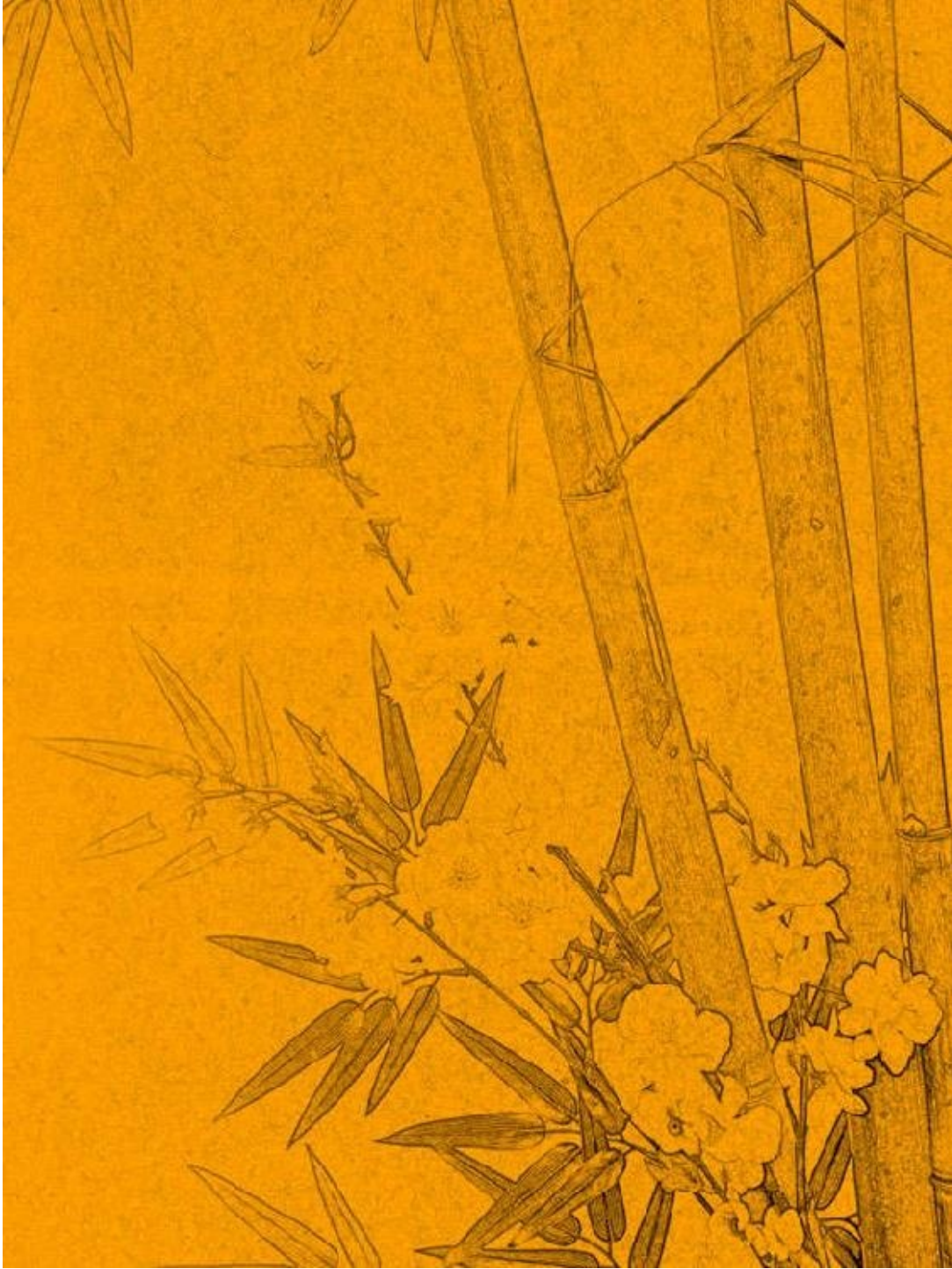


En cinco segundos. En dos horas.  
Toda la vida. En la antigua China.  
En Londres. Con tu hijo. A solas. En barco.  
Paseando. De noche. De día. Sin hora.

**La felicidad, a tu manera**

A los lectores.

Por escribir, por compartir, por explorar, por animar... por todo.



# Prólogo

—¿Eres feliz? —me pregunta de vez en cuando.

Conozco esa mirada. Sus ojos azules se hacen agua y me envuelven. Sus brazos me rodean, me aprietan hacia él. Su frente se apoya contra mi frente. Cierro los ojos y no contesto nada. La vida podría darme un zarpazo, pero aquí y ahora, a su lado, dolería menos. Cualquier esfuerzo y casi cualquier pena se aligeran cuando él me mira así.

Pero a veces su mirada no puede protegerme. De repente se abre una grieta, con sus riberas y sus paredes profundas de agua y hielo. Si hago como si nada, el surco sigue respirando, perforando, y se abren caminos pedregosos y áridos en los que duele vivir.

Cuando la felicidad desaparece, deja un reguero de emociones incómodas, dolorosas o destructivas. Todos nos enfrentamos al reto incesante de volver a conquistarla, un reto que durante siglos se ha considerado trivial. No se sabía entonces, como sabemos ahora, que la felicidad es determinante en nuestra salud mental, física y emocional.

A lo largo y ancho del mundo y en todas las épocas, los humanos hemos querido encontrarle el sentido a un mundo fragmentado, desordenado y a menudo incomprensible. Estas páginas son una invitación a adentrarnos en la búsqueda y la conquista de la felicidad de la mano de civilizaciones presentes y pasadas, de personas y territorios diversos. La experiencia de siglos de quienes nos precedieron en el difícil arte de vivir conforma un conjunto riquísimo de sabiduría y experiencia que sigue siendo extrañamente vigente, aunque a menudo sea desconocido o lo hayamos olvidado.

No hay una receta para la felicidad ni una sola manera de amaestrarla, pero existen claves científicas certeras y la experiencia de multitud de personas y comunidades que salen a su encuentro y se arriesgan a descubrirla, a perderla y a volver a conquistarla. Así lo demuestran las pequeñas revoluciones de tantos lectores que tengo la alegría de incorporar a estas páginas: en ellas se plasma

nuestra capacidad innata y esperanzadora para cambiar, modificar y mejorar nuestra vida de mil formas diferentes. Encontrarás aquí también testimonios de filósofos, poetas y científicos, una selección inspiradora de vidas apasionadas a la búsqueda de la felicidad. Y como los humanos también aprendemos a ser felices en comunidad, viajaremos para conocer experiencias colectivas, gestos para la felicidad que se practican desde la Patagonia hasta Islandia, desde Sudáfrica hasta Tailandia o el Tíbet.

Este prólogo es también advertencia y guía de lectura: viajero, ponte cómodo y respira. Vas a hacer un viaje tan abigarrado, impredecible y personal como la propia búsqueda de la sabiduría y de la felicidad. Variarán a lo largo de estas páginas los medios de transporte, los paisajes que te rodean y los guías que te acompañan... Todo viaje es una aventura, y este libro es viaje y es aventura. Pero si observas antes de juzgar, si te dejas llevar por los cambios de tiempo y de velocidad, tendrás sin duda la recompensa del viajero sabio y paciente: regresarás a casa cargado de experiencias y de ideas que te enriquecerán.

Y es que en cada una de estas páginas, lo verás, cohabitan sin remedio, desde hace siglos, anhelos, metas, penas, fracasos, oportunidades perdidas y emociones mezcladas. Porque esto es vida: un caleidoscopio de sentimientos y circunstancias donde no hay pena ni alegría que duren ni cien años ni un día, donde todo cambia constantemente, donde la mirada engaña, los deseos se camuflan, el bien y el mal te persiguen, las personas te desconciertan, la suerte te encuentra o te esquivo y los sueños se confunden, casi siempre, con la realidad. Y todo eso es parte de la aventura y del viaje que te propongo.

En la primera parte de este libro, empezamos a paso ligero con los sabios griegos y romanos, tan cercanos, tan familiares, que su sabiduría, más que un descubrimiento, es un reencuentro. Nos adentraremos después con más calma en la poesía y los matices de los antiguos sabios chinos, y traspasaremos la puerta secreta de un laboratorio alquímico, antes de emprender el viaje hacia la búsqueda de la felicidad alrededor del mundo. Finalmente, de la mano de grandes poetas, artistas, psicólogos, neurocientíficos y otros sabios de nuestro tiempo, seguiremos acumulando pistas y claves en nuestro viaje a la felicidad.

Este libro refleja muchas formas, aunque ni mucho menos todas, de entender la felicidad. Porque, aunque se encierre en una sola palabra, la felicidad puede vivirse de siete mil millones de maneras, tantas como personas habitamos este

planeta. Por ello conviven aquí, sin fronteras, tantas herramientas, rutinas, gestos, intuiciones y pistas de todo el mundo y de todos los tiempos, que te invitan a dejar atrás las heridas, a bailar con el caos, a pensar en las desdichas como en las olas del mar, a comprender que estás hecho de estrellas o a plantar árboles. Son pequeñas revoluciones diarias, gestos útiles que erosionan la tristeza, las pérdidas o el dolor tan inseparables de la vida humana, ideas que sacuden y transforman el aburrimiento, el sinsentido y la soledad, palabras y relatos que inspiran y renuevan las alegrías y los vínculos humanos, una sabiduría a nuestro alcance que celebra día a día la aventura de vivir.

*Parte I*

# **La sabiduría perdida: Los secretos de las antiguas civilizaciones**





De los antiguos sabios, de las civilizaciones milenarias, aprendemos que la sabiduría no se inventa: está en todas partes, a veces escondida, pero siempre a la espera de ser redescubierta, reinterpretada, reencontrada. Sobrevive, a lo largo de la historia, bajo las piedras de los caminos, en los templos, en las iglesias, en las tumbas y en las pirámides de los faraones, en la curva de una pagoda, en desvanes, bibliotecas y bosques... De siglo en siglo, la sabiduría permanece a la espera de ser intuida, escuchada y vestida con nuevas palabras y texturas.

Desde nuestra perspectiva de occidentales del siglo XXI, sin embargo, creemos que vivimos tiempos excepcionales que nos separan de las generaciones anteriores. Quizá incluso nos creemos mejores. ¡El mundo contemporáneo, con su revolución tecnológica, nos parece ahora tan diferente! Creemos, por ejemplo, que la globalización es un movimiento exclusivamente moderno, que permite que países encerrados en sus fronteras puedan abrirse a los demás, conectarse e intercambiar ideas... Y desde luego, hoy viajamos y nos comunicamos como nunca antes, y las ideas dan la vuelta al mundo a una velocidad nunca antes vista. Pero los humanos, con más o menos medios, con más o menos prisas, siempre hemos buscado el cambio, la mejora. ¡Estamos programados para ello! Sin esa tendencia innata, no habríamos sobrevivido. Llevamos haciéndolo desde siempre, desde nuestras respectivas culturas y a través de los tiempos.

Y así lo hacían también nuestros ancestros, hace más de 2.500 años. Aunque ellos no pudieran comunicarse ni viajar libremente, aunque no dispusiesen de nuestra tecnología que todo lo acelera, las olas de cambio y las innovaciones también recorrían el planeta entonces. Pensadores como Confucio, Sócrates y Buda, sin conocerse, se enfrentaban a retos similares: en su caso, al final de las sociedades jerarquizadas, hereditarias y aristocráticas que daban paso, a veces de modo sangriento, a la democracia radical en Grecia y a las burocracias basadas en la meritocracia y el centralismo en China. Resulta todo tan extrañamente familiar: de forma absolutamente moderna, los cimientos sociales se expandían y empezaba la movilidad social.

En las siguientes páginas descubrirás con algunos grandes ejemplos, griegos, chinos y alquimistas (de entre los muchos y tan variados que la humanidad ha alumbrado en su búsqueda incesante de la sabiduría y la felicidad), lo mucho que nos parecemos, a través de los siglos, a estas personas que, como nosotros ahora

en el siglo XXI, se preguntaban entonces, con la misma pasión y los mismos encuentros y desencuentros que celebramos y sufrimos hoy, cómo crear una sociedad más justa, cuáles son los derechos y las responsabilidades de los humanos, qué sentido tiene nuestro paso por la Tierra, cómo enfrentarnos y gestionar la muerte, el dolor, el placer, la felicidad... Descubrirás que no solo sus preguntas, sino que también muchas de sus respuestas siguen vigentes hoy día, y pueden ayudarnos a comprendernos y convivir mejor.

**Secretos de los  
filósofos griegos  
y romanos: Una caja  
de herramientas  
para vivir mejor**



Entre tanto caos, ¿cómo conseguimos aclararnos y aprender el difícil arte de vivir? Los filósofos griegos y romanos quisieron descifrar y comprender el mundo al margen de las religiones. Entendieron la filosofía como una forma de vida activa y querían encontrar herramientas para que las personas pudiesen practicar a diario la autoayuda, no solo para sí mismas, sino también para relacionarse y convivir con los demás.

Y nos siguen ayudando desde entonces: su influencia en la cultura occidental ha sido tan grande que el filósofo y matemático inglés Alfred North Whitehead afirma que todo lo escrito desde entonces no son más que «notas a pie de página a los escritos de Platón».

Aquí tenéis algunas de las herramientas preferidas de nuestros filósofos para ayudarnos en nuestra búsqueda cotidiana de la felicidad.

# Epicteto: Conquista tu libertad interior

Imagina una ciudad rodeada de montañas y valles fértiles sembrados de granjas. En una colina a la derecha está el Partenón, un templo imponente. Dentro se cobija la estatua de la diosa Atenea, que protege la ciudad que lleva su nombre, la más importante de la Grecia antigua.

En el centro de Atenas hay un mercado al que llegan personas de todo el mundo para comerciar, pero también para discutir, conversar, protestar y estudiar. A ese mercado lo llaman «ágora», y es el centro de la vida comercial, política, religiosa y administrativa de la ciudad. Si salimos a recorrer sus callejuelas, veremos médicos que atienden a enfermos, barberos que afeitan a los hombres, esclavos en venta junto a tinajas y vasijas de barro que almacenan grano, aceite, vino y agua... En un rincón, bajo unas columnas pintadas de colores, se reúne un grupo de filósofos que dan clase a todo el que quiera escucharles. Hombres o mujeres, esclavos y hombres libres, griegos o bárbaros, cualquiera puede curiosear, preguntar, escuchar, debatir y aprender con ellos. Este grupo se autodenomina «estoico», una rama de la filosofía que nació unos siglos antes de Cristo durante las invasiones bárbaras de las ciudades griegas.

Como su forma de pensar surgió en circunstancias particularmente complicadas, los estoicos desarrollaron estrategias que los ayudaban a enfrentarse al caos y a las dificultades. Y como la vida sigue presentando retos en todas partes y en todo el mundo, sus enseñanzas hoy en día siguen resultando muy interesantes.

Los estoicos querían mantener la calma e intentar seguir siendo razonablemente felices en situaciones difíciles. ¿Cómo lo conseguían? Vamos a descubrirlo con uno de los estoicos más conocidos de todos los tiempos: Epicteto.

En principio, nada hacía pensar que Epicteto fuese a convertirse en un gran pensador. Su propio nombre significa «adquirido», porque este futuro filósofo nació esclavo. Su primer dueño lo torturaba, y lo dejó cojo para siempre al romperle una pierna a golpes de una manera muy cruel. Sin embargo, Epicteto

tuvo algo más de suerte con su segundo dueño, porque este le permitió estudiar. Aun así, a lo largo de toda su vida Epicteto se enfrentó a circunstancias pésimas: como esclavo, carecía de libertad y era maltratado. Como filósofo, lo amenazaban constantemente con la cárcel o la muerte. ¿Qué podía hacer? ¿Cuál de estas respuestas es la acertada?

1. **Epicteto tiró la toalla y murió joven.**
2. **Epicteto vivió, pero lo hizo desconfiado y amargado.**
3. **Epicteto quería vivir lo mejor posible, así que buscó la forma de conseguirlo.**

Si la respuesta acertada fuese la 1 o la 2, Epicteto habría sido un esclavo infeliz y maltratado y olvidado. No estaríamos hablando de él. Como la respuesta adecuada es la 3, Epicteto es ahora un ejemplo de cómo superar la adversidad, y sus enseñanzas han sobrevivido al paso del tiempo. Más aún: el estoicismo inspiró una de las principales escuelas de psicología moderna, la terapia cognitivo-conductual (TCC), uno de los núcleos de la psicoterapia occidental.

Así que Epicteto logró sobreponerse a sus desdichas. ¿Cómo lo hizo?

Se enfrentó a sus problemas de una forma racional, basándose en una sencilla observación:

## **«ALGUNAS COSAS DEPENDEN DE NOSOTROS Y OTRAS NO».**

Le pareció tan oportuna esta frase que la apuntó en la primera página de su principal obra, el *Enquiridion* o *Manual*. Y a partir de ahí, empezó a buscar qué principios podrían ayudarlo a ponerla en práctica.

Lo primero que hizo fue clarificar qué cosas podía controlar y cuáles no. Para ello, hizo una lista:

### **LISTA DE LAS COSAS QUE NO CONTROLÓ:**



- Mi cuerpo
- Mis propiedades
- Mi reputación
- Mi trabajo
- Mis padres
- Mis amigos
- Mis colegas de trabajo
- Mi jefe
- El tiempo
- La economía
- El futuro
- El hecho de que vamos a morir

Como veis, se trata de una lista bastante amplia, a la que he añadido algún elemento más para que no se nos escape nada. Desde luego, algunos elementos de esta lista no están *completamente* fuera de nuestro control —por ejemplo, si cuidas bien de tu cuerpo, probablemente enfermarás menos y envejecerás mejor —, pero lo cierto es que no puedes controlarlo del todo, ni cuidarlo te garantiza el resultado final que pretendes.

Ahora, echa de nuevo un vistazo a la lista de Epicteto y piensa en cuántas cosas de esta lista has querido cambiar alguna vez (o incluso muchas veces) a lo largo de las últimas semanas o días. He puesto una cajita al lado de cada elemento de la lista para que puedas apuntar los que has querido cambiar.

Yo apostaría a que vas a poner una marca en casi todas las cajitas... ¡A menos, claro, que ya seas un estoico! Si es así, ¡felicidades! Pero, aunque estés intentando ya seguir las enseñanzas de los estoicos, probablemente sientas la tentación, de vez en cuando, de querer cambiar a tus padres, al jefe, a tu pareja, al tiempo, al futuro...

Después de hacer su lista de cosas que no controlaba, Epicteto decidió hacer una segunda lista con las cosas que sí podía controlar. Y esto es lo que apuntó:

### **LISTA DE LAS COSAS QUE SÍ CONTROLÓ:**

- Mis pensamientos y creencias
- Mis reacciones
- Mis decisiones
- Mi actitud

¿Ya está? Pues sí, ya está.

Puede que te parezca una lista un poco restringida, pero ahí está el genio de Epicteto: tiene razón. Piénsalo: hay aspectos de tu vida sobre los que tienes libre albedrío, que solo controlas tú, completamente. Por ejemplo, *nadie puede forzarte a creer o pensar algo que no quieras*. Y ese es el único terreno donde realmente podemos ejercer nuestra libertad, nuestra autonomía.

Sin embargo, en vez de centrarnos en controlar nuestros pensamientos y creencias, Epicteto decía que buena parte de nuestro sufrimiento se debe a que intentamos ejercer control sobre los elementos de la primera lista, la de cosas «externas», que no podemos controlar... Responsabilizamos a nuestros padres, a nuestro jefe, a la economía o al vecino de nuestra frustración, de lo que pensamos y sentimos. Y esa es la base del victimismo y de la pérdida de control.

Vamos a ver un ejemplo concreto: imagina a una persona que siente ansiedad social. Esta persona se preocupa mucho por cómo la juzgan los demás. Tiene dos opciones: reprocharle a las personas «no me tratan bien», «no me miran bien», «no se esfuerzan en integrarme», «me exigen demasiado», «voy a caerles mal...», o bien, siguiendo las enseñanzas de Epicteto, puede centrarse en su zona interna: aprender a aceptarse a sí misma, *aunque los demás no lo hagan*.

Es decir, puedes decidir cómo te va a afectar el juicio de los demás, ¡puedes decidir qué importancia vas a darle y cómo te hace sentir!

*Ahí radica tu libertad.*



# ¿Qué tienen en común una famosa escuela de psicología y el estoicismo?

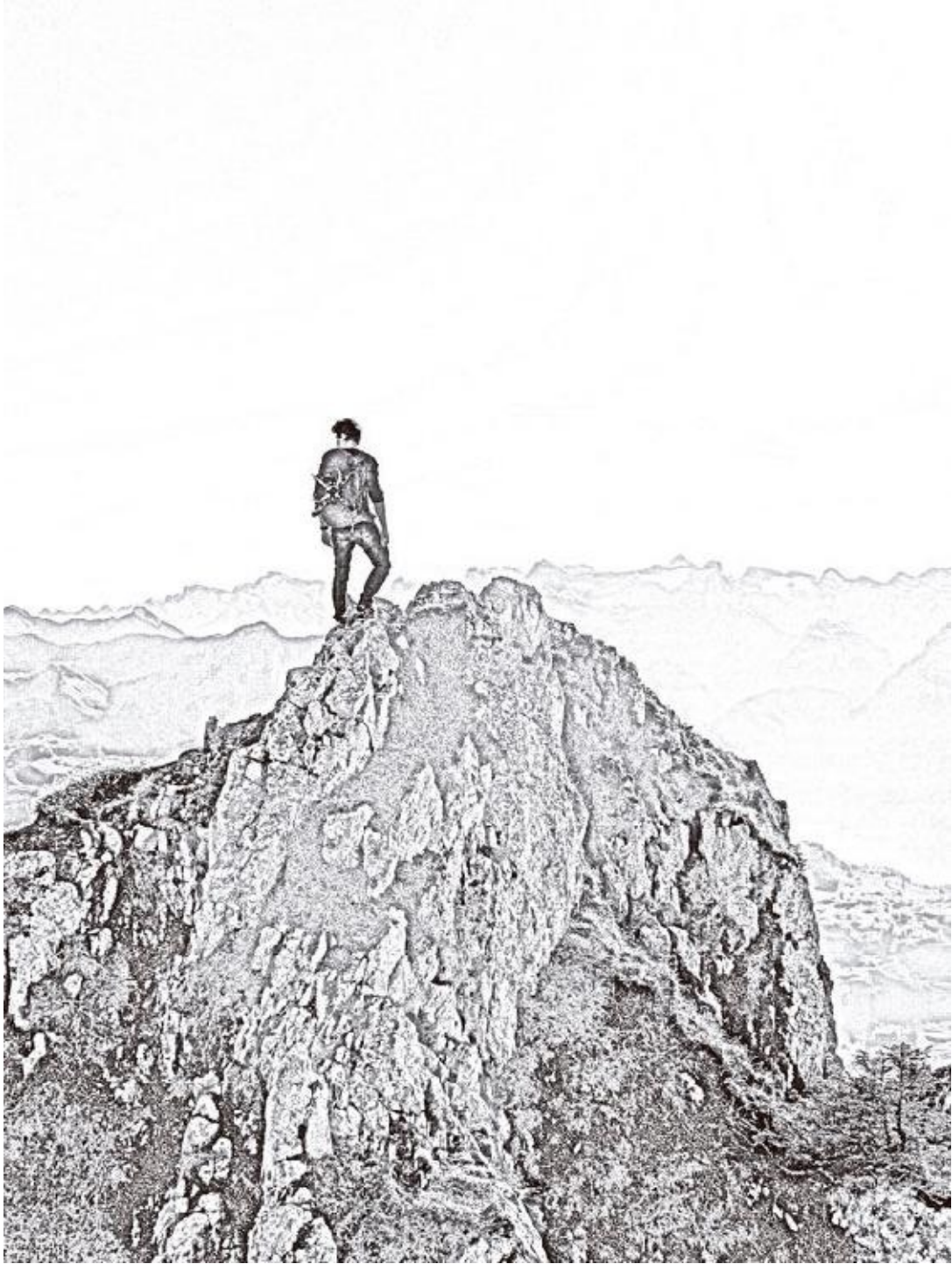
La escuela cognitivo-conductual fue fundada en los años cincuenta del siglo XX por Albert Ellis y Aaron Beck. Albert Ellis reconocía que las palabras de Epicteto —«a los hombres no les afectan las cosas en sí, sino sus opiniones acerca de estas cosas»— había inspirado su modelo ABC de las emociones, que está en el centro de la terapia cognitivo-conductual: experimentamos un evento (A), luego lo interpretamos (B), y entonces sentimos una respuesta emocional de acuerdo con nuestra interpretación (C). Ellis sugería, como los estoicos, que podemos cambiar nuestra emoción si cambiamos nuestra opinión, pensamiento o juicio acerca de una realidad. La neurociencia respalda este principio: cuando cambiamos de opinión sobre alguna cosa nuestras emociones también cambian (la neurociencia lo llama «reevaluación cognitiva»). Esto sugiere que tenemos cierto control sobre nuestras emociones: basta con cambiar nuestra interpretación de las cosas, es decir, nuestras opiniones.

Y eso, ¿realmente funciona? ¡Sí! Los resultados avalan el poder de nuestra mente para curarse a sí misma. La terapia cognitivo-conductual (TCC) muestra en numerosos estudios que los humanos sí somos capaces de superar desórdenes emocionales: un tratamiento de unas 16 semanas de TCC ayuda en torno al 75 por ciento de pacientes a superar su ansiedad social, un 65 por ciento a recuperarse de trastornos por estrés postraumático, y hasta a un 80 por ciento de personas a superar ataques de pánico. Con respecto a la depresión de leve a moderada, la TCC ayuda a un 60 por ciento de pacientes, una cifra similar a la de un tratamiento con antidepresivos (aunque la recaída es mucho menor después de TCC que tras un tratamiento solo con antidepresivos).

Daniel Kahneman, psicólogo y premio Nobel, afirma que «la TCC muestra claramente que podemos reaprender nuestras respuestas emocionales. Estamos constantemente aprendiendo y adaptándonos».

*Pequeñas revoluciones de los lectores*

**PEDRO:** «Intento asumir que no todo depende de mí, que no tengo el control de las cosas, solo de mí. Por ello, en vez de proponerme objetivos como “voy a hacer reír a esta gente”, objetivo sobre el cual no tengo el control, me digo “voy a pasármelo bien, que sí depende de mí”».



## ¡HAZ TUYA LA SABIDURÍA DE LOS ESTOICOS!: «NO CONTROLLO EL MUNDO QUE ME RODEA, PERO SÍ QUE CONTROLLO CÓMO RESPONDO A LO QUE ME PASA».

Este principio estoico es tan eficaz que se destaca en el *Manual de liderazgo del Ejército de Estados Unidos* como uno de los rasgos más importantes en los líderes: «Es fundamental que los líderes mantengan la calma bajo presión y gasten su energía en aquellas cosas en las que puedan tener una influencia positiva, y no en preocuparse de cosas que no pueden cambiar». Este es un rasgo de buenos líderes, pero también de las personas que reaccionan inteligentemente en casos de crisis.

Así que si quieres incorporar lo mejor del estoicismo a tu vida, la próxima vez que estés en una situación estresante o difícil fíjate en cómo reaccionas (o en cómo reaccionan los demás): algunas personas pierden los papeles porque están centradas en cosas que no pueden cambiar; otras mantienen la calma porque centran su atención y sus pensamientos en aquello sobre lo que sí pueden tener un impacto.

Seguro que hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar tu vida y la de las personas que te rodean: ayudar, mejorar y transformar de muchas maneras, pequeñas y grandes.

Pero si no hubiese nada que puedas hacer, si ves claramente que algo está fuera de tu control, entonces *actúa como un estoico: céntrate en tu espacio interior, en tus pensamientos y creencias*. Como dice Epicteto: «Entre aquello que no podemos controlar y nuestra respuesta a esa cosa, hay un espacio en el que tú decides en buena medida como quieres sentirte».

En ese espacio está tu libertad y tu poder.

Practica este principio durante unos días y te sorprenderá.



# Una pista para ayudarte a vivir con la fuerza de un estoico

Stephen R. Covey, el autor del popularísimo *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, sugiere que apliquemos el principio de los estoicos de la siguiente forma:

«Imagina dos círculos. El círculo exterior se llama el “círculo de preocupaciones”, que incluye las cosas que nos pueden causar preocupación, pero en las que no podemos realmente influir. El otro círculo es el “círculo de influencia”, que incluye cosas en las que sí podemos influir, de las que deberíamos responsabilizarnos. Cuanto más centramos nuestra atención sobre el círculo de influencia, más relajados y eficaces seremos».



Y para terminar, querría compartir contigo una imagen que a mí me resulta muy útil. A todos nos cuesta saber qué cosas podemos cambiar y cuáles no. ¡Necesitamos entrenarnos, ir soltando lastre, reconociendo cada vez más fácilmente qué es lo que controlo y qué no! Para tenerlo cada vez más claro de forma intuitiva, piensa esto:

Cuando miro al mar y veo las olas llegar a la orilla...  
¿puedo decirles que paren?

*No puedo.*

Así que cuando estés frente a una situación complicada, pregúntate,  
*¿es esto como las olas?*



# Sócrates: Hazte preguntas como un niño

Cuando somos niños, nos hacemos preguntas todo el tiempo. Luego, poco a poco, creemos que tenemos por fin las respuestas, o nos cansamos de buscar... y dejamos de preguntar.

Sócrates murió por defender el derecho y la necesidad que tenemos de hacernos preguntas a lo largo de toda la vida, y no solo cuando somos niños. La vida, nos dice el sabio, es un viaje de autodescubrimiento. Pero a los humanos nos cuesta mucho comprendernos a nosotros mismos. De hecho, un estudio hecho a trece mil profesionales diversos revela que casi no existe conexión entre cómo una persona evalúa su propio rendimiento y la verdad de una evaluación objetiva de este rendimiento. Conocerse, sin embargo, es importantísimo: si te conoces a ti mismo, tienes muchas más probabilidades de ser más feliz y...

- de tomar mejores decisiones
- de tener relaciones personales y laborales más satisfactorias
- de educar mejor a tus hijos
- de ser más creativo
- de ser menos agresivo
- de ser mejor líder (uno de los indicadores más fiables de un buen líder es el autoconocimiento).

Por ello decía Sócrates que una vida sin reflexión no merece la pena. Aun así, cuando le nombraron el hombre más sabio de Grecia, él se reía y decía «solo sé que no sé nada». Y es que preguntar, reflexionar e indagar bien puede llevarnos a la conclusión de que no sabemos casi nada, pero el mensaje de Sócrates es optimista: tienes el poder de comprender el mundo que te rodea y, por tanto, también de curarte a ti mismo, de ser tu propio médico emocional. De su escuela de pensamiento nacieron la psicoterapia y el famoso método socrático, una

técnica sencilla para hacernos preguntas constantes y lógicas hasta encontrar la verdad.

# LA HERRAMIENTA DE SOCRATES: EL MÉTODO SOCRÁTICO

Cada día, rétate a ti mismo o a un amigo con el método socrático:

- fíjate en una afirmación y haz un resumen de tu argumento o del argumento de tu interlocutor: «es mejor comprar casa que alquilar», «las personas son egoístas por naturaleza», «en vez de gastar tu dinero, tendrías que dárselo a las personas que no tienen»... ¡Recuerda que albergamos muchas ideas que creemos que son de sentido común y que nunca hemos cuestionado!
- busca la evidencia en la que te basas para afirmar lo que afirmas: ¿por qué crees esto? ¿Qué te hace creer esto?
- las ideas son como ladrillos: unas reposan sobre otras. Sócrates quiere que las examines con paciencia para saber cuáles son sólidas de verdad. Si una idea no tiene pruebas, entonces es solo una suposición. Si no es objetiva, descártala.
- encuentra una excepción al argumento, es decir, circunstancias en las cuales el argumento de tu interlocutor no funciona.
- pide a tu interlocutor que vuelva a formular su argumento, teniendo en cuenta las excepciones. Sigue haciendo preguntas para comprender mejor las excepciones, hasta que ya no puedas rechazar el argumento.

¡Enhorabuena!

¡Ya tienes una idea más sólida!





### *Pequeñas revoluciones de los lectores*

**S. D. M.:** «Dudar sobre si seguimos la corriente del río como peces muertos o somos autómatas, nos mantiene con la sensación de sentir que estamos vivos.

»"Pienso luego, existo", la curiosidad del saber insaciable del conocimiento, por llegar a la verdad (tal vez esta sea inalcanzable, pero nos mueve hacia ella) nos mantiene vivos. Creo que si dejara de intentar saber lo extraños y complejos que somos los seres humanos, un compendio de culturas, emociones, educación, historia, ciencia, política, filosofía, etc., yo empezaría a morir poco a poco...

»He ahí la diferencia entre quien siente pasión por entender, por sentir lo maravilloso del saber, y quien está muerto en vida porque no siente curiosidad. Aunque tal vez estemos dentro de la caverna y no saldremos nunca. El conocimiento de lo profundamente enferma que está la sociedad quizá sea el primer paso para curarnos. No nos hará felices el saber, pero sí sentir una fuerza poderosa dentro de nuestro ser, hasta hallar la alquimia oculta».



### *Pequeñas revoluciones de los lectores*

**BEATRIZ:** «Mi pequeña revolución es aprender a hacer todos los días algo nuevo, algo que no sepa hacer, y compartirlo con gente de mi pueblo. Ahora se han apuntado catorce personas para participar e innovar con un nuevo proyecto, compartir alegría, experiencias de personas positivas, ganas de sonreír y de hacer cosas por los demás.

»Desde que además de ser vecinos compartimos objetivos e ilusiones, el día a día entre nosotros y con el resto de la gente del pueblo resulta mucho más agradable. La ilusión compartida y un puñado de sonrisas nos alegran a todos la vida, y los pequeños roces de la convivencia, normales en un pueblo, se hacen mucho más pequeños. Compartir es mi pequeña revolución, la nuestra».



# Epicuro: Elige ser feliz

Epicuro resultó revolucionario en su época por esta idea tan sencilla: «¿Por qué retrasas tu felicidad? ¡Haz la elección radical de la felicidad!». Para ello, decía, debemos ejercitarnos en aquello que nos trae la felicidad, que nos hace sentir bien.

El mensaje de Epicuro era sencillo: disfruta de esta vida y no te preocupes de lo que venga después de la muerte. Algo en apariencia tan simple resultó revolucionario y liberador para muchas personas, en su época y más allá. El propio presidente norteamericano Thomas Jefferson, que se consideraba un epicúreo, consiguió incluir la búsqueda de la felicidad en la Declaración de Independencia de Estados Unidos.

El mensaje de que la búsqueda de la felicidad no es utópica y es un reto diario sigue igual de vigente hoy día.

¿Cómo lograrlo?

Aquí está el meollo de la cuestión: aunque la historia tiende a retratar a Epicuro como un hombre ávido de placeres, la realidad es que el placer, para él, era una búsqueda sobria y reflexionada. ¿Por qué?

De entrada, ningún placer es malo, afirma nuestro filósofo, pero cuidado: si las cosas que te dan placer implican molestias mayores que los propios placeres, ¡no merecen la pena! Así que «examina tus placeres y mira cuáles son necesarios y cuáles no lo son». En otras palabras: sopesa las ventajas de un placer contra sus desventajas. Por ejemplo, las bebidas alcohólicas, en exceso, ya no son placer, son dolor. Para el epicúreo, el placer es ante todo ausencia de dolor en cuerpo y alma. Así que, para maximizar su felicidad, prefiere los placeres fáciles de conseguir y que no causen problemas.

Querer sentir placer es un instinto natural, pero ¿debemos correr tras todo aquello que enciende los centros del placer del cerebro? Epicuro nos dice que debemos más bien desarrollar el conocimiento y la sabiduría de saber qué placeres son buenos para nosotros, para no caer en la dependencia o la adicción. Así, decía, «no tendrás que temer a la fortuna».

Epicuro sospechaba que los humanos somos torpes a la hora de elegir la felicidad y muy buenos amargándonos la vida. Y una vez más, como suele ocurrir con los filósofos griegos, esta intuición está enraizada en la realidad. ¿Por qué? Porque *el cerebro programado para sobrevivir de los humanos no tiene como prioridad tu felicidad, sino tu supervivencia, y por ello, se fija, agranda y memoriza mejor lo negativo que lo positivo*. ¡Y esa es una razón de peso por la que nos cuesta elegir la felicidad a diario! Como dice el psiquiatra Daniel Siegel, «el cerebro humano es teflón para lo positivo y velcro para lo negativo».

Por ello, Epicuro nos dice: olvida el pasado, no lo arrastres contigo. ¿Por qué vas a ser infeliz ahora, simplemente porque lo fuiste hace un tiempo? ¿Tus padres fueron malos padres? ¿No has podido tener algo que querías? ¿Un amigo te ha hecho daño? No sigas sufriendo por ello, ¡vuelve al presente!



## **LA HERRAMIENTA DE EPICURO: EL MEJOR PLACER ES UN BUEN AMIGO**

Epicuro tenía su propia escuela de filosofía en Atenas. La llamó el Jardín de los Placeres, y allí se reunían personas afines para aprender a ser felices. Era un espacio donde las amistades podían crecer, ya que nuestro filósofo afirma que «de todas las formas sabias que existen para asegurarse felicidad a lo largo de la vida, la más importante es la amistad».

De nuevo, el mundo contemporáneo le da la razón: la soledad mata, nada afecta tan negativamente el envejecimiento como la falta de relaciones sociales positivas, y lo que más dispara nuestra capacidad de superar obstáculos es el afecto de los demás.

Podemos crear nuestro propio jardín de la felicidad y llevarlo dentro, siendo cuidadosos a la hora de elegir placeres y creando un entorno en el que puedan acompañarnos los amigos, nuestros mejores aliados.



«Entenderse a uno mismo es el inicio del  
conocimiento.»

SÓCRATES



*Pequeñas revoluciones de los lectores*

**ISABEL B.:** «Hace seis meses que estoy en paro, digamos, voluntario. En este tiempo he redescubierto el placer de un café con una amiga. O con dos. Este gesto tan sencillo después de dejar a los chicos en el cole y antes de volver a las tareas diarias, con sus risas, sus llantos y sus chismorreos, hace que el día empiece con buen pie.

»Cuando vuelva a trabajar lo echaré de menos, seguro».



# Heráclito: Estamos hechos de estrellas

Anoche soñé que llevaba puesta una coraza color plata que se ajustaba estrechamente a mi cuerpo. Sabía que era una coraza fabricada con todo lo aprendido a lo largo de mi vida: pensamientos, reflejos, defensas..., hasta mi sentido del humor estaba encerrado en mi coraza. Pensaba que para navegar por el mundo la necesitaba.

Llegué a casa, desabroché la coraza como si fuera de tela y la dejé sobre la cama. ¡Ah! ¡Qué ligereza! ¡Qué sencillo me pareció entonces hablar y comprender todo cuanto me rodeaba! Entre el mundo y yo ya no había distancia. Éramos uno, sin costuras, como si lo que me rodeaba se hubiera tornado fluido. Disfruté y conecté sin esfuerzo. Pude comprender, perdonar, aceptar. ¡Qué momento tan sereno y completo!

A los filósofos griegos no les hubiese sorprendido mi sueño, y menos que nadie al genial Heráclito, uno de los pensadores más visionarios de la antigua Grecia. Él nos recordó que vivimos en un mundo de opuestos, fragmentado, dividido entre materia y espíritu, y nos invitó a dejar ese ámbito limitado y buscar otra perspectiva, a formar parte del dinamismo del universo: «Todo fluye, nada está quieto», afirmaba. Para ello, Heráclito quería que fuéramos más allá de lo que solo perciben nuestros sentidos, limitados, y que desarrolláramos una conciencia más amplia, más cósmica. Desde la conciencia universal que Heráclito llamaba *logos*, la vida es una, está unida y es positiva.

¿Cómo accedemos a esta conciencia más amplia? Heráclito advierte que si solo vives en base a tus deseos, oscureces tu conciencia; pero si únicamente te centras en vivir de acuerdo a la razón y lo razonable, entonces secas tu capacidad para percibir el mundo misterioso y asombroso que nos rodea. El camino, dice, es ponerse en contacto con el *logos*, ver las cosas con otra perspectiva, «desde arriba».

Cuenta el astronauta Edgar Mitchell que estaba en el *Apollo 14* regresando de una misión a la Luna, y que mirando por la ventanilla de la nave le ocurrió esto:<sup>1</sup> «Orbitábamos perpendicularmente a la elíptica (el plano que contiene la Tierra, la Luna y el Sol) y rotábamos la nave para mantener el balance térmico. Cada dos minutos, una foto de la Tierra, la Luna y el Sol, y una panorámica de 360 grados del cielo, aparecían ante mí, en la ventana de la nave. Y, gracias a mi formación astronómica en Harvard y el MIT, me di cuenta de que la materia de nuestro universo se creó en sistemas solares, y por lo tanto las moléculas en mi cuerpo, y en la nave, y en el cuerpo de mi compañero, se construyeron o manufacturaron en una generación de estrellas antiquísimas. Y tuve la seguridad de que todos formamos parte de lo mismo, todos somos uno. Según la física cuántica moderna, a eso se le puede llamar interconectividad. Esto desató esta experiencia en la que me dije: “Wow, esas estrellas son mías, mi cuerpo está conectado a esas estrellas”. Y todo fue acompañado por una profunda experiencia de éxtasis, que se repetía cada vez que miraba por la ventana hacia casa. Fue una experiencia corporal de la totalidad».

Cuando Mitchell aterrizó, intentó comprender lo que le había ocurrido: «Empecé a buscar información acerca de lo que había experimentado en la literatura científica y no pude encontrar nada, así que pregunté a algunos antropólogos de la Universidad de Rice. Me respondieron con un término en sánscrito, *samadhi*: es la experiencia de ver las cosas y a las personas separadas, pero experimentarlas como una unidad y a la vez sentir éxtasis. Y dije: “Sí, esa es la experiencia que tuve”».

A medida que siguió investigando, Mitchell descubrió que prácticamente en todas las culturas del mundo, y sobre todo en la antigua Grecia, existía la descripción de experiencias similares. Dos años después de la misión del *Apollo 14*, Mitchell fundó el Instituto de Ciencias Noéticas, <[noetic.org](http://noetic.org)>, una institución dedicada a la exploración y a la expansión de la conciencia humana: «Ahora soy un pacifista convencido, y creo que la guerra, matarse por unas fronteras y por quién tiene el mejor Dios, es una absoluta abominación... Si nuestros políticos pudieran reunirse en el espacio, la vida en la Tierra sería muy diferente, porque no puedes seguir viviendo como lo hacemos una vez has visto la perspectiva más amplia».

**MARÍA STARDUST:** «Cuando las cosas no van bien, algo que me ayuda es subir a algún lugar alto, tumbarme y observar las estrellas durante horas (suele ser la azotea de mi piso). Eso me ayuda a aceptar las cosas como son. Ver nuevamente el constante cambio de todo. Y es que el mero hecho de no oír nada más que la brisa, sentir el calor del suelo y ver lo sosegado y grandioso que es todo ahí fuera (en el espacio) me da sosiego. Me reconforta, me hace conectar y desconectar al mismo tiempo. Conectar con la tierra debajo de mí, desconectar de todo lo que no es realmente importante. Ir a lo básico, a lo únicamente necesario, que es en ese momento respirar, observar el cielo y sentir.

»No soy una persona especialmente religiosa, aunque sí trato de nutrir mi espiritualidad, mi mente, mi cuerpo al completo, de la mejor forma que puedo. Pero sí creo que todo está conectado con todo. Todos nuestros átomos antes pertenecían a ese universo, y eso hace de nosotros un viajero estelar compuesto por átomos que han soportado millones de años de contracción y luego de expansión, de explosiones interestelares, de choques brutales de meteoritos contra planetas, de agujeros negros y estrellas, de gases letales y temperaturas extremas... Y si eso no me da fuerza y valor, no sé qué más me la va a dar. Y de repente todo el problema se hace pequeño y ya no parece tan importante.

»Creo que el universo nos ayuda, cualquiera que sea el significado que se le quiera dar a esa frase».

## **LA HERRAMIENTA DE HERÁCLITO: DESPIERTA TU CONCIENCIA CÓSMICA**

Muchos filósofos griegos —Epitecto, Platón, Aristóteles...— comparten la idea de que la conciencia humana es solo un fragmento de una inteligencia mayor que guía el universo. Relata el escritor Jules Evans que ellos intentaban cultivar su «conciencia cósmica» haciendo viajes imaginarios en el cosmos con una técnica de visualización llamada «la visión desde más arriba».

¿Quieres hacerlo con ellos? Imagina que empiezas a ascender hacia el espacio. Estás mirando abajo y ves tu calle; después, a medida que te elevas, ves tu ciudad, tu país, y finalmente ves el planeta entero desde el espacio. Este «vuelo» ayudaba a nuestros sabios a expandir sus mentes, a tomar distancia de sus vínculos particulares tribales y personales, a ser más cosmopolitas, ciudadanos del universo. Contemplar el universo era una forma de terapia para los antiguos

filósofos. Y, ciertamente, la perspectiva cósmica permite calmar nuestros ansiosos egos y nos llena de asombro. ¡Pone las cosas en su sitio!

«La visión desde más arriba» es lo que los psicólogos llaman hoy en día «distanciar» o «minimizar». Cuando «hacemos una montaña de algo» es porque estamos ansiosos: nos centramos tanto en nuestros problemas que cualquier obstáculo se nos antoja enorme. Con Heráclito podemos practicar lo contrario: tomar distancia para que los problemas recuperen una dimensión más acorde a la realidad. No importa que creamos en Dios o no, este viaje por el cosmos, que podemos hacer mentalmente o bien sumergiéndonos en algún documental de la NASA, puede ayudarnos a calmarnos y a disfrutar del asombro que produce darse cuenta de que estar vivo en este extraordinario planeta es algo que no podemos dejar de celebrar y admirar.

# Platón: Conecta con el mundo real

Imagina que has nacido en una cueva: estás atado frente a un muro y solo ves sombras. Como no puedes darte la vuelta para salir al exterior, crees que el mundo real son esas sombras. Solo una persona que se levanta y sale al exterior empieza a comprender que el mundo que la rodea es mucho más que esas sombras.

Así describe Platón nuestra relación con el mundo exterior. Los griegos afirmaban que nuestros limitados sentidos nos atrapan en un mundo sensorial que es pasajero y que solo representa una parte de la realidad. La realidad, decían, tiene aspectos más profundos, más perdurables, pero no podemos experimentarlos si no logramos escapar de la trampa de nuestros sentidos, tan limitados.

¿Cómo podemos salir de nuestra cueva y comprender mejor lo que nos rodea? Platón quiere que seamos como los filósofos, y como «la filosofía empieza en el asombro» nos invita a experimentar el mundo desde perspectivas menos racionales, menos limitadas y rígidas.

## LA HERRAMIENTA DE PLATÓN: SIENDE LA MÚSICA

Una fuente para experimentar el mundo real es, nos dicen los filósofos griegos, la vibración. Los humanos vivimos en un universo que vibra, y podemos conectar con el mundo «real» a través de esta vibración. Pitágoras y Platón pensaban que cuando escuchamos música podemos volver a vibrar con todo el universo, a sentirlo, a experimentarlo.

Para ello, haz esta pequeña meditación musical: durante cinco minutos, sumérgete en la escucha de una pieza de música de instrumentos de cuerda, sin

voz. Durante la audición, cierra los ojos e intenta experimentar esta música de forma no racional; no la juzgues, déjate llevar, *intenta convertirte en esa música, ser música.*



«La felicidad es a veces una bendición,  
pero por lo general es una conquista.»

PLATÓN

*Pequeñas revoluciones de los lectores*

**MIGUEL MUSICAL:** «La tristeza y la depresión las supero con música. Me gusta escuchar música que me hace sentir poder, fuerza, alegría... Me gusta mucho leer poesía y cantar, letras de belleza, de amor a la vida, de seguir adelante.

»También tengo palabras clave —soy excelente, soy el mejor maestro, etc.—, palabras que me dan poder. Y reflexiono por las noches y agradezco a la vida por lo que tengo.

»La gratitud me permite amar lo que tengo y dar lo mejor de mí».



**NORMA LUCÍA STALDECKER:** «Mi pequeña revolución todas las mañanas es comenzar con música alegre que nos despierta a mi hijo y a mí, y nos ayuda a arrancar el día con mucha alegría, energía y ganas de realizar las actividades de cada uno. Vamos incorporando nuevas canciones que nos gustan a este listado que nos despierta a diario. Mi hijo tiene nueve años y es un apasionado de la música, y aunque no siempre compartimos los mismos gustos, nos ocupamos de encontrar eso en común que nos motiva».

# Séneca: Enfrentate a tu propia ira

El filósofo Séneca era el tutor del emperador Nerón. Un día, este envió a sus guardias con la orden de que Séneca se suicidase. Lo retuvieron en una sala donde tenía que matarse con un cuchillo. Su mujer y sus hijas lo agarraron, llorando desesperadas, por las mangas de su ropa. Él las miró con una sonrisa cansada y dijo: «¿Qué necesidad hay de llorar por una parte de la vida, cuando habría que llorar por la vida entera?».

Uno de los legados más hermosos de los estoicos —y Séneca, junto a Marco Aurelio, es sin duda uno de sus exponentes más apasionantes— es cómo nos aconsejan enfrentarnos a la ira. Los estoicos consideraban la ira algo perfectamente evitable. Nadie, decían, está condenado por naturaleza a ser iracundo. Solo los ignorantes y los tontos, aseguraban, caen en la ira. ¡Basta con aplicar un poco de filosofía para gestionarla!

¿Cómo?

Los estoicos nos explican que sentimos ira cuando la realidad se opone a nuestros deseos. Por ejemplo, nadie se enfada porque llueva, si estás preparado para la lluvia, si no te pilla desprevenido. Pero ¿y si llueve el día que quieres ir a pasear por el campo o hacer una barbacoa? Entonces te enfadas. Piénsalo: no nos enfadamos cada vez que algo malo nos ocurre, *sino cuando es algo malo y a la vez inesperado.*

¿Qué puedes hacer frente a ello?

## LA HERRAMIENTA DE SÉNECA: QUE NADA TE SORPRENDA

*No dejes que nada te sorprenda.* Dicen los estoicos: no esperes solo a que pueda llover en cualquier momento. Espera también que te traicionen, que te

decepcionen, que haya personas malas, ladrones, humillaciones, codicia, maldad, envidia, crueldad... ¡Uno deja de estar tan enfadado cuando se reconcilia con el hecho de que la vida es muy difícil! La persona sabia, afirman los estoicos, es aquella que consigue que *nada le haga perder su tranquilidad de espíritu, su paz mental y emocional*. La humanidad, dice Séneca, se fortalece cuando se enfrenta a retos, aunque sean imaginarios. «Hay más cosas que nos asustan que cosas que pueden realmente acabar con nosotros. Sufrimos más con la imaginación que en la realidad.»

Si te enfrentas a algo concreto que te agobia, puedes hacer un *pre-mortem*. ¿Qué es? Sencillamente, pregúntate: «¿*Qué es lo peor que me puede pasar?*». Así estarás preparado. Daniel Coyle, periodista y escritor, explica que esa es una de las estrategias que usan hoy día las fuerzas especiales norteamericanas cuando se preparan para misiones peligrosas: «Se pasan toda una mañana repasando cada error o desastre que podría ocurrir durante la misión. Examinan cada posible error sin piedad y lo relacionan con una reacción apropiada: “Si el helicóptero se estrella en el suelo, haremos X. Si nos recogen en el lugar equivocado, haremos Y. Si nos superan en número, haremos Z”».

## Las señales físicas de la ira

Cuando nos enfadamos (igual que cuando tenemos miedo), se dispara el reflejo de «huir o agredir» y, literalmente, nos «calentamos»: la ira genera un subidón de hormonas estresantes como la adrenalina y el cortisol, el cerebro dirige más sangre a los músculos para prepararlos para la huida o la agresión, se incrementa la respiración, el corazón late más deprisa, sube la presión arterial, sube la temperatura corporal, transpiramos, sentimos ansiedad...

Esta reacción puede ser útil en caso de grandes peligros o retos, pero en la vida diaria, frente a las pequeñas crisis, frustraciones o disputas recurrentes, hace muy difícil lograr una resolución constructiva de un conflicto. Por ello, las personas que manejan mal esta emoción suelen tener muchos problemas para relacionarse con los demás, en casa y en el trabajo. El aislamiento social que supone tiene también graves consecuencias en la salud de las personas.

## El cuarto de segundo mágico antes del *secuestro emocional* de la ira

El psicólogo Daniel Goleman habla del *secuestro emocional* que supone la ira, una respuesta automática del cerebro más primitivo, diseñada para sobrevivir, que secuestra a la parte más racional en un milisegundo y que nos puede llevar a hacer cosas de las que nos arrepentimos enseguida...

Pocas personas aprenden de forma consciente y madura a gestionar la ira. En general, nos enseñan a reprimirla: «¡Cómo te atreves a hablarme así!», «¡No me grites!», «¡Déjame en paz!», «¡Qué desagradable eres cuando te pones así!». En estos casos, cuando la ira estalla es porque no aguantamos más. Entramos entonces en una escalada verbal y física que pone al otro a la defensiva. El psicólogo Daniel Goleman habla del «segundo mágico» que tenemos antes de caer en el secuestro emocional de la ira: es ese momento brevísimo en el que sientes y reconoces de forma consciente las señales físicas de la ira y aún estás a tiempo de respirar hondo y alejarte para que los circuitos más emocionales no te secuestren.

Uno de los filósofos antiguos que mejor comprendía a las personas y que más pistas nos ha dejado sobre cómo gestionar la ira es, sin duda, Séneca, que consideraba la ira como una emoción muy peligrosa porque «levanta una niebla roja en la cabeza» que nos impide tomar buenas decisiones y nos hace ser más débiles. Escribió *Sobre la ira* para su hermano, Novatus, que tenía fama de tener mal carácter y ser conflictivo.

En esta obra, Séneca ofrece tres buenas pistas para gestionar la ira:

1. **Conoce lo que dispara tu ira:** «Tomemos nota de lo que particularmente nos provoca, porque no todos los hombres se sienten heridos en el mismo lugar. Debes aprender qué parte de ti es débil, para que puedas darle la mayor protección posible».
2. **Pregúntate qué suele provocarte más ira.**
3. **Ante la ira, tómate un respiro:** «La mejor cura para la ira es la espera — asegura Séneca—. Así, la pasión inicial que sientes perderá intensidad y la niebla que nos ofusca podrá disiparse».

*Fisiológicamente, cuando nos invade una emoción negativa, nuestro cuerpo tarda en torno a unos noventa segundos en procesar las hormonas del estrés y recuperar su estado normal. Si al cabo de ese tiempo sigues pensando en lo que te entristece o enfada, repites el proceso fisiológico y te quedas atrapado en un círculo vicioso. Así que cuando tengas una emoción negativa, en cuanto sientas que disminuye, cambia el foco, haz algo diferente, por ejemplo, genera conscientemente un recuerdo alegre o mira una película divertida, y céntrate en eso.*

4. **Sonríe, aunque no tengas ganas:** «Deja que la expresión de tu cara sea relajada en vez de fruncir el ceño; tu voz más suave; tus pasos más medidos. Poco a poco, los rasgos exteriores moldearán los rasgos interiores».

Resulta llamativo que las palabras de Séneca, dichas hace siglos, sean tan contemporáneas: la neurociencia y la psicología nos han desvelado en los últimos años que, efectivamente, la ira provoca una descarga química que necesita un tiempo de tranquilidad para poder disiparse. Y, sin duda, los gestos faciales y corporales tienen un impacto potente sobre nuestras emociones.

Hay una relación estrecha entre cuerpo y mente. Compruébalo tú mismo: cuando piensas en algo que te hace feliz, tu corazón late más despacio, porque tienes menos miedo, y sonríes, que es una señal de apertura a los demás.

Y lo curioso es que esto funciona también al revés: cuando sonríes, aunque no tengas ganas, generas una química que te hace sentir mejor. La risa incrementa además nuestros niveles de serotonina, una hormona que aporta bienestar. Por lo tanto, si quieres sentirte bien... ¡Sonríe aunque no tengas ganas!

Séneca también destaca otra característica de la ira: que es muy contagiosa, por lo que recomienda que «de la misma manera que en tiempos de plaga nos alejamos de los cuerpos contagiados, cuando elegimos a nuestros amigos debemos fijarnos en su carácter». Y también en esto acertó de lleno, ya que ahora sabemos a ciencia cierta, que las emociones se contagian, literalmente, como un virus: los seres vivos tenemos tendencia a sincronizar y a imitar nuestras expresiones faciales, gestos y forma de hablar... y también a adaptarnos emocionalmente los unos a los otros.





# El protocolo de los seis pasos para hablar con una persona enfadada

—No perdamos la calma —dijo el arquitecto.

La frase nos cayó como una bomba. Estábamos en la obra de la casa nueva. Teníamos que mudarnos en las próximas dos semanas. A nuestro alrededor había un espectáculo descorazonador de suelos arrancados, agujeros y cables, trozos de pared colgando por todas partes y huecos esperando a ser tapados con ventanas nuevas. A mis pies, un viejo cuadro de luces amarillento que se había derrumbado estrepitosamente.

El arquitecto llevaba tantos meses asegurando que todo estaría listo, y nosotros nos lo habíamos creído y habíamos firmado la salida de la casa donde estábamos viviendo. Pero ahora... ¿dónde íbamos a ir? ¿Y hasta cuándo? Estábamos desconcertados y bastante alterados.

—No perdamos la calma —repitió, mirándonos algo inquieto.

Fue la frase equivocada. Sentí como las señales físicas de la ira y la frustración crecían en mí: me puse roja, me empezaron a sudar las manos, se me aceleró el corazón. Por dentro, sabía que se estaba gestando una pequeña tormenta química que en cualquier instante podía acabar con mi capacidad de controlarme, de vigilar mis palabras. Respiré hondo, pero la emoción seguía creciendo...

¿Podemos aprender a gestionar nuestras emociones más explosivas? Es una pregunta que nos hacemos desde hace milenios. Una de las emociones que más nos cuesta llegar a dominar es la ira, porque es una emoción básica que dispara el instinto de huir o agredir. Por ello, desde hace mucho intentamos encontrar las mejores formas de dominar la ira.

Cuando sientes ira no puedes tapar o ahogar la emoción: necesitas expresarla. ¿Hasta cuándo? Hasta que sientas que ya no es necesaria, es decir, hasta que te sientas escuchado.

Somos criaturas emocionales. Las emociones nos sirven para comunicar o evaluar cómo nos sentimos frente a algo. Cuando tengas que enfrentarte a una persona enfadada o irritada recuerda esto: ¡minimizar o despreciar la emoción es un error! La ira es instintiva y necesita ser reconocida. Así que ante todo permite que la persona irritada, mientras no resulte peligrosa, pueda expresar verbalmente su emoción. Es la mejor forma de ayudarla a calmarse. ¡Luego podrás ocuparte de intentar encontrar soluciones con ella!

Para la próxima vez que tengas que hablar con una persona enfadada, sea hijo, pareja, colega o paciente, aquí tienes un buen protocolo antiira, resumido en seis sencillos pasos: sea cual sea el problema que tengamos con otra persona, no vamos a poder avanzar hasta que no «limpiemos» la emoción. Y el primer paso de nuestro protocolo para personas enfadadas es:

## PASO 1: RECONOCER LA EMOCIÓN

Tú: «Pareces muy preocupada».

La otra persona: «No sabes cuánto...».

Las personas también pueden reaccionar diciendo algo como «No estoy alterado, estoy enfadado/frustrado/decepcionado...». No te lo tomes como algo personal: estás ayudando a la persona, sin juzgarla, a reconocer que tiene una emoción fuerte como un tsunami... ¿Lo has hecho? Siguiendo el paso:

## **PASO 2: CUÉNTAMELO (CUÉNTAME TU EMOCIÓN)**

Tú: «Cuéntame lo que sientes».

Este es el semáforo verde a la emoción. La otra persona se siente escuchada. No tiene por qué seguir escalando la emoción para recibir atención. Aquí empieza la verdadera comunicación.

## **PASO 3: LO SIENTO**

Tú: «No sabes cuánto siento el mal rato que has pasado.  
Entiendo que estéis preocupados».

Da igual lo que haya pasado, dile que lo sientes. Estás mostrando empatía, aunque no estés de acuerdo con el fondo, pero reconoces la emoción y sientes que la otra persona lo esté pasando mal.

## **PASO 4: ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDARTE?**

### **ESCUCHA ACTIVA**

Tú: «Entonces si te he entendido bien me estás diciendo que... (dentro de 15 días no tendrás casa donde vivir, y no sabes adónde ir con los niños, y eso te causa mucha preocupación y te va a suponer gastos adicionales con los que no habías contado...)».

Mientras la otra persona habla, escúchala de forma activa: mira a los ojos, ten una postura corporal abierta y lo más relajada posible (por ejemplo, no cruces los brazos, no frunzas el ceño), no la interrumpas... y cuando termine de hablar, y solo entonces, si es necesario haz preguntas para comprender mejor la situación. ¿Lo has hecho? Pues ya puedes recapitular las ideas principales de lo que ha dicho la otra persona: «Entonces me estás diciendo que...».

## **PASO 5: PAUSA, ESTRATEGIA Y «ESTO ES LO QUE YO PUEDO HACER»**

Haz una pausa, piensa, y dile a la otra persona qué estás dispuesto a hacer («La obra se ha retrasado y vamos a buscar una solución. Propongo doblar el personal para acelerar, mañana te daré un calendario con el que puedas contar. Además, me haré cargo de los gastos de alojamiento de vuestra familia hasta que podáis entrar en la casa)».

## **PASO 6: DA LAS GRACIAS**

Porque han compartido su estado de ánimo contigo.

Este protocolo funciona con cualquiera que esté enfadado, pareja, hijos, pacientes, colegas... Tardará entre 2 y 4 minutos en hacer esto. Practica con cualquiera, ¡verás qué eficaz resulta!

«Los antiguos egipcios creían que al morir les serían planteadas dos preguntas, y que sus respuestas determinarían si ellos podrían continuar su viaje al más allá...

La primera pregunta era: ¿Has dado alegría?

La segunda pregunta era: ¿Has encontrado alegría?»

LEO BUSCAGLIA

### *Pequeñas revoluciones de los lectores*

**ANA:** «No sé si será por mi carácter o por mi bendito signo del zodiaco, como me dice mi amiga Carla —soy escorpión ; )—, pero debo reconocer que me enfado más a menudo de lo que debería. La incompetencia, la falta de profesionalidad, la desidia de la gente o la falta de puntualidad me pueden, y tardo cero coma en alterarme. Salto a la mínima, vaya. Se me acelera el pulso, noto que me pongo roja, que levanto el tono de voz y que empiezo a no controlar del todo mis reacciones. Y no me gusta. No me gusta porque más de una vez y de dos he acabado con conflictos tontos provocados por una frase a destiempo, un email en caliente o un mal gesto que no tocaba en realidad. Por eso hace algún tiempo decidí hacer caso de lo que siempre me había dicho mi madre: “Ana, cuenta hasta diez”. Y lo hago. Despacio, tratando de controlar mi respiración y desviando mi atención de lo que me está enfadando. Funciona. Es mi pequeña gran revolución personal, porque ahora siento que las cosas fluyen mucho mejor entre el resto del mundo y yo».



### *Pequeñas revoluciones de los lectores*

**PABLO:** «Trabajo en un centro de logística, coordinando a un grupo de varias personas, y no siempre es fácil poner a todo el mundo de acuerdo. A menudo me toca lidiar con distintas opiniones sobre la forma de hacer las cosas, distintas maneras de afrontar algo... Y a veces, claro, surgen los conflictos. La gente se enfada, hay quien levanta la voz y muchas veces se entra en una espiral caliente que no lleva a nada y que en ocasiones puede llevar todo a un callejón sin salida por culpa de un estado de ánimo general en el que el enfado y las malas caras se imponen. Lo que hago entonces es contar hasta diez —y eso no siempre es fácil—, dejar que salgan todas las opiniones y

decir a quienes están más molestos que entiendo su enfado, porque seguramente las cosas podrían hacerse como ellos dicen, pero que estamos en un equipo y debemos tratar de ponernos de acuerdo. Les digo que siento que se alteren así y trato de razonar la opción que considero más justa o más lógica. Razonar de manera calmada con una sonrisa, dándoles las gracias a todos por sus aportaciones y buscando opciones de consenso que favorezcan el trabajo de todos. Como bien dices tú, Elsa, es inteligencia emocional, o al menos eso intento».



«La verdadera felicidad es disfrutar del presente sin depender ansiosamente del futuro.»

SÉNECA

## **OTRA HERRAMIENTA DE SÉNECA: RENUNCIA A ALGO, DESPUÉS DISFRÚTALO EL DOBLE**

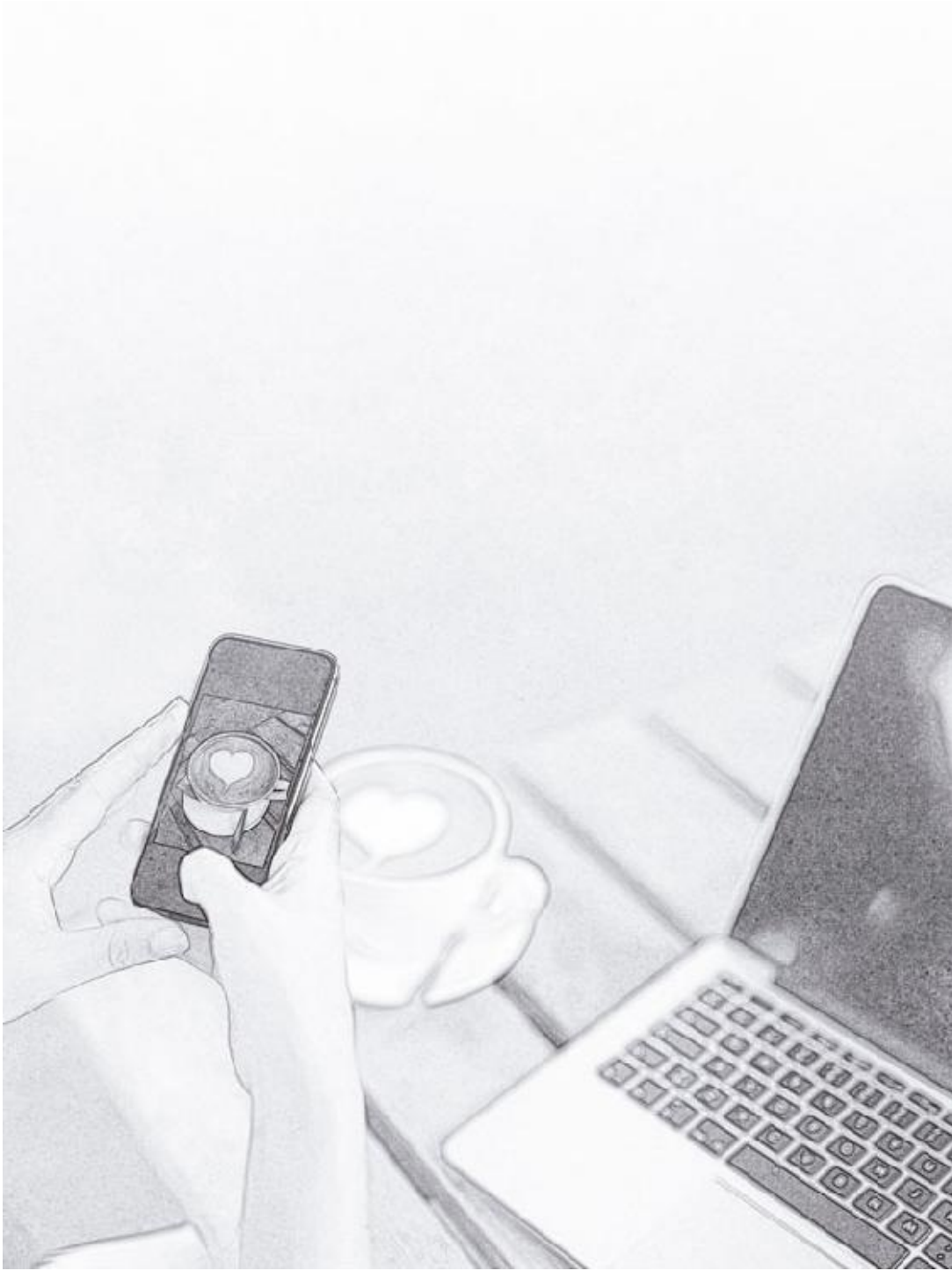
Otra de las estrategias de Séneca, y una de las más sencillas de llevar a cabo —y sin embargo sorprendente y divertida—, es aprender a renunciar a algo temporalmente aunque no te haga falta hacerlo. ¿Para qué? Para dos cosas: por una parte, para comprobar la verdad de lo que nos dicen los estoicos: ¡no necesitamos tantas cosas como creemos! Y por otra, para luchar contra el proceso de *habitación* del cerebro humano: nos acostumbramos a las cosas, sobre todo a las agradables, y al final dejamos de disfrutarlas como al principio.



## ¿Quieres hacer la prueba como Séneca?

Piensa en algo que disfrutas a diario, pero que ya das por sentado, como por ejemplo una taza de café por las mañanas. Durante una semana, ¡deja de beber café! Los estoicos lo llevaban incluso más lejos: ellos de vez en cuando se ponían ropa vieja, dormían en la calle, comían lo peor que encontraban. Pero basta con dejar el café, o lo que sea que disfrutas, durante unos días, para volver a retomarlo un poco más adelante con más ganas, con una mayor sensación de gratitud y una capacidad más intensa de disfrute.





### *Pequeñas revoluciones de los lectores*

**MONTSE:** «Trabajo desde hace años en un edificio emblemático de Barcelona, un lugar lleno de historia, de arte y de cultura. Y trabajo hasta muy tarde. Llego a casa pasadas las diez de la noche, cansada, a veces incluso crispada, y mis hijos se quejan de que me ven poco. Un día, una amiga vino a verme al trabajo y me dijo que sentía envidia de que yo trabajara en un lugar así, tan estimulante, tan lleno de vida. La miré y asentí, entre sorprendida y resignada. La mala suerte quiso que a los pocos días me rompiera la pierna por una caída tonta y estuviese más de dos meses de baja.

»Cuando volví, regenerada por el descanso y con ganas de retomar mi rutina después de tantas semanas, me di cuenta, como si lo viera por primera vez, de la belleza del lugar en el que trabajo, del entorno que me envuelve en mi jornada laboral. Y pensé que no hay nada como perder algo para valorarlo de nuevo en su justa medida. Y esa frase se ha convertido en una especie de pequeña revolución para mí: hay que valorar lo que tenemos cerca, porque, aunque la costumbre debilite nuestra percepción, no por ello debemos dejar de ser conscientes de lo afortunados que somos».

**MARCOS:** «Hace algún tiempo me hicieron una intervención en la boca debido a un problema de encías. A mí me encantan las nueces y las almendras, me vuelven loco en realidad, y por culpa de lo dolorido que estaba tras pasar por el dentista estuve dos semanas sin poder masticar duro. Nadie puede imaginar el placer que sentí cuando pude volver a comerme un puñadito de nueces. Me acordé de una frase que mi abuela me decía a veces: nada como perder algo para empezar a valorarlo. Y eso hago, no solo con los frutos secos, claro, sino con muchas otras cosas de mi día a día. Y me funciona».

# Marco Aurelio: Eres más fuerte de lo que crees

Uno de los mayores exponentes del estoicismo es el compasivo y generoso emperador romano Marco Aurelio. Tuvo que pasar buena parte de su vida duramente, luchando contra las hordas germanas. Para ayudarse a sí mismo a superar tantas dificultades, en la última década de su vida, en la soledad de su tienda de campaña, Marco Aurelio escribió un diario. Este diario no estaba escrito para ser publicado, pero ha llegado hasta nosotros y es uno de los textos más influyentes de los últimos siglos.

Los estoicos no creían en darse falsos ánimos y mantener la esperanza de que las cosas mejorarían frente a la adversidad. Sí creían, en cambio, en nuestra capacidad para comprender la propia naturaleza humana y gestionar nuestras emociones, sin depender de las circunstancias externas. ¿Cómo podemos lograr esto? Marco Aurelio nos dice: «Eres más fuerte de lo que crees. Claro que las cosas pueden torcerse, pero tú puedes superarlas».

## LA HERRAMIENTA DE MARCO AURELIO: ESCRIBIR UN DIARIO

Un truco que los griegos usaban de forma habitual para vigilar sus hábitos y fortalecerse frente a los retos cotidianos era escribir diarios: a través del diario, puedes anotar cómo, cuándo y en qué mejoras. El filósofo estoico Quinto Sextio, por ejemplo, decía que debemos preguntarnos frecuentemente: «¿Qué males has remediado hoy? ¿Contra qué vicios has luchado? ¿En qué sentido has mejorado?». Pero el mejor exponente de ello es sin duda Marco Aurelio. En sus diarios, llamados *Meditaciones*, reflexiona sobre sus dificultades y experiencias

vitales, y describe cómo practicaba buenos hábitos hasta que le salían sin esfuerzo.

# ¿Quieres seguir el ejemplo de Marco Aurelio y escribir tu propio diario?

El psicólogo social James Pennebaker ha estudiado cómo nos ayuda escribir un diario y apunta que lo mejor es no usar solo la primera persona (yo), sino también el tú, ellos, nosotros... ¿Por qué? Para despersonalizar la experiencia de la que estamos hablando, para tomar una sana distancia. Eso es lo que hace Marco Aurelio repetidamente en sus diarios: observa una situación desde múltiples perspectivas, con lo que logra que su mente sea más flexible.



## Pequeñas revoluciones de una psicóloga: Susan Davis.

«Mi interés por la agilidad emocional y por la resiliencia empezó en la Africa del Sur del *apartheid*, donde yo crecí. (...) Cuando tenía dieciséis años, a mi padre, que tenía cuarenta y dos años entonces, le diagnosticaron un cáncer terminal (...) Por suerte, yo tenía una profesora de lengua muy especial y compasiva, que animaba a sus alumnos a escribir diarios. Podíamos escribir lo que quisiéramos, pero le dejábamos nuestros diarios por la tarde para que ella pudiese comentarlos. Yo empecé a escribir acerca de la enfermedad, y eventualmente la muerte, de mi padre. Mi profesora escribió reflexiones sinceras y me hacía preguntas acerca de cómo me sentía. Escribir este diario se convirtió en una de mis mayores fuentes de apoyo, y pronto me di cuenta de que me estaba ayudando a describir, comprender y procesar mis experiencias. No disminuía la sensación de pérdida, pero me ayudó a navegar el trauma. También me desveló el empoderamiento que supone enfrentarte, en vez de evitar, las emociones difíciles, y me abrió el camino profesional que he seguido desde entonces.»

«Ninguna persona puede encontrar un  
lugar más apacible o retiro más tranquilo  
que su propia alma.»

MARCO AURELIO



# Hierocles: ¿Y si todos fuéramos hermanos?

Los humanos tendemos a dividir el mundo en grupos estancos. Nos identificamos con nuestros familiares y amigos. Quererlos y protegerlos nos resulta fácil. Pensar mal de ellos o rechazarlos nos repugna, porque nos identificamos con ellos. Nos falta objetividad para juzgarles. Es una de las razones por las que tantas personas soportan más de lo que debieran en relaciones abusivas de las que deberían huir.

Estos días estoy leyendo un libro que describe cómo viven los descendientes de los nazis. Algunos denunciaron y rechazaron los actos de sus progenitores. Otros, sin embargo, no lograron dar la espalda ni a los padres ni a su herencia de odio. Gudrun Himmler, por ejemplo, era la hija de Heinrich Himmler, el jefe de las SS, una de las personas más poderosas en la Alemania nazi, un hombre que estableció y controló los campos de concentración. Dirigió la matanza de unos seis millones de judíos, además de la de millones de civiles soviéticos, polacos y yugoslavos. La hija, sin embargo, sigue siendo fiel defensora de las ideas y de la figura de su padre.

En cambio, solemos crear distancias imaginarias e igualmente poco objetivas con el resto de los humanos. Son «los otros». Entre los muchos sesgos cognitivos que sufrimos está la tendencia a ver la paja en el ojo ajeno... y no ver la viga en el propio. Es un defecto universal: los psicólogos explican que cuando encontramos faltas en los demás nos sentimos inmediatamente mejor en comparación, y que solemos tener la memoria larga y poca paciencia con los que no pertenecen a nuestro círculo directo, pero la memoria corta y mucha tolerancia con nosotros mismos.

Esa tendencia escala cualquier conflicto.

Una estrategia para mejorar nuestra convivencia con el resto del mundo es esta: cuando le reprochas algo a alguien —«ese egoísta me despierta por las mañanas caminando en el piso de arriba sin cuidado...», «menuda hipócrita, se lo

lleva todo y nunca se preocupa por los demás...»— pregúntate: «¿Yo he hecho esto alguna vez?». Recuerda que de forma temporal, cuando te enfadas con los demás, a tu cerebro le cuesta recordar todas las veces que tú has hecho algo parecido. Y eso te separa de los demás, pone distancia, complica nuestra convivencia.

En el siglo II, un filósofo estoico llamado Hierocles encontró una forma muy sencilla y eficaz para ayudarnos a ponernos en la piel de los demás. Imagina una serie de círculos concéntricos: tú estás en el centro, luego está tu familia, tus amigos, tus vecinos, conciudadanos, compatriotas... El último círculo es el de la humanidad. Hierocles nos anima a intentar sentirnos a gusto en cualquiera de estos círculos, a acercarlos a nosotros mentalmente, a pasearnos por ellos. Nos invita a recordar que todos los círculos están llenos de seres humanos como tú y como yo, y que deberíamos tratarnos a todos por igual.

Miles de años más tarde, la filosofía llama a estos círculos los «círculos de empatía». Afortunadamente, la historia muestra que cada vez distinguimos menos entre círculos, y que logramos identificarnos más con personas de sexo, condición y culturas diferentes. ¡Forma parte de la conquista pacífica que poco a poco vamos logrando!

## **LA HERRAMIENTA DE HIEROCLES: «HOLA, HERMANO»**

Hierocles sugiere que para practicar este viaje por los círculos de empatía hagamos algo sencillo: llamar «hermano» o «hermana» a las personas que nos rodean. La psicología de nuevo le da la razón: a fuerza de repetir que los demás son hermanos, terminamos actuando como si lo fuesen de verdad. Y es que en el fondo... ¡lo son!

Es nuestra gota de agua para lograr un mundo más justo y fraternal.



**Secretos de  
los antiguos filósofos  
chinos: Pequeñas  
revoluciones para  
ser feliz a tu manera**

Me apasionan estos grabados orientales donde una rama y una hoja de bambú llenan el espacio con una poesía contenida. Es como si encerrasen mil matices secretos en unos pocos trazos austeros, mil palabras detrás de un susurro... Así nos llegan también hoy las palabras de muchos sabios de la Antigüedad: sus textos pueden resultar densos, o algo extraños, pero si estuviesen vivos no me cabe duda de que muchos de ellos serían muy populares en Occidente. Afortunadamente, podemos seguir incorporando su sabiduría a nuestra vida diaria. Aquí tienes una selección de algunas de las ideas más interesantes y útiles de estos sabios chinos... ¡Descúbrelas y hazlas tuyas!

# Mencio: Cultiva tu potencial como si fueses un granjero

¿Quién soy? Cada persona tiene más o menos clara una respuesta a esta pregunta: «soy tímido», «un poco perezoso», «simpático», «el tipo de persona a la que le gusta ayudar a los demás», «alguien a quien le gustan los animales», «una persona impaciente, creativa, aburrída», «alguien a quien no le gustan las matemáticas», «un ansioso...».

## ¿PODRÍAS DESCRIBIRTE EN 4 PALABRAS?

¿Cómo has llegado a esta conclusión? Probablemente lo hayas hecho en base a lo que te han dicho los demás, y también por tu propia experiencia de vida, que ha ido poniendo a prueba tus limitaciones y fortalezas.

Puede que hayas tardado un poco en decidir quién eres, pero una vez que lo has tenido claro, para bien o para mal, habrás intentado ser leal y coherente con esa persona que crees ser. ¡Es lo que nos pasa a casi todos! ¡Aunque tropecemos una y otra vez en la misma piedra, nos resignamos!: «Así soy yo, yo siempre hago las cosas igual».

El gran filósofo chino Mencio se dio cuenta, hace ya miles de años, de que preguntarse «¿cómo soy?» es algo engañoso, que no nos sirve. ¿Por qué? Porque todo cambia constantemente, incluidos nosotros mismos.

Los humanos preferimos pensar que todo, incluido nosotros, es estable y está controlado, porque eso nos ofrece seguridad y tranquilidad en un mundo inestable: «Yo, lo que a mí me gusta, mis debilidades, mis fortalezas, lo que hago bien, lo que hago mal...». Nuestra vida termina girando en torno a esa persona estable y rígida que hemos decidido que nos representa.

Mencio nos advierte de que esta forma de pensar, aunque sea muy corriente y la que nuestro cerebro prefiere, en realidad está equivocada. ¿Qué estás describiendo cuando te describes a ti mismo? *Solo estás describiendo una serie de patrones de comportamiento: tus costumbres, tus preferencias, tu forma automática de responder, de enfadarte, de enamorarte, de relacionarte, de trabajar...* Son cosas que has aprendido a lo largo de una vida en la que te has dejado llevar por reacciones más o menos automáticas: «Yo nunca me enfrento a mis padres», «Yo siempre hago la siesta los domingos», «A mí no me gusta que me hablen antes de tomarme el café», «Me pone nervioso que me metan prisa», «Soy impuntual», «Me gusta decir siempre la verdad», «No me gusta que me dejen sola», «Yo no me caso con nadie».

Cuando hablas así, *estás describiendo cómo te comportas a diario, nada más.*

El problema es que cuando te identificas con tus costumbres, te encierras en esa maraña de rutina. Cuando te encierras en comportamientos inamovibles —«¡ese soy yo! ¡yo soy así!»— te estás negando la posibilidad de hacer las cosas de otra manera, es decir, *de elegir ser otra persona.*

Eso, nos dice Mencio, es como meterse en una jaula: te vuelves prisionero de unos comportamientos que, si quisieras, podrías cambiar. Y es que en realidad el mundo está abierto al cambio y lleno de oportunidades, para que, si tú quieres, lo explores y pruebes formas diferentes de hacer, de comportarte. De pensar.

Mencio nos sugiere cómo podemos salir de nuestra jaula de costumbres. Nos dice: «*Sé cómo un granjero que cultiva sus tierras.*»

¡Es una hermosa invitación! Piénsalo: un granjero tiene tierras, y esas tierras tienen una determinada composición y están expuestas a un cierto clima. Eso es como tu genética: naces con ella.

Pero eso es solo el principio: un buen granjero es alguien activo, que conoce sus tierras y las condiciones en las que trabaja, y *adapta sus cuidados para que esas tierras sean lo más fértiles posible.* ¡Está a la escucha de sus campos! Previene las plagas, labra la tierra, la abona si hace falta o la deja reposar cuando lo necesita; planta buenas semillas y las protege de las inclemencias, hasta que brotan. Un buen granjero mira al cielo buscando señales de granizo, de inclemencias, de sequía... Decide cuándo quiere cosechar. Está abierto a las señales discretas de la naturaleza para poder anticiparse, prevenir o fluir con los cambios.



## **LA HERRAMIENTA DE MENCIO: «TODAVÍA NO SÉ EN QUÉ PUEDO CONVERTIRME»**

¿Quieres ser una persona adaptable y abierta a las oportunidades que tenemos para explorar la vida, para crecer y desarrollarnos? Entonces no te encierres en esa idea limitada de quién crees que eres:

«Deja por un momento de pensar que eres tú e imagina que eres un granjero. Tu objetivo sería trabajar la tierra, de la misma forma que en tu evolución personal te propones crecer en distintos ámbitos. Esto se podría hacer de modo tan simple como planear un horario que te permita participar en distintas actividades que le hablan a distintas partes de ti que te interesa desarrollar: apuntarte a una clase de cata de vino, pintar con acuarelas o aprender un idioma. Sé proactivo cuando construyas tu vida y estate abierto a todo tipo de posibilidades, mantén una actitud abierta y entusiasta. Así, las oportunidades se abrirán ante ti. Si eres entusiasta, tus intereses irán cambiando con el tiempo y no te quedarás encasillado, sino que te permitirás crecer.

»Cuando hagas esto, en lugar de pensar “puedo convertirme en lo que quiera”, toma una perspectiva distinta, la de plantearte: “Todavía no sé en qué puedo convertirme”.

»Y es así. ¡No puedes saber dónde te llevará todo esto! Con el tiempo, te podrías convertir en una persona distinta, más completa que la que eres ahora».<sup>2</sup>



# Mencio: Ni mente ni corazón, lo que tienes es *xi*

Imagina que estás caminando campo a través, disfrutando de un día de sol y tranquilidad. A lo lejos, unos niños juegan. De repente, inesperadamente, unos gritos infantiles rompen la paz: ¡un niño se ha caído a un pozo! Agarrado al reborde, el niño lucha por no caer al fondo y pide socorro, desesperado. ¿Qué haces? Sin dudarlo, sales corriendo hacia el pozo y tratas de salvar al niño con todas tus fuerzas.

El filósofo chino Mencio nos cuenta esta parábola como prueba de que los humanos tenemos buen fondo y tendemos a la bondad. Cuando alguien está en peligro, nuestro instinto es correr a ayudar.

Sin embargo, Mencio observó que, a pesar de este buen fondo, muchas veces herimos a las personas que nos rodean o no las ayudamos lo suficiente. ¿Por qué? ¿Por qué a veces no tomamos buenas decisiones?

Los acontecimientos externos disparan nuestras reacciones emocionales a diario. Por ejemplo, si tu hijo o hija te sorprende con un ramo de flores que acaba de hacer para ti, te invade la alegría; si de pronto te cruzas por la calle con alguien de quien te enamoraste locamente, sientes una punzada de dolor o de nostalgia; si tu superior en el trabajo te manda un correo recordándote que se acerca una fecha de entrega, puedes sentir ansiedad. Todas nuestras reacciones se acumulan.<sup>3</sup> Nuestra vida se acaba convirtiendo en una serie de patrones de respuesta que no hemos entrenado, y a menudo estas respuestas son negativas. De hecho, hay muchas decisiones que creemos tomar conscientemente, pero en realidad se trata de nuestros viejos patrones.

Mencio era un gran conocedor del ser humano. Creo que le hubiese emocionado saber que la neurociencia ha validado buena parte de las reflexiones que él expresaba de una forma delicada y certera. Así que quisiera compartir con vosotros otra de sus ideas.

Tiene que ver con cómo tomamos nuestras decisiones diarias. Durante siglos, hemos creído que los humanos decidimos en base a dos modelos diferentes: por una parte, de forma racional. Somos criaturas racionales capaces de tomar decisiones lógicas, y observamos, contrastamos y elegimos sopesando los pros y los contras, los beneficios y los problemas.

También está el modelo «intuitivo», en el que nos guiamos en función de lo que sentimos, lo que preferimos o lo que nos sale de dentro.

La neurociencia nos dice que, por lo general, usamos una combinación de los dos modelos: consideramos las posibilidades de forma racional, pero al final nos dejamos llevar por lo que nos apetece más (por nuestras emociones).

En cambio, los sabios chinos recomendaban que nos centrásemos en uno u otro de estos dos modelos a la hora de elegir. Sin embargo, Mencio estaba convencido de que era un error intentar elegir entre lo racional y lo emocional.

Elegir solo con el instinto, decía Mencio, es un error, porque los humanos acumulamos comportamientos y prejuicios automáticos, y muchos de estos comportamientos y prejuicios no son positivos, sino el resultado de traumas, errores y comportamientos que hemos aprendido pero que ya no nos sirven.

Por otra parte, tomar decisiones solo con la razón tampoco funciona, ya que las emociones son necesarias para adaptarse y reaccionar deprisa a un mundo que él describe como inestable, imprevisible.

Mencio temía que esta forma de pensar racional dividiera nuestra mente en dos: *las emociones por una parte y el corazón por otra.*

*Un ser dividido, reprimido, empobrecido.*

De nuevo, hoy la neurociencia le da la razón a Mencio: nuestras decisiones racionales están muy contaminadas, o influidas, por nuestras emociones. Ahora sabemos a ciencia cierta que el cerebro humano integra la emoción y la razón, y que no podemos renunciar a ninguna de las dos.

Necesitamos las emociones para poder hacer frente a un mundo impredecible, que nos mueve el suelo bajo los pies una y otra vez. Y necesitamos nuestro raciocinio para evaluar lo mejor posible cada situación.

Curiosamente, en chino la palabra para mente y corazón es la misma: se llama *XI*.

Ni mente, ni corazón: lo que tienes es *xi*.

El *xi* es un instinto refinado, una sabiduría interna que trabajamos y consolidamos día a día, una inteligencia emocional bien desarrollada desde la que Mencio nos anima a tomar nuestras decisiones diarias. Desde nuestro *xi*, que aúna mente y corazón, tomamos las decisiones adecuadas sin esfuerzo, con la misma seguridad con la que salvamos al niño que cae al pozo. Si entrenamos y desarrollamos este instinto, asegura Mencio, tomaremos buenas decisiones a cada momento.

¿Cómo podemos desarrollar nuestro *xi*, nuestro centro de sabiduría?

Una de las formas es fijarnos en cómo nos sentimos cuando actuamos bien. ¿Cómo te sientes cuando haces algo generoso que te conecta con los demás? Piensa en cualquier acto amable, por pequeño que sea: hablar a una persona con cariño, dar un abrazo a alguien desconsolado, abrir la puerta o llevar un paquete a una persona que necesita ayuda, echar una mano a un vecino en apuros... ¿Qué sientes? A menudo, cuando actuamos desde nuestro *xi* —desde esa mezcla de raciocinio y corazón— sentimos una sensación física de bienestar. Esa sensación puede ser tu brújula para reconocer, entrenar y fortalecer tu mejor instinto, tu inteligencia emocional, tu *xi*.

幸福

# Una pequeña revolución para desarrollar tu

xi<sup>4</sup>

Si te resulta difícil dejarte guiar por tu instinto, prueba lo siguiente: trae a tu mente una situación positiva de tu pasado o piensa en alguien que haya demostrado ser una presencia positiva en tu vida. Después, acuérdate de algún momento en el que te diste cuenta de que estabas haciendo algo correcto en un momento correcto, o intenta recordar la sensación de amor y confianza que te dio la persona en la que has pensado antes. Piensa en lo que experimentaste: ¿sonreíste, relajaste los hombros, sentiste un calorcito agradable en tu plexo solar?

Ahora trae a tu mente una situación negativa del pasado o piensa en alguien que ha sido un incordio para ti. Recuerda los momentos en los que supiste que esta situación o esta persona no eran una buena influencia para ti. ¿Se te encogió el estómago? ¿Tu pulso se aceleró?

Por último, elige una situación actual de tu vida (un trabajo, un *hobby*, una clase en el gimnasio) o una persona que hayas conocido hace poco.

Concéntrate en esa imagen de la actividad o de la persona, y observa qué emociones surgen. No las censes ni las juzgues. De las emociones de tu pasado, ¿a cuáles se parecen más? ¿A las que tuviste con la persona o acontecimiento destructivo o positivo?

Sea cual sea la respuesta, estás empezando a conectarte con tu instinto. Ahora imagina qué harías en relación a esta situación o persona si no tuvieras miedo de que tu conducta pareciera extraña y lo único que te importase fuera actuar tal y como te sientes. ¿Aumentarías la cantidad de tiempo que le dedicas o lo reducirías drásticamente?

Tanto si sigues lo que te dicta tu intuición como si no, fíjate en lo que ocurre. Si has conectado con tus verdaderas emociones, descubrirás que con el tiempo esa persona o esa situación probablemente demuestre ser lo que tu instinto predijo. Quizá hayas confiado en tu intuición durante toda tu vida, y si es así este ejercicio no te sorprenderá. Pero si tiendes a prestarle atención a tus pensamientos y a ignorar tus emociones, cuando hagas este ejercicio puedes sentir algo parecido a una epifanía. Puede que empieces a darte cuenta de que los pensamientos te hicieron confiar en lo que no merecía tu confianza o, al contrario, te hicieron rechazar experiencias que te habrían beneficiado.

# Confucio: Practica pequeñas revoluciones

Cuando sea mayor, mi hija Vera quiere ser espía. Y, sinceramente, puede que sea amor de madre, pero me parece que a sus diez años ya se le nota que está bien dotada para la profesión. Lo digo porque hace unos días fuimos al banco. Me enredé con el papeleo que tenía que hacer allí y la dejé esperando un buen rato, sentada en un banco. Cuando por fin pude ir a buscarla, ella no se había aburrido en absoluto. «¿Ves a ese hombre que está saliendo del banco?», me preguntó en voz baja sin quitarle la vista al señor en cuestión. Asentí. «¿Quieres que te cuente cosas de él?», dijo con tono urgente. «Bueno...», contesté, aunque no estaba segura de dónde me llevaba esa conversación.

«Hombre de entre treinta y treinta y cinco años. Es tímido, casi no habla, es nervioso, se ve porque se muerde las uñas y se mueve mucho. Es bastante joven, pero tiene canas por el estrés. Tiene un iPhone 4 contraseña 2662. Ha cobrado un cheque de 2.950 euros, le han dado 2.900 en billetes de 50, y los 50 restantes en billetes pequeños y monedas. Lo lleva todo en un sobre, y también se ha metido dinero en un bolsillo. Creo que no va muy sobrado, porque lleva un pantalón con el dobladillo deshilachado, un polo con anuncio de los que te regalan en el banco y chanclas de los chinos.»

Me impresionó la descripción de aquel hombre y, curiosamente, de inmediato sentí compasión por él. Cambió mi mirada porque de repente había pasado de ser un completo desconocido a un hombre solitario y estresado por el que era fácil, casi inevitable, sentir compasión.

Al cabo de un tiempo, reflexionando sobre las buenísimas dotes de observación de mi futura pequeña espía, reflexioné que estamos hechos de esos pequeños gestos, casi invisibles, que ella había descrito. Cómo saludamos, el tono de nuestra voz, nuestros gestos faciales, nuestro lenguaje corporal, lo que llevamos puesto, lo que decimos y también lo que no decimos... Todo son pistas que describen con claridad cómo vivimos, qué creemos, cómo somos por dentro.

Hace muchos siglos, los antiguos filósofos chinos, especialmente la escuela inspirada por Confucio, aseguraba que la vida puede transformarse si logramos cambiar esos hábitos que nos conforman a diario, gestos y rutinas invisibles si no te fijas en ellos, pero que hablan a gritos cuando te fijas conscientemente. Por ello, los antiguos chinos decían que estos pequeños hábitos son la esencia de nuestra vida, lo primero y más importante, lo único que podemos cambiar con autonomía y seguridad.

*¿Para qué quieres entender lo que hay más allá de la muerte si no entiendes la vida?*, les decía Confucio a sus discípulos cuando estos le pedían ayuda para dar respuesta a las grandes preguntas vitales que se planteaban. Y es que la vida, nos recuerda Confucio, es más sencilla de lo que creemos: es ante todo ese conjunto de hábitos y rituales, de gestos, palabras y pensamientos que nos vinculan al resto del mundo, que definen cómo nos relacionamos, cómo trabajamos y sentimos a diario. Cada día, creamos nuestra realidad a través de estos hábitos. Para comprendernos a nosotros mismos, para comprender a los demás, descubre el poder de los pequeños rituales en tu vida y cámbialos a mejor. ¡Aquí tienes cómo hacerlo!

¿Recuerdas cuando eras pequeño y jugabas a ser un príncipe, un héroe intergaláctico, un gusano o una tortuga? Era mucho más que un juego: estabas aprendiendo a vivir, a ponerte en la piel de otras personas, a imaginarte que eras diferentes, a comprender otros puntos de vista, a gestionar conflictos, a atreverte a enfrentarte a lo desconocido, a hacer «como si»... Jugar es un instinto que sirve para mucho más que disfrutar. Todos los cachorros, de cualquier especie, juegan. ¡Es el mejor sistema pedagógico! *Se divierten y aprenden a la vez.*

Los niños nacen con una gran capacidad para el disfrute y la alegría. ¡Y la contagian a todos los ámbitos de su vida! Sabemos que los niños ríen y sonrían de media unas trescientas veces al día. Los adultos, con el paso del tiempo, solemos perder esta capacidad de disfrutar, y reímos o sonreímos, de media, solo unas diecisiete veces al día.

También dejamos de jugar, de pretender, de hacer «como si»... Nos acomodamos a la vida real, entendida como una vida con restricciones, que da la espalda a la imaginación, al misterio que nos sigue rodeando.

Hace muchos siglos, Confucio reclamaba insistentemente la necesidad adulta de seguir jugando. Llamaba a estos juegos de los adultos «pequeños rituales», es

decir, gestos y momentos en los que decidimos salir de nuestra vida «real» para pretender que somos otra persona, en otras circunstancias.

¿Te gustaría intentarlo? No solo es divertido... ¡resulta muy útil!

¿Por qué? ¿Para qué sirven los pequeños rituales? En pocas palabras: para abrir tu mundo, para sacarte de «lo de siempre». Para hacer un viaje emocional.

Los filósofos chinos sabían que somos criaturas sociales y que las emociones nos sirven para relacionarnos con el mundo exterior. Todo tú eres una respuesta constante y cambiante a los estímulos que te rodean. ¡Eres un camaleón emocional!

Pero, claro, aunque las circunstancias cambian y tú eres capaz de darles respuestas emocionales muy variadas, la realidad es que solemos acomodarnos en un conjunto estrecho de respuestas emocionales limitadas. Así funciona el cerebro: si no lo cuestionamos, se acomoda y responde de forma similar, cada vez. Por eso somos una especie tan dada a tropezar una y otra vez en la misma piedra.

Nuestros sabios chinos llaman *QUING* a esa tendencia a dar una respuesta emocional sin pensarlo, sin filtrar, automatizada.

Y aquí llega Confucio para sugerir que no es tan difícil salir de estos patrones emocionales repetitivos. Él nos dice: ¡sed como niños! ¡Jugad! ¡Imaginad que sois otra persona, comportaos diferente! Así, podrás relacionarte con el resto del mundo a través de respuestas emocionales más deliberadas y refinadas. A esa capacidad, los antiguos la llamaban *YI*.

Los filósofos chinos nos invitan a ser cada día un poco más *yi*...

¡Ser más *yi* no significa rechazar o reprimir las emociones! Las emociones son absolutamente necesarias para el ser humano, para responder a los demás. No se trata de evitar las emociones, sino de dar mejores respuestas emocionales. Más sensatas, más compasivas, más adecuadas, más eficaces.

¿Y cómo lo hacemos?

A través de las cosas que hacemos cada día: a través de nuestras rutinas y rituales.

Lo explicita con mucha claridad Michael Puett y Christine Gross-Loh, unos grandes confucianos, en su libro *The Path*. Cuando enseñamos repetidamente a un niño a decir «Hola» o «gracias», no le estamos enseñando algo vacío, sino que le estamos entrenando para comprender lo que significa ser humano,

convivir con los demás y estar agradecido. Y poco a poco, internalizamos estos rituales sociales: usamos distintos saludos, hacemos preguntas diferentes y adoptamos tonos de voz variados cuando hablamos con personas diferentes. Lo hacemos generalmente de forma inconsciente, dependiendo de si estamos hablando a un amigo íntimo, un conocido, alguien a quien acabamos de conocer, nuestra madre, nuestro suegro, nuestro jefe o el profesor de piano de nuestro hijo pequeño.

Y estas formas tan diversas e inconscientes de relacionarnos con el resto del mundo tienen una enorme importancia, nos dice Confucio: son la base de nuestra vida, aquello que podemos mejorar en el día a día, porque somos criaturas de hábitos. Los hábitos que podemos cambiar.

¿Sientes a veces frustración porque no puedes cambiar el mundo?

Sí que puedes cambiar el mundo, el mundo en el que estás inmerso, el que te rodea. Puedes cambiar tu territorio y las relaciones que tienes con este territorio. Puedes cambiarlo mejorando los rituales que te unen a los demás.

Nuestras vidas están hechas de cientos de rituales diarios, que suelen ayudarnos a transitar el día a día de forma correcta. Por ejemplo, aunque un día no tengas ganas de ir a trabajar, te levantas y te vistes con ropa limpia, y sonríes a tus colegas cuando llegas al trabajo, aunque no tengas ganas. Verás como las cosas, quizá al principio imperceptiblemente, empiezan a cambiar. Ese ritual social que ya tienes internalizado te ayuda a pasar el día en el trabajo de forma más productiva y constructiva. Muchos rituales que hacemos a diario nos ayudan a vivir mejor. Pero otros no nos ayudan. Y desperdiciamos el poder de nuestros pequeños rituales, advierte Confucio, cuando no los usamos de forma deliberada. Y es que los rituales pueden ser transformadores porque nos permiten convertirnos durante un momento en una persona diferente. Crean una realidad alternativa que nos permite regresar a nuestro mundo habitual habiendo cambiado un poco.

¿Cómo puedo mejorar mis rituales diarios? Los antiguos chinos tenían una técnica muy interesante que tenía que ver con el respeto a los muertos. Se intentaba transformar peligrosos fantasmas en ancestros benevolentes.

Un padre puede haber sido estricto, poco afectuoso y temperamental, mientras que sus hijos o hijas pueden haber sido hostiles y rebeldes. Si ha sido así, cuando el padre muera las tensiones no resueltas perseguirán a los vivos incluso con más



fuerza, y a eso hay que sumarle que ya no existe posibilidad de reconciliación. Si el ritual se hace bien, nos transporta de ese mundo tan problemático de las relaciones humanas a un nuevo espacio en el que se pueden forjar relaciones ideales. En él, la rabia, los celos y los resentimientos que puedan haber existido entre los vivos y los muertos empiezan a transformarse en una relación mejor.

En Occidente, creemos que estos pequeños rituales con los muertos se hacían solo pensando en los muertos. Pero eso no era en absoluto así. Para Confucio, el ritual era esencial por las consecuencias que tenía para las personas que lo practicaban. El ritual, además, cambiaba las emociones que los vivos sentían hacia otras personas vivas. Una muerte siempre provoca cambios en las relaciones entre aquellos que han quedado atrás. Una rivalidad de la infancia adormecida durante años puede reavivarse; la hermana o el hermano rebelde se convierten de pronto en la matriarca o el patriarca, lo cual desata conflictos entre los demás. Pero en el ritual todo el mundo desempeña sus nuevos roles familiares como si no hubiera ningún tipo de desacuerdo. Imagina una variante del rito en la que tres generaciones intercambian sus roles. Un nieto interpretaría el papel de su abuelo ya fallecido, mientras que su propio padre lo interpretaría a él. A cada descendiente aún con vida se le encargaría adoptar el punto de vista de la persona que le provoca más tensiones en el mundo externo al ritual.

Al final, las personas regresarían a sus roles en el «mundo real», pero algo habría cambiado: los rituales nos invitan a ponernos de modo consciente en la piel del otro, a entender mejor sus motivaciones, a ensayar formas nuevas de relacionarnos en un lugar seguro con las personas con las que tenemos pequeños o grandes conflictos. Así, aprendemos como lo hacen los niños cuando juegan: de manera segura y muy práctica.

Una y otra vez, las familias chinas regresaban a estos rituales, porque a los humanos nos cuesta interiorizar y automatizar nuevos hábitos de vida, nuevas formas de hablarnos, sentirnos y relacionarnos. Al principio, nuestros pequeños rituales son forzados, nos cuestan, resultan incómodos. Nos parecen puro teatro. Pero poco a poco logramos ir haciéndolos nuestros, interiorizándolos. Fluyen de modo cada vez más natural.

Y al fin, logramos cambiar nuestra forma de relacionarnos con el mundo exterior de forma sólida, visible, sin tener que fingir. Cambiamos el lugar donde

estamos, nuestra parcela de mundo. Cambiamos la realidad a través de gestos, de rituales confucianos, poderosamente. Logramos hacer pequeñas revoluciones.



«Me lo contaron y lo olvidé. Lo vi y lo  
entendí. Lo hice y lo aprendí.»

CONFUCIO

# Prueba nuevos pequeños rituales, como si fueses Confucio

Para entender hasta qué punto nuestras acciones afectan a los demás, intenta cambiar alguno de tus comportamientos más habituales.

Fíjate en lo que ocurre cuando miras de forma intensa a tu mejor amigo o amiga, cuando saludas con un «hola» exultante a un directivo de tu empresa que suele ser taciturno, o dejas tus cosas en el asiento de al lado durante la hora punta en el metro. Y después trata de actuar de forma distinta: sujétale la puerta a un desconocido, mándale un mensaje a un amigo que está teniendo problemas en su relación, ayuda a tu madre. Presta atención a cómo todos estos cambios te afectan a ti y a las personas de tu alrededor.



# Los taoístas: Aumenta tu carisma y tu energía

## ¿CUÁNDO TE SIENTES MÁS VIVO?

Si me hago esta pregunta, me veo arrastrando un kayak desde la orilla para salir de mi playa favorita en las rías altas gallegas. Es mi momento preferido: tengo los pies en el agua transparente y helada, a media pierna. Todavía es fácil arrastrar la barca por encima de las pequeñas olas que rompen contra nosotros. Intuyo que en breve ya no será fácil subir a la embarcación, así que salto y agarro el remo. Miro al horizonte y veo que el mar está un poco picado: en un par de minutos las olas intentarán volcarnos, a mi kayak y a mí. A la vuelta del promontorio sobre el que se alza una ermita está el puerto, mi puerto. Sonrío y hasta río porque anticipo la batalla para llegar hasta allí. Empiezo a remar, cabalgo las olas, cada vez más fuertes. Cuando una ola más alta de lo esperado intenta hacerme perder el equilibrio, me agarro al remo, hundo las palas en el mar verde oscuro y cuento en voz alta para darme ritmo. ¡Ah! ¡Una ola me ha atravesado entera! ¡Sigue, sigue remando! ¡Estoy completamente empapada! Y estalla la risa en ese instante, siempre la risa. Me siento fuerte, vital, compañera de las olas, sin miedo.

En el mundo entero, y a través de la noche de los tiempos, los humanos hemos intentado encontrar la fuente de la eterna juventud. A falta de ese sueño sin cumplir, queremos saber cómo sentirnos lo más pletóricos posible, ¡llenos de energía, de vitalidad, de fuerza!

Una imagen de vitalidad que nos inspira es la que proyectan los dioses en todas las culturas. ¡Siempre hemos querido, literalmente, parecernos a Dios! En la Grecia antigua, Empedocles y Platón cultivaban lo divino dentro de sí mismos. Los Upanishads, en la India, enseñaban a las personas a acceder a su

esencia divina a través de la meditación y de la respiración. Claro que la Iglesia consideraba que estos anhelos eran heréticos: proclamaban una supuesta división absoluta entre Dios y la humanidad. Pero los humanos no hemos cesado en nuestra búsqueda de aquello que nos hace sentir más plétóricos, más «divinos».

## **¿CÓMO PODEMOS CONSEGUIRLO?**

Los expertos nos dicen que hay muchas cosas que nos hacen sentir más vivos. El ejercicio es una de ellas, una forma segura y muy popular de generar subidones hormonales de adrenalina o endorfinas que nos empapan y, durante unos minutos, nos hacen sentir bien, vitales, cargados de energía.

El texto místico chino más antiguo, el taoísta *Entrenamiento interior*, llama a esa energía palpable que sientes circular dentro de ti *qi*. Los indios lo llaman *PRANÁ*, y los griegos *PNEUMA*, el soplo de la vida, del alma, del espíritu. Lo sentimos también en muchos otros momentos especiales: cuando acabas de dar una buena charla ante un auditorio receptivo, cuando te sientes parte de la gente en un concierto, durante una charla con un buen amigo... ¡Cuando sientes eso, vivir es algo realmente excitante!

Pero lo cierto es que en general no logramos generar esta sensación todo el tiempo, ¡ni siquiera una gran parte del tiempo!

## **¿PODEMOS CAPTURAR, GENERAR Y DISFRUTAR DE ESA SENSACIÓN DE VITALIDAD Y PLENITUD MÁS VECES? ¿CÓMO LO HACEMOS?**

Los antiguos chinos tienen una respuesta a esta pregunta. Para ellos, el mundo está hecho de *qi*, de energía vital. Todo está lleno de *qi*: los seres vivos y las

cosas inanimadas. Pero la energía de las cosas inanimadas del cosmos es de baja calidad: las rocas, el barro y la tierra tienen un *qi* opaco, denso.

Lo que de verdad nos hace sentir bien, dicen los antiguos chinos, es el *qi* de buena calidad, refinado y etéreo. Es una energía espiritual, divina. Cuando tenemos esta energía, la contagiamos a los demás e influimos en sus vidas. Para los taoístas, ese es el secreto del carisma y de la energía.

Pero los humanos, nos dicen, nacemos con una mezcla de energía de baja calidad —la energía que tienen las rocas y los objetos inanimados— y de energía superior, divina. Con el paso del tiempo, pesa cada vez más la energía inferior. Nos volvemos opacos.

Es fácil volverse opacos, nos dicen los antiguos sabios, porque todo afecta y desgasta la energía refinada. Michael Puett y Christine Gross-Loh, en su libro *The Path*, nos da muchos ejemplos de cómo desgastamos nuestra energía vital: una discusión con nuestra hermana, la frustración de los atascos diarios, el estrés de no llegar a cumplir con los objetivos en el trabajo, los celos por el éxito de un amigo, las peleas con una pareja, la ansiedad por el futuro... ¡Es una faena! ¿Podemos hacer algo para mejorar nuestra energía vital? Para recuperar nuestra energía, muchos intentamos retirarnos del mundo: tomarnos un café, ir al cine, irnos de vacaciones... Intentamos así recuperar nuestro equilibrio. Pero es una estrategia poco eficaz, porque en cuanto regresas a tus circunstancias habituales empiezas a desgastarte y estresarte de nuevo.

En la China clásica, tenían otra técnica. Trabajaban para conseguir a diario un equilibrio entre lo que ellos consideraban las cinco virtudes básicas: la bondad, el decoro, el conocimiento, hacer tus rituales y la perspicacia.

Todas ellas no son, evidentemente, las virtudes más populares en Occidente, pero resulta interesante considerarlas desde la perspectiva oriental. Los antiguos chinos recomendaban cultivar estas virtudes de forma equilibrada. ¡Se trata de no exagerar una de esas virtudes a costa de otra! El exceso o defecto en cualquiera de ellas indicaba un desajuste, un mal uso de nuestra energía vital.

Es un sistema de gestión emocional sugerente: cada virtud modula y gestiona a la otra. Un exceso de perspicacia, por ejemplo, podría ser nefasto para la bondad. Un exceso de bondad puede provocar que seamos ingenuos, poco perspicaces, excesivamente «buenos». ¡Todas las virtudes se regulan las unas a las otras!



En algo estamos de acuerdo los antiguos chinos y los occidentales modernos: para tener más y mejor energía, hay aspectos de la vida diaria que requieren cuidado. En general, ellos afirmaban que cuidarnos en lo físico nos ayuda a cuidarnos en lo emocional, así que recomendaban, por ejemplo, mantener una postura corporal firme y recta, y también hacer ejercicios de respiración.

¡Y cuánta razón hay en ello! La neurociencia nos dice hoy que cada emoción deja una huella en el cuerpo. Y que cada expresión facial y corporal genera una determinada química en el cerebro, es decir, afecta a nuestras emociones. Esto último la ciencia todavía no sabe explicarlo, solo puede constatarlo a través de numerosos estudios e investigaciones.

Donde solemos discrepar occidentales y antiguos sabios orientales es en la naturaleza y el efecto de la energía vital. En Occidente, solemos pensar que lo que nos hace ser más vitales es la fuerza, la dominación, el poder sobre los demás. Nuestros expertos nos recomiendan estrategias de comunicación para ser más «carismáticos».

Aquí tenéis algunas de las recomendaciones clásicas del doctor Richard Wiseman, un conocido experto británico:



# Cómo tener más carisma

## EN GENERAL:

- Expandir la postura corporal
- Alejar las manos de la cara mientras hablamos
- Mantener la espalda recta
- Relajarse
- Mantener las manos separadas, tanto mostrando como escondiendo las palmas

## ANTE UNA PERSONA:

- Demuestra a quien tienes delante que le importas y que disfrutas cuando pasas tiempo con ella
- Desarrolla una sonrisa genuina
- Asiente cuando habla
- Tócale brevemente el brazo y mantén el contacto visual

## ANTE UN GRUPO:

- Siéntete cómodo o cómoda actuando como líder
- Muévete para mostrar entusiasmo
- Inclínate un poco hacia delante y mira a todo el grupo

## MENSAJE:

- Supera el *statu quo* y haz algo distinto
- Incita a la controversia
- Habla de temas o aspectos nuevos, fáciles de entender e intuitivos

## DISCURSO:

- Claro, fluido, potente y bien articulado
- Evoca imágenes
- Usa un ritmo alegre
- Párate de vez en cuando para crear tensión o énfasis

Sin duda, aprender a comunicar, a ser asertivo y a mostrar más interés por los demás ayuda. Pero si haces eso sin más, solo estás imitando lo que hacen las personas carismáticas y enérgicas, ¿verdad? Puede que pienses que eso está bien, pero no es suficiente.

¿Quieres ser más auténtico? ¿Intentar desarrollar tu energía y tu carisma como recomendaban los antiguos chinos? Ellos lo ven diferente: nos dicen que la energía y el carisma no se consiguen a través de la dominación, sino a través de la conexión con los demás. Tener energía y carisma es lograr cultivar la capacidad de ver las cosas como son, con claridad, y por tanto implica ser capaces de evitar caer siempre en las mismas respuestas automáticas, previsibles.

Se trata de cambiar tu mirada hacia el resto del mundo y refinar tus respuestas a los eventos externos. Se trata de ser auténtico. ¡No hay atajos!

Qi, la energía vital, parecerse a Dios de verdad, ser capaces de transformar el futuro... ¿Cómo? Creando un camino diferente a través de nuestras respuestas. El reto es dar respuestas inteligentes, no siempre las mismas. Para hallarlas, los sabios chinos nos dicen que hay que cultivar el *qi*.

Si siempre digo y hago lo mismo, si siempre escucho y creo las mismas opiniones, nada cambia... Pero si logro que mis respuestas se adapten y reflejen los eventos de verdad, entonces seré capaz de cambiar el futuro. Seré capaz de crear mi camino, mi tao.

¡Es una idea muy hermosa! El camino —el tao, para los antiguos chinos— no es algo que ya está allí, que tengamos que descubrir. El camino de cada persona es algo que podemos crear nosotros mismos, si somos capaces de observar el mundo, de percibir sus múltiples y complejas interrelaciones, de sentirlo de verdad, no de interpretarlo a nuestro gusto. Entonces, y solo entonces, podremos influir sobre el mundo, sobre las personas, no porque los dominemos mediante la fuerza —eso al final siempre fracasa—, sino porque los vemos como son de verdad, porque los entendemos.

Este tipo de influencia, de energía y de poder es mucho más estable. Lo explican así Michael Puett y Christine Gross-Loh en *The Path*: «¿Quién es más poderoso? ¿El acosador de la oficina o el líder que conecta con las emociones de las personas? ¿Qué profesor te ha dado clase mejor? Sabemos qué tipo de persona tiene a la larga más influencia en el mundo. El verdadero poder no

depende de la dominación y de la fuerza bruta, que nos impiden comprender a los demás y a lo que nos rodea (...). Cuando queremos dominar por la fuerza podemos lograrlo un tiempo —incluso un tiempo largo—, pero eso te lleva inevitablemente a centrarte en las cosas equivocadas y crea las condiciones que te arrastrarán a perder tu poder (...). De ahí que seamos testigos de la fuerza imparable de los movimientos pacifistas como los liderados por Rosa Parks o por Gandhi».

Si actuamos así, dicen los taoístas, en vez de crear desorden generaremos armonía, que es la máxima expresión de la energía y del carisma, de nuestra capacidad innata de influir y contagiar a los demás.

Así serás más y más como un espíritu en un entorno caótico y denso: capaz de ver con claridad, de no caer en respuestas obtusas y repetitivas, de contribuir a crear un mundo cada vez más armonioso. Es el magnífico reto que te proponen los taoístas.

# ***Feng-shui: Consigue un entorno acogedor sin gastar más***

«¿Por qué nos sentimos bien en una iglesia hermosa o en los claustros de un espacioso monasterio? ¿Por qué obtienen mejores resultados los alumnos que aprenden en clases con enormes ventanales y mucha luz? ¿Por qué se recuperan mejor y más deprisa los enfermos en algunos modernos hospitales en los que todo son espacios naturales y verdes? ¿Por qué ciertos ambientes de ciudades, viviendas o trabajo generan descontento y agresión? (...). ¿Hemos estado equivocados hasta ahora y posiblemente edificado nuestro entorno alejados de los códigos más primitivos de nuestro cerebro construido durante miles de años?»<sup>5</sup>



El cerebro humano se conformó hace millones de años para vivir en la sabana, rodeado de luz, cielo y naturaleza. Parece que lo hemos olvidado, pero la vida no nos programó para vivir encerrados en espacios reducidos, diminutos, alejados de la vida natural. Acabamos así por las presiones sociales y económicas

imperantes... ¿Pagamos un precio por ello? ¿Cómo percibe nuestro cerebro los espacios en los que vivimos actualmente? ¿Cómo afectan a nuestro ánimo o a nuestro rendimiento? ¿Hay una relación entre cerebro y espacio?

Hace unos cinco mil años, los antiguos chinos desarrollaron una disciplina llamada «*feng-shui*», que literalmente significa «viento-agua», inspirada en una mezcla de intuiciones acerca de cómo nos relacionamos con nuestro entorno. Hoy día, algunas de estas intuiciones están encontrando una explicación científica en la emergente neuroarquitectura, que pretende diseñar entornos donde no solo funcionemos bien en lo físico, sino también en lo mental. La neuroarquitectura empieza a encontrar pistas interesantes para ayudarnos a comprender cómo el hábitat en el que vivimos afecta a nuestra salud física y mental. No se trata únicamente de intuir que el color o el espacio tienen un impacto sobre nuestro estado de ánimo, sino de ir un paso más allá e indagar sobre qué efecto específico tienen los espacios sobre el estrés, las hormonas y el tipo de pensamientos que generamos. Actualmente se está investigando la relación entre espacios amplios y pensamiento creativo; también acerca del poder misterioso de la naturaleza para estimular tanto la concentración como la curación de las personas tras una enfermedad; o sobre el impacto de los edificios y muebles con ángulos afilados sobre la amígdala, implicada en los procesos de defensa y agresión del cerebro. Se trata de conocernos por dentro para lograr concebir edificios y espacios en consonancia con nuestro bienestar no solo físico, sino también mental.

De entrada, algo sí está muy claro: fabricamos más oxitocina y serotonina, relacionadas con la relajación y el disfrute, si nuestros entornos son agradables. Resulta dudoso que el tipo de diseño que llevamos años aplicando a nuestros hogares, escuelas, hospitales o residencias para la tercera edad, por mencionar algunas de las que han sido más castigadas por la falta de espacio y la negación de la necesidad de cualquier elemento de belleza formal, ayuden a las personas que las habitan a sentirse mejor. Debemos ser racionales y pragmáticos, sin duda, pero sin negar que los elementos arquitectónicos de los distintos espacios, públicos y privados, afectan al ánimo y la forma de pensar de sus moradores. Aunque esto siempre se ha tenido en cuenta para el diseño y construcción de los grandes monumentos, se ha denegado en la vida diaria de la mayoría de los humanos, tan volcadas en la supervivencia de lo físico y en el abandono de lo

emocional. Se trata pues de descubrir y reconocer de forma consciente el impacto, positivo o negativo, del espacio que nos rodea en nuestras vidas, en nuestra creatividad, en nuestro ánimo.

Desde un punto de vista muy práctico, ¿podemos mejorar nuestros entornos simplemente reorganizando lo que ya tenemos? En muchos casos, la respuesta es que sí podemos.

## **UN ENTORNO POSITIVO TIENE TRES CARACTERÍSTICAS BÁSICAS:**

- **Estimula la creatividad** (uso de colores, mantener un buen orden, introducir cambios para romper la rutina...).
- **Calma el cerebro programado para sobrevivir**, eliminando posibles amenazas a nuestra seguridad física (formas redondeadas de los muebles, no estar de espaldas a una puerta...).
- **Inspira el cerebro** con detalles y formas que lo entrenan para ser más positivo (luz natural, imágenes y frases inspiradoras, elementos arquitectónicos estéticos, buenas vistas naturales).

¡Decorar es mucho más que crear ambientes bonitos! Los espacios influyen en tu mente y en tus emociones, y pueden conseguir que te sientas más relajado, más seguro, más creativo. No se trata necesariamente de que gastes más dinero, sino de que optimices lo que ya tienes. Vamos a darte pistas que no requieren gastos, sino una reorganización de tu espacio. ¡Inténtalo y fíjate en los resultados!





«El espacio en el que vivimos debería ser para la persona en que nos estamos convirtiendo ahora, no para la persona que fuimos en el pasado.»

MARIE KONDO

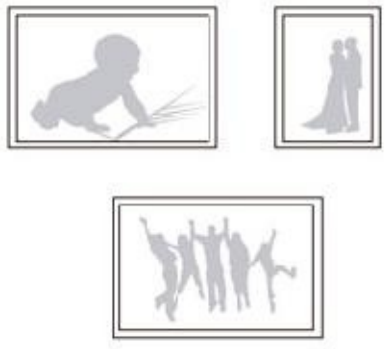
---

## **PARA CONSEGUIRLO, ESTAS SON ALGUNAS SUGERENCIAS DEL FENG-SHUI Y DE LA NEUROARQUITECTURA:**

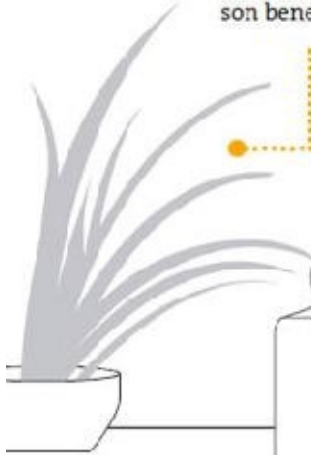
- Los muebles con formas redondeadas son más seguros y menos agresivos para el cerebro. Si no los tienes, asegúrate de que los muebles con picos y cantos agresivos estén fuera de la zona de paso más habitual. Aristas y ángulos agudos en columnas, paredes o muebles son percibidos como un elemento agresivo por el cerebro. Los estudios de neuroarquitectura dan fe de ello: las resonancias muestran cómo al encontrarse frente a cantos agudos o puntiagudos se activa el área de la amígdala, relacionada con la alerta ante un peligro. En cambio, las formas curvas y redondeadas calman.
- No pongas estanterías sobre la cama o en lugares donde se te pudieran caer encima: son un potencial peligro y generan estrés inconsciente.
- Las ventanas con vistas naturales tienen un impacto benéfico en tu cerebro; si no las tienes, pon plantas o imágenes de plantas en tu casa. Introducir en casa elementos naturales aporta bienestar. Está demostrado que disminuye el estrés, favorece la concentración, la productividad y el aprendizaje. Incluso minimiza el tiempo de convalecencia en caso de enfermedad.
- Chimenea: el fuego es un elemento básico que le sugiere al cerebro calor y vida. Si no tienes chimenea, enciende velas y evita las luces artificiales demasiado crudas.
- No coloques tu mesa de trabajo de espaldas a la puerta: el cerebro necesita sentirse seguro.
- Pon fotos, cuadros o frases que te recuerden cosas bellas; estarás entrenando tu cerebro a pensar en positivo (el entorno influye sobre el tipo de pensamientos y sobre la producción de hormonas y neurotransmisores).
- Cambia de vez en cuando los objetos o complementos de sitio: te sacará mentalmente de tu «zona de confort» y así potencias la creatividad.

- Elige los colores que te rodean en función del ambiente que quieres potenciar: algunos son estimulantes, otros calmantes. Por ejemplo, evita colores fríos o muy estimulantes en el dormitorio. El *feng-shui* recomienda salmón, rosa, colores terrosos, vainilla, limón, verdes, azules suaves, lavanda...
  - Evita elementos activadores en el dormitorio, como una mesa de trabajo o un ordenador. Si no puedes evitar tenerlos allí, pon un biombo o mantén esa zona en orden.
  - Un hallazgo de la neuroarquitectura es que las dimensiones de las estancias condicionan la respuesta del cerebro. Un techo alto que aporta sensación de amplitud pone a «volar» la imaginación y favorece la creatividad. Un techo más bajo recoge, aporta una sensación de mayor protección, favorece los trabajos de interiorización y da paz.
  - Haz el esfuerzo de abrir tu casa y recibir a los amigos y a la familia. La ciencia muestra que los estímulos sociales favorecen la producción de células en el área cerebral del hipocampo, relacionada con la formación de nuevas memorias. Además, se asocia con mayor salud y longevidad.
  - Escuchar o interpretar música en casa no solo estimula las áreas auditivas o motoras sino que influye sobre el desarrollo general del cerebro.
  - Ordena tu casa regularmente: es una forma de ordenar tus ideas y tu vida, de crear espacio mental para nuevos proyectos. Confía en tu intuición: ordena con energía, no dediques más de unos segundos a cada objeto. Cuando ordenes, pregúntate: «¿Me gusta este objeto? ¿Lo necesito? ¿Qué recuerdos me trae? ¿Necesita un arreglo, quiero arreglarlo? ¿Representa las cualidades que quiero tener en mi vida?». Uno de los grandes principios del *feng-shui* y de la neuroarquitectura es ¡como es afuera, es adentro!
-

Las fotos y cuadros traen buenos recuerdos



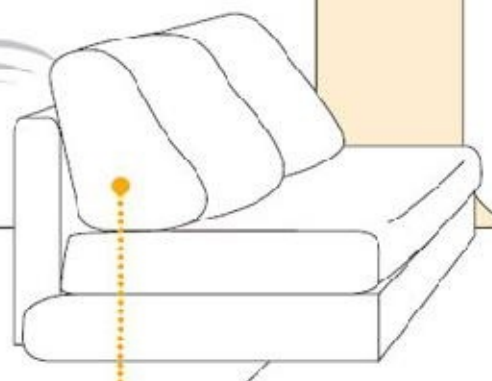
Las plantas son beneficiosas

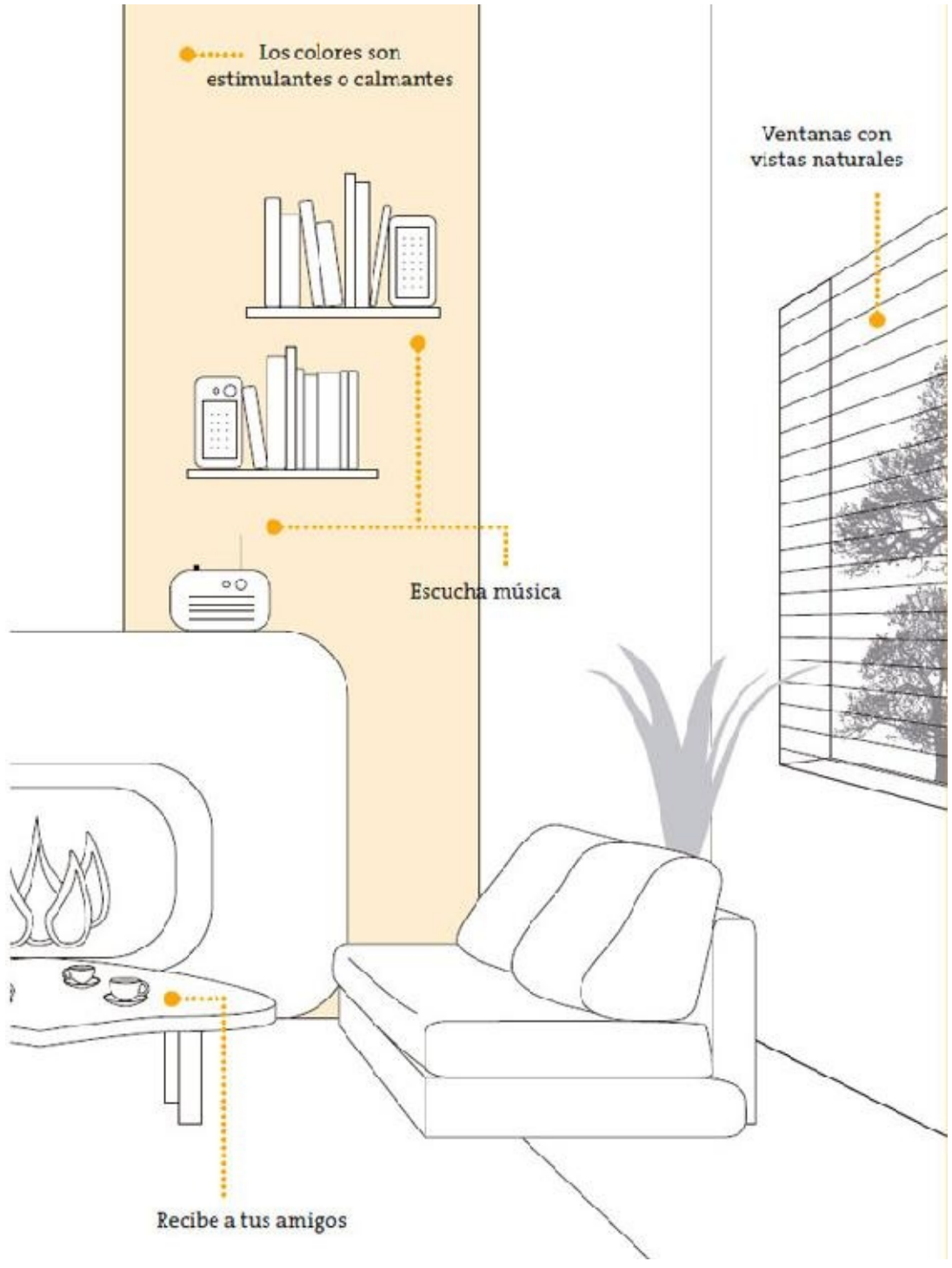


La chimenea sugiere calor y vida



Muebles con formas redondeadas





**CARMEN:** «Es común la creencia de que para mejorar nos debemos plantear dónde ponemos el foco, nuestras energías y tiempo, para saber si realmente los estamos poniendo en eso en lo que lo debemos poner. Se suele hacer un balance diario intentando desarrollar más disciplina y motivación para alinear los hábitos con las motivaciones. Sin embargo, lo que más me funciona a mí para esto es, más que entrenarme en mantener mi foco huyendo de distracciones, reducirlas en mi día a día lo máximo posible, cosa que logré con el minimalismo (entendido a todos los niveles: financiero, hábitos de consumo, base para organizar mi casa...). Caí en la cuenta del poder que tiene eliminar al máximo posible objetos (y también hábitos, suscripciones en redes sociales, amistades...), que están en nuestra casa o cerca de nosotros pero que no nos aportan valor, y que acumulamos por miedo al futuro o por recuerdos a los que nos aferramos. Por tanto, trabajé mi gestión emocional y me ordené la cabeza buscando las prioridades y eliminando lo tóxico de mi día a día mientras simplificaba mi casa, mis hábitos y mis metas.

»Desde mi experiencia, recomiendo reforzar esa alineación con nuestras metas entrenándonos a decir no a las distracciones mientras tiramos esa revista una vez leída que consume espacio, dejamos ir a esa amistad que solo mantenemos por compromiso, simplificamos los hábitos de consumo... Y dejamos entrar así más espacio, tiempo y dinero para lo que de verdad nos llena: nuestros sueños y nuestros seres queridos. Un blog que me ha ayudado mucho en este aspecto y que me ha dado las claves para forjar este tipo de rutinas es <[sencillezplena.com](http://sencillezplena.com)>».



**ALBERTO:** «La importancia del lugar donde te despiertas. Hay personas que no cuidan su habitación. Piensan: “Total, para dormir...”. Pero es el lugar más importante, porque esos minutos de después de levantarte, en los que te colocas la cabeza, son fundamentales para empezar bien el día. Procura que tu habitación esté despejada y ordenada, con colores claros, con vistas si es posible, con cuadros relajantes y sin recargar.

»Además, yo no llevo a la cama el móvil. Antes de acostarme, miro cinco minutos algún programa tranquilo. Y al levantarme, pongo una canción cualquiera de una lista de reproducción ya elegida, con canciones agradables y sin sorpresas».

**MARIONA:** «Me cuesta desprenderme de cosas físicas, de algunas prendas de ropa, de mis juguetes de pequeña o los de mi hijo. Incluso de las cosas de mamá, que ya no está (sus gafas, su billetero..). ¡Al final no cabe todo en casa! Así que hago una foto de cada objeto, de cada prenda, de cada recuerdo, y luego lo doy o lo vendo o lo tiro. En un futuro igual hago un álbum y así seguiré teniendo cerca todo aquello. Aunque me sigue costando desprenderme de según qué cosas, me quita ansiedad saber que puedo volver a verlo. Y eso que algunas se resisten, sobre todo la ropita de muñecas que huele a mi infancia..., es curioso, después de tantos años. Imagino que ya sabías este truco, esta pequeña revolución, pero me he animado a contártela. Gracias, Elsa, por tu dedicación.



Te conocí en Sant Jordi; estoy leyendo unos de tus libros, me ayuda un montón. ¡Besitos! ¡Un abrazo!».



«Como es adentro, es afuera.»

HERMES TRISMEGISTO

# Zhuangzi: Vive con alegría y baila con el caos gracias al *wu-wei*

¿Te gustaría ser auténtico, saber intuitivamente qué debes hacer en cada momento, estar conectado con todo lo que te rodea y disfrutarlo sin esfuerzo?

¿Recuerdas algún momento en el que te hayas sentido así? ¿Un momento de gozosa y alegre espontaneidad?

En Occidente, la palabra «espontaneidad» nos suena a hacer lo que queremos sin pensarlo dos veces, a no reprimir ningún deseo, a salirse del guion como sea. Pero como apuntan Michael Puett y Christine Gross-Loh en su libro *The Path*, «no hay manera de que podamos vivir así todo el tiempo. La guardamos para los fines de semana y vivimos el resto de nuestras vidas sin ella».

¿Podemos sentir esa espontaneidad de alguna otra manera?

Sí podemos. El filósofo taoísta Zhuangzi ha dejado una huella imborrable en el pensamiento chino. Para él, el mundo es un conjunto de palabras, sentimientos y eventos interrelacionados que están constantemente transformándose unos en otros: «La hierba crece y, cuando muere, se descompone y su energía (su *qi*) se canaliza en otras cosas. Los gusanos y los insectos que están en la hierba son comidos por animales o pájaros más grandes. Estos, con el paso del tiempo, también mueren, y se transforman en tierra, hierba y otros elementos. Poco a poco, todo se transforma, en un ciclo inagotable de cambio y transformación».<sup>6</sup>

Para Zhuangzi, la verdadera espontaneidad es estar abierto a este flujo constante de transformación, formar parte de estos elementos que parecen opuestos o diferentes, pero que realmente no lo son: son solo distintas perspectivas o momentos de una sola cosa.

Es una imagen muy bella, un modo de comprender el mundo diferente al occidental: no vivimos en un universo fragmentado y opuesto donde todos compiten y pelean, sino *en uno donde conviven perspectivas diferentes*. Si nos entrenamos para entender toda esta miríada de puntos de vista y perspectivas

diferentes, nos será más fácil comprender el mundo que nos rodea y disfrutarlo intensamente.

Los antiguos chinos lo ilustran con la historia del cocinero Ding, la parábola más famosa de Zhuangzi: «El cocinero Ding coge su cuchillo para cortar la carne que tiene enfrente y, aunque al principio este proceso es muy aburrido, con el tiempo, cuanto más corta, más consciente se vuelve de lo que está haciendo. Se da cuenta de que, al enfrentarse al trozo de carne, en lugar de estar batallando contra los músculos y tendones, está buscando canales tiernos por donde sea más fácil cortar. Y es que, aunque cada trozo de carne es distinto, todos tienen líneas, articulaciones y caminos..., lugares por donde se puede cortar de una forma mucho más fácil y natural. Con entrenamiento y experiencia, Ding puede utilizar su intuición para encontrar estos patrones universales en cualquier trozo de carne. Y por eso corta con un ritmo perfecto, como si estuviera bailando. Bajo su cuchillo, la carne se despedaza sin esfuerzo. Pero para que todo fluya tan fácilmente, Ding no puede pensar demasiado ni aproximarse a la tarea analíticamente, ya que cada trozo de carne es distinto. Debe valorar el camino, que va más allá de la técnica, y aprovechar sus cualidades divinas, las que, al conectarnos con el mundo, nos permiten resonar con él de una forma armónica. Esta capacidad de Ding de fluir con el proceso es el *wu-wei*, la espontaneidad entrenada».<sup>7</sup>

Para Zhuangzi, conectar con el mundo de esta forma espontánea y natural exige entrenarse. Pero ¡entrenarse en lo técnico no es suficiente! También hay que entrenar nuestra mirada, nuestra capacidad de ponernos en la piel del resto del mundo, de entender que somos capaces de ser todo lo que nos rodea. Entonces tu mundo no estará fragmentado y no habrá distancia entre tú y lo que te traes entre manos...

Los psicólogos occidentales llaman *fluir* a esta capacidad de perderte en lo que estás haciendo, de dominar tu técnica y sentirte parte de esa actividad. Para lograr esa libertad gozosa, ese fluir, tienes que entrenar una y otra vez tu técnica y tu perspectiva: da igual que sea para conducir, para jugar al baloncesto, para tocar el violín, para escribir unas líneas o para cocinar... Sientes ese fluir sin tener que forzar nada.

No siempre es fácil. ¡A veces es imposible! Seguro que hay cosas que se os resisten, por mucho que lo intentéis.

Yo cocino fatal, siempre ha sido así. No tengo absolutamente ningún talento natural para lograr platos comestibles. Pero, aunque yo no sepa cocinar, me empeño en hacerlo. Llevo décadas en ello. Empecé siendo una niña. A los nueve años hacía pasteles. Todos eran sonados fracasos. «¿A qué huele?», decían mis hermanas al entrar en casa. «A quemado. Elsa está en la cocina», respondía alguna voz resignada. Yo no hacía caso. Creía que, con esfuerzo, con empeño, algún día lo conseguiría. Pero mis pasteles siempre salían del horno con aspecto lamentable y un cráter en su centro.

El cráter no me desanimaba. Sin esperar siquiera a que el pastel estuviese tibio, lo rellenaba con un montoncito de nata montada y giraba cuidadosamente el pastel y su cráter de nata para disimular el socavón a primera vista. Esperaba entonces impaciente a que mi padre llegara a casa. Era el único que aceptaba sentarse a la mesa y comer, con seriedad admirable, alguna cucharada de mi terrible creación. Tal vez fuese gracias a él por lo que nunca tiré la toalla. Año tras año, década tras década, he seguido cocinando. Pero a pesar de mis esfuerzos, cocinar bien, con un poquito de arte y de gracia, se me escapa. Los alimentos que pasan por mis manos están o salados o sosos, demasiado o muy poco cocidos, y nunca parecen tener el sabor esperado. En la cocina, para mí, todo son dudas y preguntas a las que no sé contestar.

Los antiguos chinos me dirían que cuando cocino carezco de *wu-wei*, esa espontaneidad ligera y grácil, ese talento que fluye con naturalidad y aparentemente, incluso, sin esfuerzo. Si yo tuviese *wu-wei* en la cocina, una vez elegida mi receta —pongamos unos macarrones con tomate—, todos mis sentidos me acompañarían sin esfuerzo en un baile elegante e instintivo hasta lograr mi plato. Lo haría rápido y bien, ¡y lo disfrutaría! Trincharía los tomates para la salsa sin forzar el cuchillo, adivinando el momento perfecto en el que poner en la sartén los trozos maduros y jugosos, justo cuando la cebolla estuviese dorada, caramelizada, fragante (y no casi quemada). Elegiría de mi despensa la pasta perfecta, ni demasiado gruesa ni demasiado fina, y cuando salase el agua hirviendo en el instante exacto, recordaría por supuesto añadir ese chorrito de aceite para que la pasta pudiera hervir suave y suelta. Mientras, la salsa espesaría sabrosa y yo disfrutaría de su aroma intenso y dulce.

Tener *wu-wei* en la cocina es dejar que todo fluya en un proceso natural que tu propia sabiduría, profunda, escondida, acumulada, te susurra al oído; tener *wu-*

*wei* es estar conectado con todo lo que te rodea, no importa que sea el tomate, la sartén o la receta. En la cocina, plantando bulbos en el jardín, jugando con tus hijos, hablando con tu jefe o componiendo una sinfonía, tener *wu-wei* es estar en armonía contigo y con lo que te rodea. No importa lo pequeño o lo grande que sea, mientras conectes y fluyas con lo que experimentas.

«No se trata de batallar, como hacemos normalmente, sino de fluir... En algunos momentos de nuestra vida somos capaces de tener esta experiencia de fluidez. Piensa en cuando te reúnes con amigos cercanos, en cómo la comida, la conversación, parecen fluir sin esfuerzo y con alegría a medida que las personas se sincronizan más y más con los demás, mientras va pasando la tarde. No necesitas decirte: “Ahora tendría que hacer una broma”. O piensa en un buen partido de baloncesto.»<sup>8</sup>

## **PIENSA EN LAS VECES EN LAS QUE HAS SENTIDO. ¿QUIERES APUNTAR ALGUNA AQUÍ?**

«¿Por qué no podemos aplicar esto a todos los momentos de nuestras vidas? (...). Imagínate cómo te sentirías si los problemas grandes, y los pequeños, dejaran de preocuparte y en lugar de eso pasaran a formar la parte más excitante de la vida. Ver las cosas desde todas las perspectivas, entender que todo participa del proceso de fluidez y transformación, ver las diferencias como algo momentáneo, saber que formas parte de un mundo más grande, un momento maravilloso pero temporal que vive en todas las transformaciones que nos llevan al Camino, cuando conseguimos liberarnos de nuestra perspectiva humana singular, una perspectiva que nos encierra y nos confina.»<sup>9</sup>

## **PARA DESARROLLAR TU WU-WEI...**

Una de las sugerencias de Zhuangzi para que te entrenes con el fin de romper perspectivas es que te formules preguntas que empiecen por «¿y si...?»: ¿Qué pasaría si fueras una mariposa que sueña que es un ser humano? Esto te permite suspender la realidad tal y como la experimentas, para entrar en un universo alternativo. La clave es romper la perspectiva. Todos los momentos pueden ser creativos y espontáneos cuando experimentamos el mundo como un lugar abierto y expansivo, en lugar de limitarnos a pensar de forma abierta durante solo unos minutos. La única manera de llegar a adoptar esta perspectiva es cultivar tu capacidad de imaginarte que trasciendes tu propia experiencia.

Nos centramos en las cosas basándonos en nuestros patrones habituales de atención. Por la mañana, cuando vamos a trabajar, nos fijamos en la radio, en la entrada de nuestro *parking*... Si una bandada de pájaros migratorios pasa por encima de nuestra cabeza, no nos damos cuenta, porque nuestros hábitos limitan lo que podemos ver, observar, sentir y conocer.<sup>10</sup>

Por ejemplo, cuando vayas a pasear, imagina que eres un perro (absolutamente receptivo a todos los olores), un niño de guardería, una abuela... Si eres una mujer, imagina que eres un hombre; o si eres joven, mira el mundo como si fueras mayor. O imagínate que eres un artista, una persona pobre, un aliado tuyo o, por el contrario, una adversaria.

Puedes practicar el *wu-wei*, entrenar la espontaneidad con cualquier actividad: cuando planchas una camisa, cuando tienes la gripe (lo que te permite pasar un día en la cama), cuando un compromiso se rompe y te abre la puerta a un nuevo futuro... En el momento en que te acercas a la vida con los brazos abiertos, nos dicen los sabios orientales, consigues alinearte completamente con el Camino.





Pero la naturaleza habla un idioma tan sutil que a veces nos cuesta percibir su canción, su magia. Ante las alabanzas frente a cómo tocaba el violín, el maestro Yehudi Menuhin replicaba: «Eso que os parece un milagro es lo que hacen los pájaros cada día». Los árboles tienen su propia canción. Las raíces se nutren de los hongos simbióticos. Las hojas olfatean el aire y emiten alertas químicas para que las orugas controlen a los parásitos. Los pájaros dispersan las semillas. Las células fotosintéticas hacen suyo el poder del sol. Todo está relacionado, ninguna frontera o condición es inmutable en el mundo natural. Enseñar a los niños a sentir la naturaleza y nuestras interrelaciones, tan antiguas como la vida misma, es una necesidad imprescindible, tal vez la más urgente.

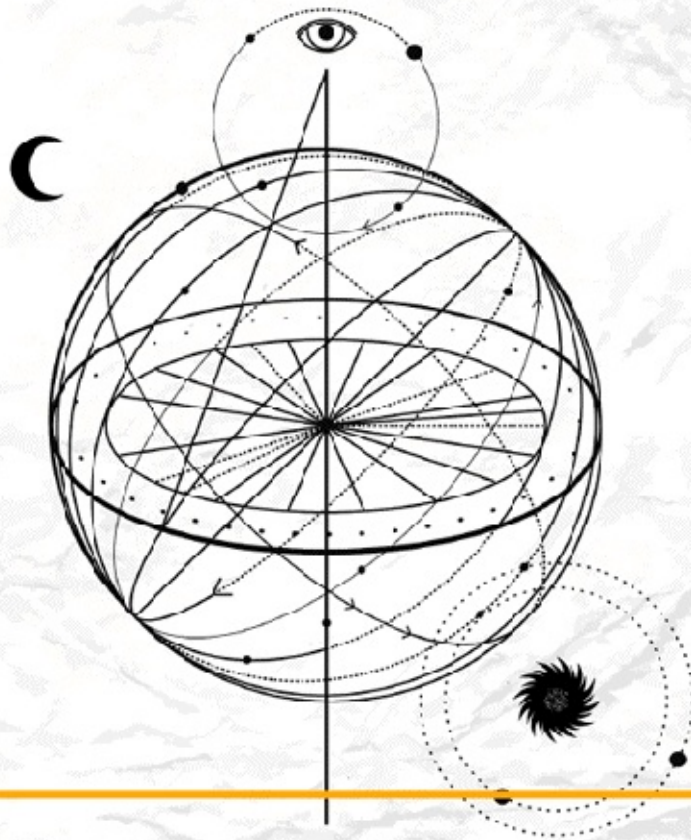
La vida entera gira en torno a nuestras relaciones: a cómo nos cuidamos, ayudamos y reforzamos los unos a los otros, consciente e inconscientemente. Y los niños asumen esta gran lección de vida cuando aprenden a escuchar, contemplar, respetar, cuidar y sentirse parte del mundo que les rodea.

Una perspectiva ilimitada y una espontaneidad entrenada: así es como podemos abrazar mucho más del cosmos que cualquier otra criatura debido a nuestra gran capacidad de imaginación. Llegamos allí solo con el trabajo constante de mantenernos abiertos a todo, convirtiéndonos en una parte activa de la transformación de las cosas.<sup>11</sup>

«Deja que tu corazón libre vague entre las cosas; entrégate a lo inevitable y nutre tu propio centro. Es la más alta perfección.»

ZHUANGZI

# Secretos de los alquimistas: El arte de la transformación



Llegué a Sintra tras cruzar el Atlántico en avión. Soy una turista accidental, de las que viajan extensamente por trabajo pero casi nunca por placer. Cuando llegamos a Lisboa, poco después de la siete de la mañana, aún tocaba encontrar la estación de Santa Rossío, de donde salía el tren que debía llevarme a mi destino final. Estaba deseando compaginar dos semanas de turismo relajado con un poco de trabajo. Después de un año intenso, albergaba una mezcla de cansancio e impaciencia por empezar mis vacaciones. Por fin, el tren frenó en una estación tranquila y me dispuse a dejarme cautivar...

Si las guías de turismo fuesen completamente sinceras reconocerían que Sintra no es un milagro natural, sino un invento humano arrancado desde hace siglos a unos valles tan escarpados que, honradamente, deberían llamarse barrancos. Pero la mano del hombre los ha tapizado con un manto de árboles tan denso que la mirada humana se deja engañar. Cualquiera juraría que la localidad que estaba atravesando en taxi era un ondulante mar verde del que asomaban, aquí y allá, torreones, palacios, quintas, quintinhas e iglesias. ¿Quién puede resistirse a tanto encanto? El valle que rodea la ciudad es un espectáculo labrado a la naturaleza con esfuerzo y siglos de dedicación, pero el resultado, como cualquier buena obra de arte, parece inevitable y natural.

No desmereció el encantador hotel Lawrence, un edificio anaranjado anidado entre árboles y rosales en el que viviría durante las siguientes dos semanas. Lo elegí, lo reconozco, por la razón algo pueril de que mucho tiempo atrás se había alojado allí Lord Byron. No sé qué vino él a hacer a esta parte del mundo, pero describió Sintra como un paraíso terrenal, y ya semanas atrás había pedido la habitación que supuestamente había ocupado el escritor británico.

El que habría de ser mi hogar durante unos días se componía de un salón cuadrado con una chimenea flanqueada de ventanales abiertos sobre un bosque. Una mesa de trabajo colocada bajo la ventana norte se entreabría a la ciudad. El dormitorio adyacente tenía un aire romántico que me conquistó. Pedí una taza de té y me recosté en una butaca frente al fuego que la camarera del hotel encendió para matizar la humedad del atardecer. Bajaba una bruma fresca sobre los tejados. Imaginé lo agradable que resultaría caminar por aquel lugar. Todo era perfecto, excepto, tal vez, la sensación de irrealidad que me acompaña cuando

viajo sola, así que decidí salir cuanto antes al encuentro de lo que me había traído hasta allí.

Mientras recorría las empinadas callejuelas de Sintra recordé el comentario de una turista americana después de una visita a un país europeo: «Está lleno de castillos y de torreones, de calles pavimentadas y de paisajes de postal. Evítalo, es una verdadera trampa para turistas», me dijo. Sonreí al recordar su cara, caminando distraída. Entonces doblé una esquina y de repente apareció lo que andaba buscando: la Quinta da Regaleira, un edificio desafiante que abre sus ojos a la calle, dispuesto a ser admirado.

A primera vista, resulta desconcertante toparse de pronto con una silueta imponente que parece desbordarse de los muros que la rodean sobre la calle empedrada. Al momento caí bajo su embrujo. Crucé el umbral del jardín, del que salían los últimos turistas. Un camino de tierra se abría paso, flanqueado por helechos y azaleas a la sombra de unos sauces doblados por el peso de sus ramas. Todo estaba extrañamente callado, apenas murmuraba el viento entre los árboles. A medida que me adentraba allí, aparecían fuentes, delicadas ninfas, estatuas de músicos con cuerpo de cabra, náyades, gárgolas... Miré embelesada. La Quinta encerraba el alfabeto de los alquimistas, el sueño de un masón portugués apasionado por la magia, plasmado en la piedra y la naturaleza exuberante de aquel extraordinario lugar.

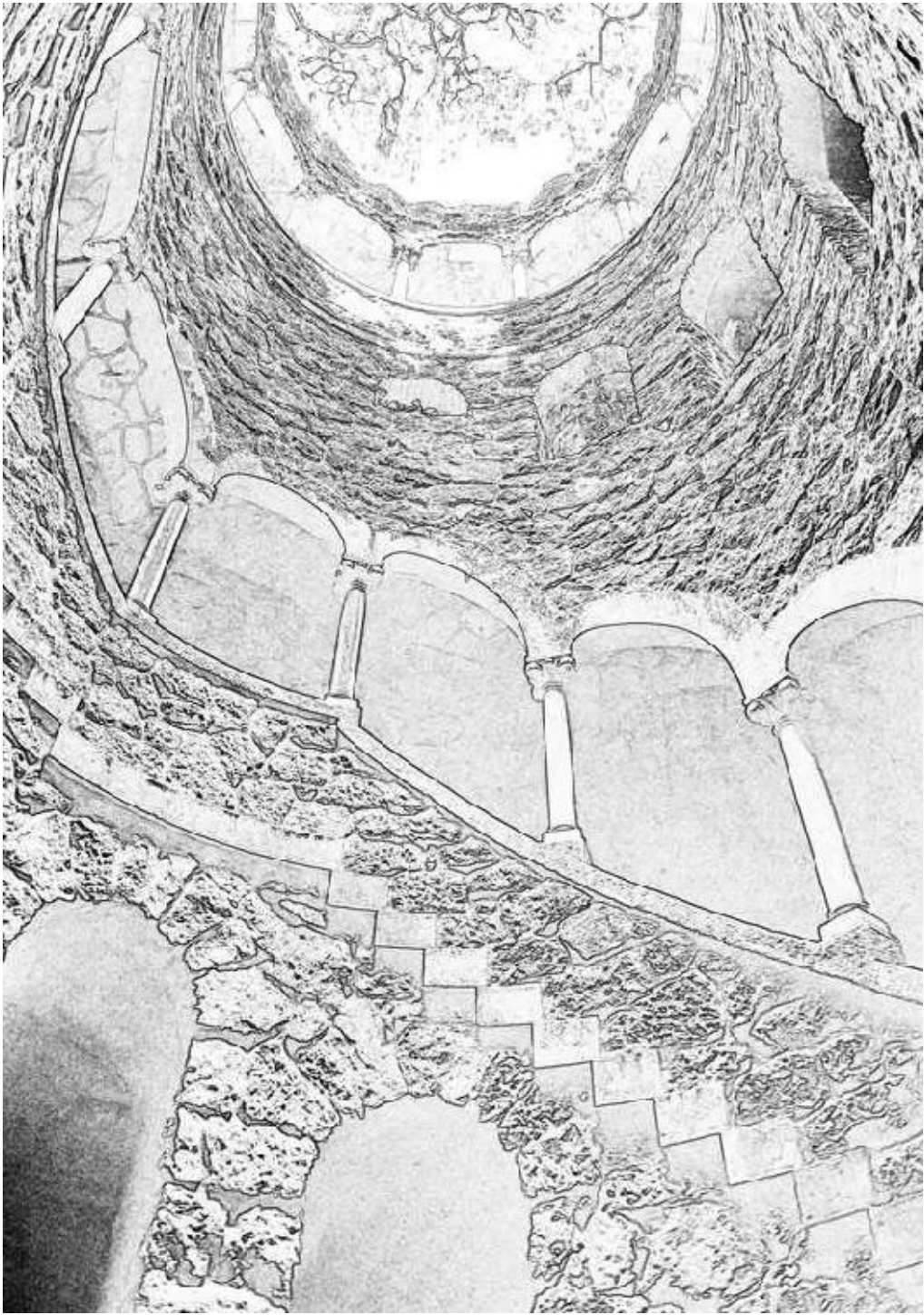
En los días siguientes pude seguir explorando los caminos, túneles secretos y grutas, y una capilla llena de simbología templaria, con ecos de sociedades secretas y misteriosas anécdotas. En un lugar escondido del jardín se hundían dos pozos profundos, que pude recorrer bajando por sus nueve pisos subterráneos, sugerentes e inquietantes a la vez. Poco a poco regresé a la tierra y a la luz desde los fondos húmedos y oscuros del pozo. En lo alto de la casa se alojaba el laboratorio de alquimia del dueño, rodeado de esculturas de animales mitológicos.

Una tarde pude visitar con un guía el invernadero de la casa, concebido para surtir al laboratorio de alquimia. Era un edificio estrecho y alargado, de paredes de ladrillo claro extrañamente rústicas y austeras, en comparación con el resto de los edificios de la Quinta. Dentro la atmósfera era húmeda, un poco agobiante, aunque entrase la luz a raudales por los amplios ventanales. Recorrimos las hileras de especies autóctonas; abundaban los helechos, camelias, rosas,

pequeñas araucarias y algunos cipreses, así como ejemplares jóvenes de cedros, magnolias, castaños, secuoyas y tejos, todos ellos en macetas cuidadosamente etiquetadas. Luego venía la sección dedicada a plantas más inhabituales, plantadas en parterres perfectamente señalizados y cuidados. Había sencillas hierbas aromáticas, pero una parte del invernadero contenía plantas alquímicas como la *Datura*, que no debe tocarse sin guantes, ni siquiera cuando está seca, y que los chamanes mezclan con manteca de cerdo para provocar visiones; o la *Atropa belladonna*, cuyo nombre significa «inevitable» porque puede cortar el hilo de la vida de las personas; la *Solanum dulcamara*, que tiene frutos oscuros que se queman como si fuesen incienso y causan alucinaciones; o la *Jacobaea vulgaris*, que se usaba en la Edad Media como pócima de amor, y que en determinadas cantidades es muy tóxica... Todo ello era un verdadero arsenal con el que hacer el bien o también el mal, pensé al final de la visita. «Hay un aprendiz de alquimista en cada uno de nosotros, y aquí hay mucho que aprender», me dijo el guía con una sonrisa antes de marcharse.

Rodeada de aquel alfabeto alquímico esculpido en piedra y naturaleza, recordé otro jardín especial, el de un extraordinario sabio occidental que a lo largo del siglo xx supo bucear en las complejidades de la mente humana. En la casa de piedra en la que pasó las últimas décadas de su vida, en el pueblo de Bollingen, en Suiza, Carl Gustav Jung cinceló él mismo, en un cuadrado de piedra, el mensaje que había escuchado en uno de sus sueños poco antes de morir: «Y esta será para ti una señal de integridad y de unidad».

Para Jung, este sueño significaba que había logrado su meta vital. Su vida, sin embargo, no fue un camino de rosas, sino una larga lucha llena de retos y años de depresiones, soledad y mucha incompreensión por parte de quienes lo rodeaban. Este psiquiatra, hijo de un pastor luterano, buscó incansablemente en las mentes de sus pacientes, en las bibliotecas y en la vida diaria formas de comprender nuestra compleja psique. Encontró algunas claves fundamentales en la alquimia, que interpretó de forma psicológica, y su labor contribuyó decisivamente a difundir esta disciplina olvidada en Occidente, en una época en la que ya solo se la consideraba un trasnochado vestigio del pasado. Sin duda alguna, fue él quien me descubrió por primera vez su belleza.



## Carl Jung, el alquimista inteligente

Fue un sueño recurrente el que guió a Jung en su pasión por entender la mente humana. Durante años, soñó que al lado de su casa había un ala secreta. En el sueño, se preguntaba a sí mismo cómo era posible que nunca se hubiera fijado en el ala secreta y cada vez exploraba ese añadido misterioso. Poco a poco, analizando con paciencia las experiencias que tenía en el ala secreta, llegó a comprender que aquel añadido misterioso era su inconsciente, en el que encerraba todo aquello que rechazaba o reprimía.

Durante décadas, Jung buscó incesantemente alguna explicación científica que le permitiera trabajar con el inconsciente individual y colectivo de sus pacientes, una teoría que pudiera ser plenamente satisfactoria para él, que diese cabida a sus observaciones respecto a sus sueños y a los de sus pacientes.

Al fin, en un sueño que tuvo en 1926, encontró la pista que guiaría su labor durante el resto de su vida. Aquella noche, en un sueño particularmente vívido, soñó que estaba aprisionado en el siglo XVII. Interpretó el sueño como una llamada a la alquimia, que alcanzó su máximo esplendor en ese siglo. «Solo tras descubrir la alquimia he comprendido claramente que el inconsciente es un proceso y que las relaciones del yo con la mente y sus contenidos inician una evolución, una verdadera metamorfosis de la mente», afirmó el psicólogo suizo.

Jung empezó a investigar acerca de esta disciplina milenaria y llegó a poseer la mayor biblioteca alquímica de Europa. Consolidó una sólida y riquísima interpretación psicológica y mental de la alquimia que resulta inspiradora y útil para comprendernos y gestionarnos cada día un poco mejor. Vamos a verlo.



# Descubre la alquimia: El arte de la transformación

La alquimia es una disciplina paracientífica, espiritual y filosófica que combina la química, la filosofía, la astrología, la medicina, la metalurgia, la naturaleza, el arte y el misticismo. Nació hace unos 10.000 años en la tierra de Khem, en el Antiguo Egipto, donde vivían personas con avanzados conocimientos en metalurgia y química, que conocían los secretos para extraer aceites esenciales, teñir telas y vidrios, fermentar zumos de frutas, extraer la miel... Caldeos, babilonios y fenicios ya seguían los principios de la alquimia, considerada ciencia y arte, una forma de conocimiento.

Siglos más tarde, en Alejandría, se dio el contacto de los metalistas y artesanos egipcios con las ideas filosóficas de Grecia. Sabios y alquimistas de todo el mundo visitaban la mítica librería de Alejandría, el más importante templo del saber de la Antigüedad, que albergaba manuscritos que guardaban las tradiciones alquímicas chinas, indias, babilónicas, hebreas y persas, una amalgama de filosofías y conceptos que permitió que la alquimia sobreviviera y prosperase en la Edad Media, cuando se la consideró una suerte de rebeldía contra el poder establecido y la ignorancia, que escondió su fondo filosófico bajo la alegoría de la búsqueda de la piedra filosofal y el elixir de la vida.

Aunque en sus inicios la alquimia era una disciplina práctica, basada en recetas concretas para la metalurgia y la tintura, poco a poco fue adquiriendo acentos más místicos, y se convirtió en una «ciencia espiritual» que requiere un equilibrio entre el corazón, el cuerpo y la mente, según la describe Toth, uno de los alquimistas más importantes de todos los tiempos. Sus enseñanzas se resumían en la mítica Tabla de Esmeralda, un breve texto alquímico expresado de modo simbólico, de la que cada alquimista medieval, desde Alberto Magno hasta Isaac Newton, tenía su propia versión, a modo de guía en su trabajo alquímico.

¿Cuál era la misión de estos alquimistas? A lo largo de los siglos, su meta fue la de perfeccionar o desarrollar cualquier sustancia, metal, elemento químico, planta, cuerpo, mente o espíritu... Por ello, la alquimia era el arte de la transformación, y los alquimistas la intentaban aplicar a cualquier nivel de realidad física, mental o espiritual.

Uno de los principios fundamentales de la alquimia<sup>12</sup> es que vivimos inmersos en un mundo material que es solo la sombra, o la proyección, de una realidad mucho más compleja que nuestros sentidos no son capaces de percibir.<sup>13</sup> Esta dualidad —materia y no-materia— se refleja también, según los alquimistas, en nuestro cuerpo físico: por una parte, nuestro cuerpo físico está sometido a las leyes físicas del nacimiento y la muerte; pero también poseemos, aseguran, un cuerpo no-material, un alma, un espíritu, llamado en alquimia «quinta esencia». Los alquimistas defendían que todos somos capaces de detectar y percibir esta realidad no-material, pero que la sociedad nos entrena para ignorarla desde que nacemos. Su misión era pues encontrar la forma de recuperar esta dimensión de la existencia, para poder incorporarla a nuestra vida diaria.<sup>14</sup>

En sus laboratorios, los alquimistas hacían un trabajo en apariencia enigmático, lento y laborioso con el que intentaban conseguir destilar la esencia de la naturaleza, para potenciarla y comprender así sus secretos curativos. Describían el flujo vital,<sup>15</sup> «lo que da vida a todas las cosas», como un destello de luz encerrado en una masa oscura. Querían fabricar una piedra filosofal con la cual poder liberar este flujo vital. Para conseguirlo, estudiaban hasta convertirse en expertos en la producción de extractos herbales, tinturas y esencias espagóricas,<sup>16</sup> aceites de roca, piedras vegetales y piedras alquímicas... Y a medida que mejoraban sus técnicas, la alquimia adquiría un potencial simbólico cada vez más intenso.

Claro que cada alquimista interpretaba y aplicaba los conocimientos a su manera: algunos simplemente perseguían hacerse ricos aprendiendo a transformar un metal barato en oro (y muchos murieron castigados por no conseguirlo); otros buscaban la manera de aislar el «flujo vital» para conseguir el secreto de la juventud eterna; y otros muchos, entre ellos el científico Isaac Newton, se centraban en investigar la existencia de fuerzas ocultas, correspondencias, sincronicidades e influencias invisibles en la naturaleza.

La alquimia se convirtió así en una magnífica metáfora para describir y transitar nuestro viaje por la vida, por sus etapas, por sus constantes ciclos de transformación, en cualesquiera de sus niveles: físico, psicológico o espiritual. En su aplicación física, la alquimia es una precursora de la química; en su aplicación psicológica, es una metáfora que describe el trabajo que debemos hacer para lograr gestionar el caudal de nuestra mente y liberarnos de sus elementos menos agradables: los miedos, las creencias personales equivocadas o la baja autoestima, entre tantos otros.

El extraordinario trabajo del psiquiatra Carl Gustav Jung en torno a la alquimia se centra en este significado simbólico, en la búsqueda interior para conocernos, comprendernos y gestionarnos mejor. La alquimia resulta útil para entender mejor la mente humana porque tiene un lenguaje poético, onírico y metafórico que sintoniza con facilidad con nuestra parte inconsciente (que opera en una dimensión de intuiciones y sueños). Además, la alquimia ha desarrollado a lo largo de los siglos un vocabulario específico para describir las etapas de transformación que recorreremos, tanto en lo físico como en lo mental, conformando una guía al alcance de todos para transitar los cambios y las crisis.

# Sé un alquimista: Entra en tu laboratorio interior

Vamos a explorar la alquimia como una herramienta simbólica útil para la transformación psicológica. ¡Recuerda que cualquier persona interesada e implicada en su propio desarrollo psicológico es, de hecho, un alquimista! Y por ello, la alquimia te ofrece herramientas potentes para acceder a tu laboratorio interior.

Una de las ideas principales que propone es que ninguna transformación puede considerarse completa si no se da en todos los niveles de la realidad: el nivel físico, el mental y el espiritual. Por ello, la alquimia es una amalgama de ciencia, psicología y espiritualidad.

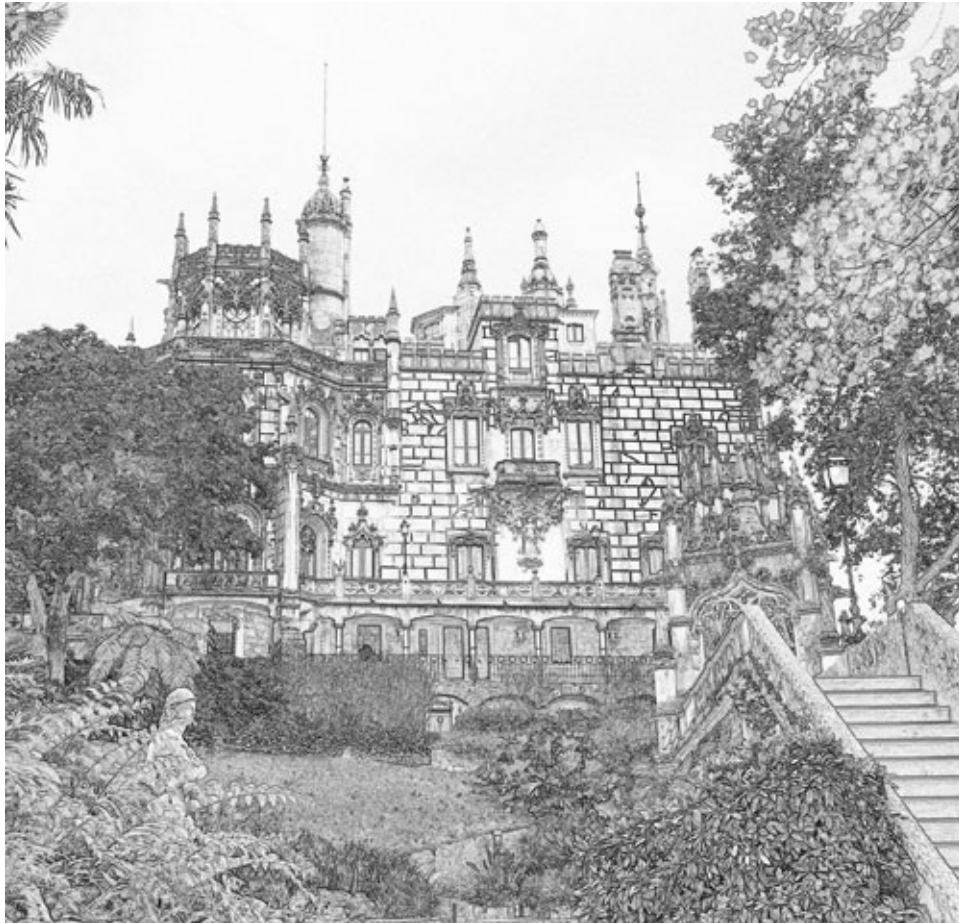
En el ámbito mental (o psicológico) las técnicas alquímicas intentan perfeccionar el carácter y la personalidad para lograr una transformación personal. La alquimia usa un lenguaje críptico y onírico porque quiere entablar una conversación con nuestra mente más intuitiva, menos racional. Forma parte de la genialidad del psiquiatra Carl Gustav Jung descubrir en las arcanas prácticas de la alquimia tantos paralelismos con los procesos psicológicos, especialmente con lo que él denominaba «la individuación», es decir, la capacidad que tiene cada persona de acceder a su inconsciente, comprenderlo, trabajarlo e integrarlo de forma sana a su vida diaria.

La alquimia psicológica se enfrenta al problema básico de que con el paso de los años tendemos a ser más rígidos, a sentirnos menos vivos, menos curiosos, menos dados a la exploración. En general, aunque todos conocemos excepciones admirables —personas que con los años no pierden su curiosidad y su agilidad mental—, lo cierto es que probablemente conozcas también muchos ejemplos cercanos de personas que con los años se han vuelto más rígidas. ¿Por qué ocurre eso?

Lo explica la neurociencia con este sencillo ejemplo: en una radio, los cables y las conexiones no se suelen cambiar a lo largo de su vida útil. Sin embargo, el

cerebro humano es una red que se modifica a sí misma constantemente. Esta característica extraordinaria del cerebro es lo que llamamos *plasticidad cerebral*. Así que estamos programados para cambiar, pero ¡no siempre lo hacemos! Y aquí está el reto: tenemos que aprender cómo podemos potenciar esta habilidad natural, para evitar adoptar comportamientos rígidos y rutinarios, aferrarnos a juicios y prejuicios, y a creencias trasnochadas que limitan nuestra experiencia y nuestro disfrute del mundo.

Los alquimistas describían esta tendencia a volvernos rígidos de una forma muy concreta: lo llamaban «convertirse en sal». Porque a medida que pasa la vida vamos acumulando juicios y creencias que estructuran, y a menudo limitan, nuestra experiencia vital, de la misma forma que la sal es la cristalización de la energía en estructuras rígidas.



# Conoce tu sombra

¿Por qué es importante hacer un trabajo de transformación mental y emocional? Todos arrastramos una maleta repleta de sentimientos reprimidos, rechazados, de emociones y deseos incomprensidos, un bagaje psicológico que nos avergüenza y nos aísla del resto del mundo. En psicología, y también en alquimia, se denomina «la sombra». Por mucho que intentemos ignorar nuestra sombra, vivir como si no nos pesara, está oculta en nuestro inconsciente y desde ese lugar mantiene su fuerza y poder, y logra interferir cada vez que intentamos superar nuestros miedos y prejuicios para lograr un cambio, una transformación.

Todos tenemos una sombra, porque todos tenemos que hacer el esfuerzo de adaptarnos y sobrevivir en una sociedad más o menos exigente y complicada, que nos obliga a adoptar compromisos, a crear defensas y a renunciar a determinados sueños y creencias, a adaptarnos a la realidad, a veces dura y excesivamente rutinaria.



«El encuentro de dos personas es como el contacto de dos sustancias químicas: si hay alguna reacción, ambas se transforman.»

CARL JUNG

# El laboratorio interior

Jung nos recuerda que, aunque los alquimistas no disponían de nuestro moderno sistema psiquiátrico de clasificación, sí que inventaron su propia terminología, aplicable a todos los niveles de su trabajo. Pero también a los procesos de transformación personal y espiritual. Y, sin duda, las fases de la alquimia tradicional —negra, blanca y roja— proponen una interesante descripción de las etapas que pasamos cuando estamos sometidos a cambios y crisis:

## LA FASE NEGRA

Marca el inicio de un proceso de cambio psicológico.

- **¿Cuáles son los síntomas de esta fase?** La depresión y la melancolía, que indican que algo no va bien y que nos invitan a frenar y a examinar nuestra vida con más atención.
- **¿Para qué sirve la fase negra?** Para invitarnos a desprendernos de viejos hábitos, relaciones y dependencias malsanas, y a no seguir con proyecciones en las que culpamos a otros de nuestros problemas.
- **¿Qué voy a sentir?** Culpabilidad, sentimiento de no valer nada, sentirme mortificado...
- **¿A qué me enfrento?** Al dragón, que en alquimia simboliza una concentración de energía inconsciente que te arrastra y controla.
- **¿Qué puedo hacer?** Sé más objetivo, responsabilízate de tus problemas, enfréntate a alguna memoria dolorosa, no te refugies en distracciones, trabajo constante, adicciones...

En palabras de los alquimistas, en esta fase de cambio hay que «calcinar» y «disolver», es decir, deshacer las partes de nuestra personalidad que nos complican la vida: el ego, la baja autoestima, el comportamiento destructivo, el orgullo, la arrogancia... Para los alquimistas, cuando la sombra retrocede, la fase blanca ya puede empezar.

## LA FASE BLANCA

- **¿Cuáles son los síntomas de esta fase?** Te sientes mejor, más optimista.



- **¿Para qué sirve la fase blanca?** Para que puedas integrar en la vida diaria tu nueva sabiduría.
- **¿Cómo me voy a sentir?** Más ligero, porque has arrancado de tu «sombra» inconsciente partes reprimidas y rechazadas de ti mismo, y las estás integrando a tu conciencia.
- **¿A qué me enfrento?** A la necesidad de reconciliar tus contradicciones, de tomar la vida en tus manos y de vivir en paz contigo mismo.
- **¿Qué puedo hacer?** Como ahora ya no quieres esconder «los trapos sucios», sigue descubriéndote, comprendiéndote y, si puedes, habla con un terapeuta para seguir con tu trabajo en el laboratorio interior.
- **El mensaje de los alquimistas:** En esta fase de cambio buscamos reconciliar nuestras contradicciones y ser honestos y consecuentes con nuestras fortalezas y vulnerabilidades, sin necesidad de reprimir ni ignorar un problema. A esto se le llama lograr una conjunción de opuestos que se integre en nuestra conciencia.

Si concluyes la fase blanca con éxito, podrás adentrarte en la fase roja.

#### LA FASE ROJA

- **¿Cuáles son los síntomas de la fase roja?** Ahora afloran nuevas contradicciones, y tienes la sensación de que las cosas todavía pueden mejorar.
- **¿Para qué sirve?** Para seguir refinando tu psique.
- **¿Cómo me voy a sentir?** Poco a poco, volverás a sentirte incómodo y algo intranquilo, y volverás a los síntomas de la fase negra.
- **¿A qué me enfrento?** A la realidad: ¡siempre hay más trabajo psíquico por hacer, nunca terminamos el proceso! Pero piensa que, en el fondo, es una suerte poder llevarlo a cabo. Significa que estás vivo y que estás avanzando en la aventura de conocerte y gestionarte mejor.
- **¿Qué puedo hacer?** Armarte de paciencia y de curiosidad... ¡Y volver a zambullirte en tu laboratorio interior!

**LILIANA:** «Mi cambio se dio en 1999. Soy de Ecuador y tenía apenas dieciocho años cuando decidí venir aquí con mi madre. La verdad es que la decisión fue más bien forzada, debida a la situación económica que atravesaba el país. Fue todo muy extraño, acogerse a una cultura diferente cuesta, cuesta mucho, porque al principio, al ser un sin papeles, estás más limitado, no entiendes por qué estás en esta situación. Mis experiencias de trabajo al principio fueron de hacer la limpieza en casas, y algo que jamás me había imaginado en mi país que tendría que hacer lo tuve que hacer aquí. Pero me tuve que acoplar a ello, y no me avergüenzo para nada, porque a mí me sirvió de experiencia. Me ha hecho valorar las cosas y gracias a ello pude ayudar a mi familia. Y las experiencias que he ido adquiriendo a lo largo de mi vida me han ayudado a ser una persona independiente y a sentirme fuerte en aquellos momentos en los que quizá estoy de bajón. Ya me siento totalmente integrada aquí».



**ALBERT:** «Mi vida dio un cambio radical a finales del año 1991, cuando a mi madre le diagnosticaron la enfermedad de Huntington, una enfermedad neurodegenerativa, hereditaria en un 50 por ciento de los casos. El mundo se me vino abajo. Yo por aquel entonces tenía diecisiete años. Mi padre cayó en una profunda depresión que le hizo perder el trabajo, y se juntó todo. Yo tuve que hacer de tripas corazón, no podía abatirme, y me vi obligado a luchar para que la casa no se desmoronase. Tuve ataques de ansiedad, porque no solo era vivir el sufrimiento de ver a mi madre

así, sino sentir el posible reflejo de lo que yo podría padecer unos años después. Es una enfermedad que se manifiesta entre los treinta y los cuarenta años, con lo cual la tristeza se juntaba con un miedo terrible. Recuerdo un ataque de ansiedad que me dejó casi sin visión, y en ese momento me dije: “No puedo seguir viviendo así. O sigo viviendo, pero de otra forma, o no sigo”. Opté por seguir viviendo. Deseé intensamente ese cambio, abrí los ojos. Yo tenía que asistir a mi madre, cambiarle el pañal, encargarme de cosas terriblemente desagradables... Pero cuando abrí mi mente, cuando realmente acepté lo que estaba sucediendo, y tuve claro que no se podía cambiar la situación, entonces aprendí a cambiar yo. Y asistir a mi madre, bañarla, cambiarla, que para mí era algo muy, muy desagradable, lo convertí en algo positivo, y empecé a hacerlo de otra forma. Y recuerdo que la actitud de mi madre hacia mí, aunque ella no se podía expresar, cambió, porque yo ya no me encargaba de ella con nervios o con malestar, lo hacía de la mejor forma que sé, y mi madre me recompensaba con una sonrisa. Y eso no tiene precio».

*El testimonio de ALBERT me impresionó cuando lo grabamos para una sección de Redes, «La Mirada de Elsa», y me sigue impresionando por su hondura y su fuerza. Terminó su testimonio diciendo «no es magia, es inteligencia emocional», un guiño a la que era entonces, y sigue siendo, la meta de mi vida: contagiar la certeza de que, en tantos casos, dentro de cada persona están las herramientas para superar, o al menos encajar, la adversidad, convirtiéndola en una motivación para crecer y madurar. ¡Gracias, Albert!*

«No hay luz sin sombras, ni totalidad psíquica sin imperfecciones. La vida, para cumplirse, no necesita ser perfecta, sino completa, y para eso es necesaria una “espinas en la carne”. El dolor y la imperfección también son necesarios para avanzar y progresar.»

CARL JUNG

## *Haz tu propio viaje alquímico*

En estas páginas que acabamos de recorrer juntos he querido contagiarte mi interés y pasión por la alquimia. Pero te confieso que mientras escribía he temido una y otra vez, como les pasaba a los alquimistas, que mi recorrido a vuelapluma por esta hermosa disciplina milenaria no hiciera justicia a su profundidad, a su poesía. Y es que la alquimia intenta reflejar, a través de sus imágenes, de sus experimentos concretos y sensoriales, y de su lenguaje metafórico —al que en la Edad Media llamaban «el lenguaje de los pájaros»— la inmensa complejidad de nuestra mente humana. Intentar resumir este legado milenario en unas pocas páginas resulta imposible, lo sé. Lo que sí espero haber conseguido es convencerte de que, como los alquimistas, podemos explorar nuestra mente,

recorrerla, aligerarla de muchos miedos y descubrir sus muchos talentos. Espero que la alquimia te recuerde que dentro de ti encierras un laboratorio misterioso donde hay oro escondido.

Claro que hay muchas maneras de hacer viajes alquímicos, y no todos pasan por el laboratorio del alquimista. ¡Ese es solo uno de los muchos viajes interiores que puedes emprender! Para descubrirse no hace falta irse lejos, aunque viajar físicamente —pisar la tierra, cansarse, luego tumbarse a dormir la siesta o disfrutar de un momento de sombra en un bosque umbrío después de cruzar un campo quemado y yermo, encontrar una fuente y saciar la sed— es un reflejo físico y palpable de nuestros retos, dificultades y alegrías internas. Por eso resultan tan atractivos los peregrinajes, esos recorridos que nos permiten plasmar en un viaje físico nuestro viaje mental, emocional o espiritual, según las creencias y los anhelos de cada persona. Ser peregrino físico o mental también es ser alquimista: un ser curioso, ávido de comprender y de comprenderse a sí mismo, abierto a la vida, a cada encuentro, a las señales de cambio, a lo inesperado, a un viaje de exploración interior, a la aventura de vivir.

*Parte II*

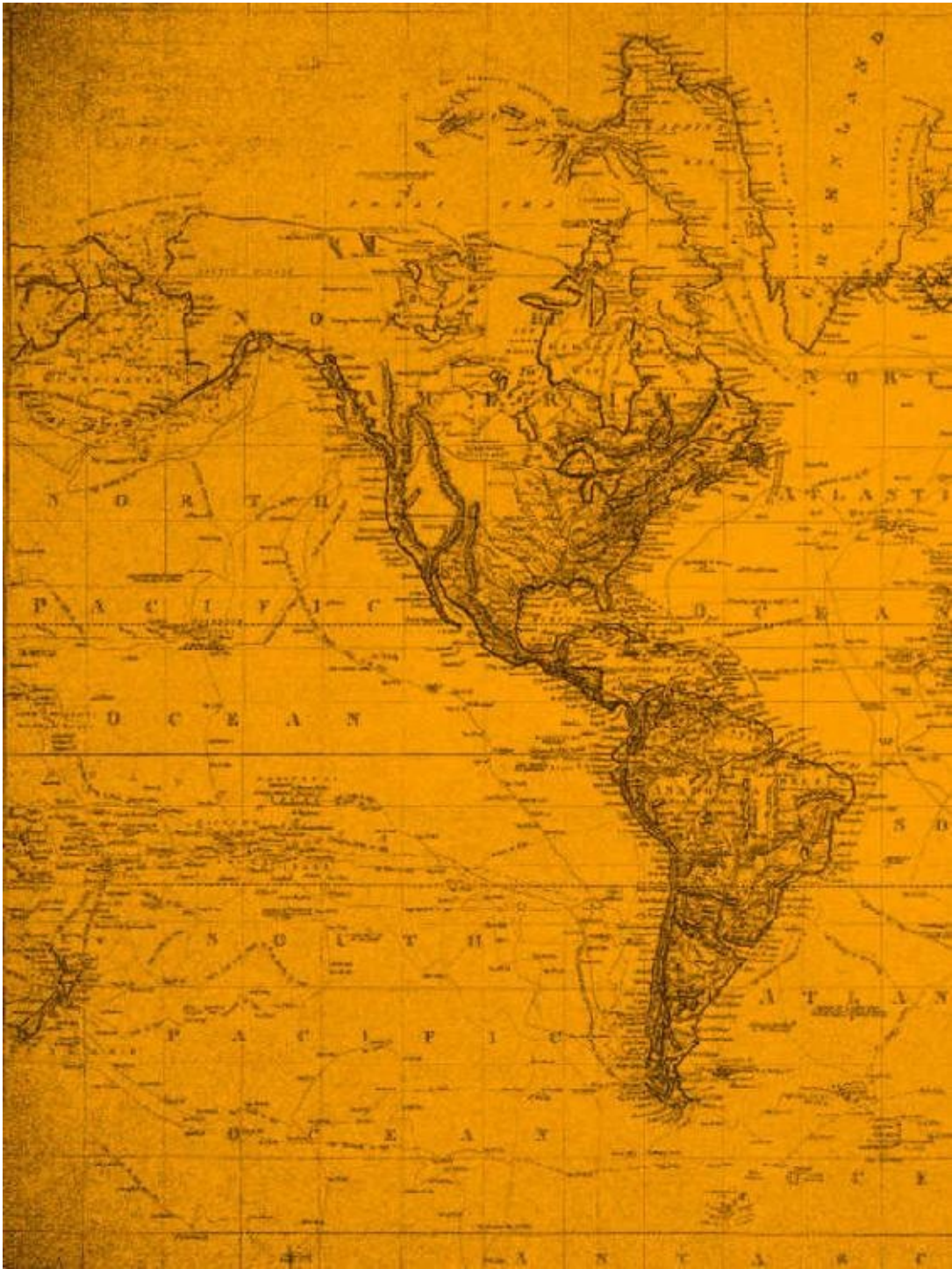
**Quien viaja vive muchas veces:  
Pequeñas revoluciones en busca de la  
felicidad alrededor del mundo**

«RODA EL MÓN I TORNA AL BORN.»\*

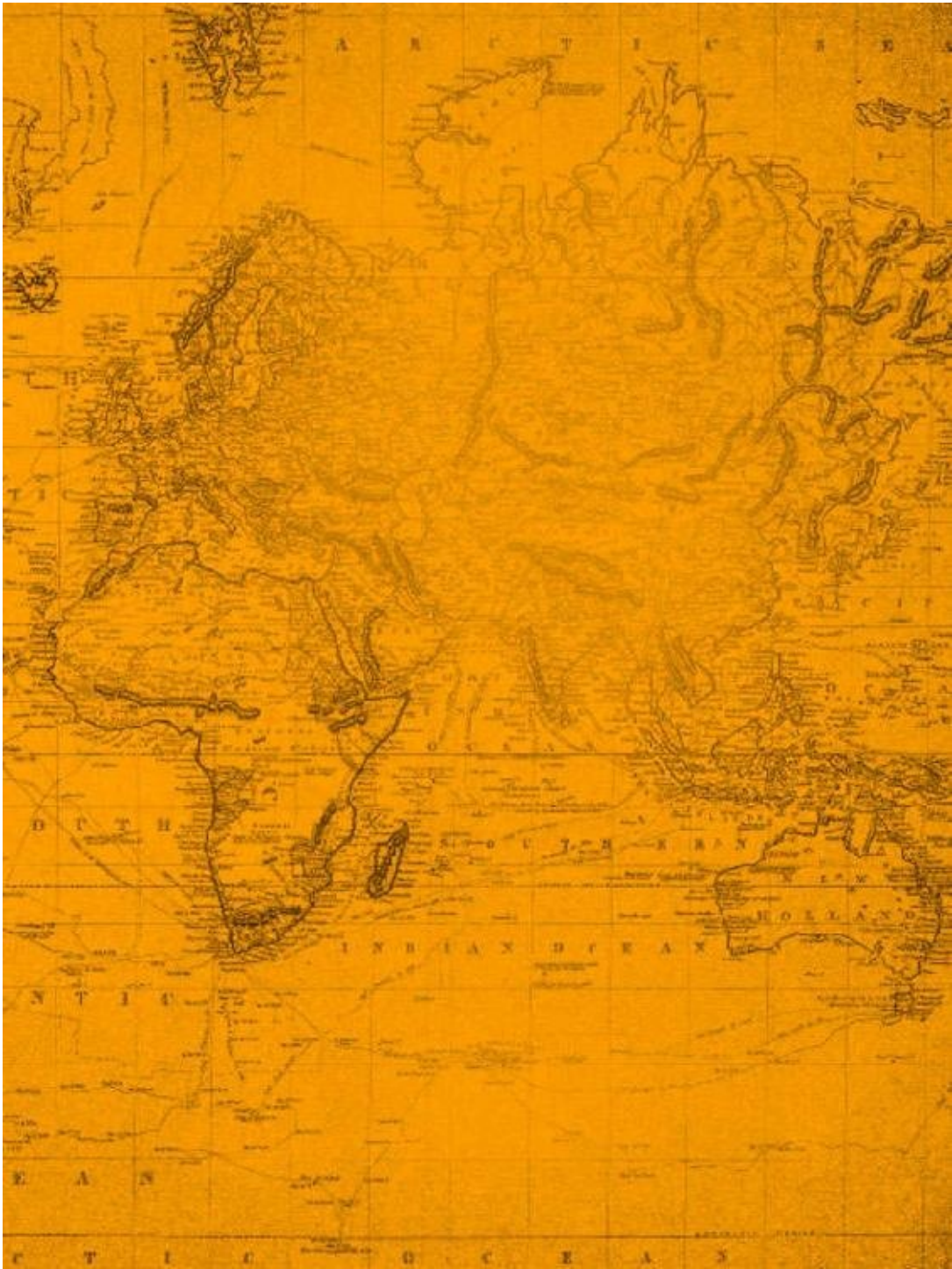
ANÓNIMO

\* Ve a ver el mundo y vuelve al Born (el Born es un barrio de Barcelona).











# Mongolia: Celebrar las familias

No sé si es porque soy hija de exiliados, pero de niña nunca tuve un lugar físico al que realmente pudiera llamar «mío». Crecí con la sensación de ser un alma errante que solo encuentra su hogar en el corazón de las personas que ama. No siempre fue así, pero con el paso del tiempo me he ido reconciliando con este destino.

Pese a ello, siempre he llevado conmigo un vínculo tenue, apenas una esperanza de pertenencia a una tierra que no conozco, pero que siento un poco mía. Y es que en casa nacíamos con una mancha mongol, una sombra azulada en la nalga que desaparecía lentamente al cabo de los primeros meses de vida. Un médico de Washington, donde nació una de mis hermanas, nos explicó que era la marca de los descendientes de Gengis Kan, los mongoles nómadas que viven entre China y Rusia. Cuando escuché esa explicación, que a mis seis años me pareció perfectamente aceptable, sentí que esa tierra lejana no me era extraña.

¡Tantas veces me han dicho que parezco asiática! Los ojos rasgados y el amor a la naturaleza de los mongoles me hacían sentir como en casa. Más tarde, cuando fui madre y mi primer hijo nació con esa misma mancha mongol, me alegré de que llegase hermanado, aunque el vínculo sea más poético que real, con aquella misteriosa tierra. Y en cuanto pudo comprender lo que yo le decía, le expliqué que tal vez en sus genes hubiese un recuerdo de tierras extensas, de caballos salvajes y de costumbres ancestrales.

# Una pequeña revolución de Mongolia: *Tsagaan sar*, la fiesta de la luna blanca, un ritual festivo para unir a las familias

Dice la escritora norteamericana Edna Buchanan que los amigos son la familia que puedes elegir. Pero, aunque tengamos amigos, la familia de origen —padres, abuelos, hermanos, con los sobrevenidos cuñados, sobrinos y suegros— pesa enormemente en nuestras vidas. Allí aprendemos pequeños patrones básicos con los que navegamos por el mundo, nuestra forma de vincularnos, de resolver conflictos y de valorarnos, y allí seguimos aprendiendo, día a día, a ser más flexibles, compasivos, también a poner límites, a protegernos y a resolver problemas. A encontrar un equilibrio entre lo colectivo y lo individual. La familia es un reto difícil e imposible de obviar.

Para ayudarnos a gestionar la maraña de oportunidades y deberes familiares, muchas culturas generan rituales que nos ayudan a encontrar espacios para celebrar y resolver esos retos familiares. Como veíamos en las primeras páginas del libro, Confucio nos invita a fingir que somos otros miembros de la familia, para comprender mejor sus perspectivas y poder resolver un problema, aunque solo sea en un mundo imaginario (el cerebro no distingue bien entre realidad y ficción, y la psique humana agradece que resolvamos nuestros conflictos, aunque sea en el plano puramente mental).

Muchos rituales familiares y comunitarios tienen además un componente lúdico, festivo.<sup>17</sup> Y es que las familias pueden convertirse en un peso excesivo a lo largo de la vida, y resulta fundamental, como en cualquier relación humana, asegurarse de que equilibramos lo negativo con lo positivo. De hecho, los estudios del psicólogo y profesor John Gottman sobre el equilibrio necesario para que las relaciones humanas funcionen desvelan que necesitamos generar al menos tres veces la cantidad de emociones positivas frente a las negativas para que las relaciones y los entornos puedan florecer.

La celebración en Mongolia del *Tsagaan sar*, la fiesta de la luna blanca, es una oportunidad para celebrar la familia desde ese punto de vista festivo. El *Tsagaan sar* es uno de los momentos más importantes en el calendario mongol, la celebración del Año Nuevo. Es un antiguo festival que dura unos quince días y que refleja las raíces nómadas, chamánicas —presentes en la celebración del cielo azul y de las fuerzas naturales— y budistas de la cultura mongola. Hace siglos, el *Tsagaan sar* se celebraba durante las bodas o encuentros espirituales, y también para entrenar a los soldados antes de entrar en batalla.

La preparación empieza semanas antes de las festividades y se trabaja desde muchas perspectivas. El principio general es que durante esta etapa todo lo antiguo, del año anterior, se deja atrás y la nueva «luna blanca» lo limpia todo. Las personas evitan las emociones negativas —la ira, la codicia o la tristeza— y abren su espíritu a pensamientos positivos. También se aprovecha para hacer una limpieza física a fondo de las casas y los armarios, con sus connotaciones simbólicas de orden y limpieza interior. De cara al resto de

la comunidad, *Tsagaan sar* es el momento idóneo para resolver viejos problemas con la familia y los amigos, devolver deudas pendientes y asegurar que se empieza el año sin arrastrar lo negativo.

La mañana del Año Nuevo, la familia acude a un *ovoo*, un altar de piedras al aire libre donde se celebra el final del invierno y se agradecen los regalos de la naturaleza y de la familia. Uno de los primeros rituales es el *zolgokh*, en el que las personas más jóvenes sujetan los codos de sus mayores para mostrar así su apoyo y su respeto. Durante quince días, las familias se visitan y renuevan sus vínculos, especialmente entre jóvenes y mayores. Se cuentan historias, se visten con trajes tradicionales, juegan, resuelven problemas y celebran el patrimonio común, la solidaridad, la continuidad.

## ¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE ESTE TIPO DE CELEBRACIONES FAMILIARES?

Hay al menos dos grandes ventajas en sistematizar, celebrar y prestar atención consciente a nuestra familia. Por una parte, los estudios nos dicen que conocer nuestra historia familiar nos permite ser emocionalmente más sanos, más sólidos. Se trata de contar historias a nuestros hijos, de dar ejemplos, buenos y malos, de cómo se resolvieron, o no, los conflictos, de explorar cómo se puede mejorar lo que hay en cada familia, de transmitir nombres, anécdotas, todo aquello que ayuda a un niño a comprender de dónde viene.

Existen tres tipos de narrativa familiar: el ascendente: «hemos salido de la nada»; el descendente: «lo hemos perdido todo», y el más recomendable, que es el oscilatorio: «hemos tenido de todo, bueno y malo», ya que es el tipo de narrativa que promueve la resiliencia, la capacidad de superar obstáculos y tener optimismo y esperanza.<sup>18</sup>

Por otra parte, *el amor que no se expresa no sirve de nada...* Todos nos sentimos más fuertes si formamos parte de un entramado humano, en vez de ser hilos sueltos. No dejes pasar mucho tiempo sin demostrar y celebrar tus vínculos familiares y afectivos: cada semana o cada mes, asegúrate de que tiendes una mano a los miembros de tu familia, en especial a los más mayores. Este tiempo dedicado a reconectar os ayudará a todos.





# Tíbet: Sentirse parte del mundo

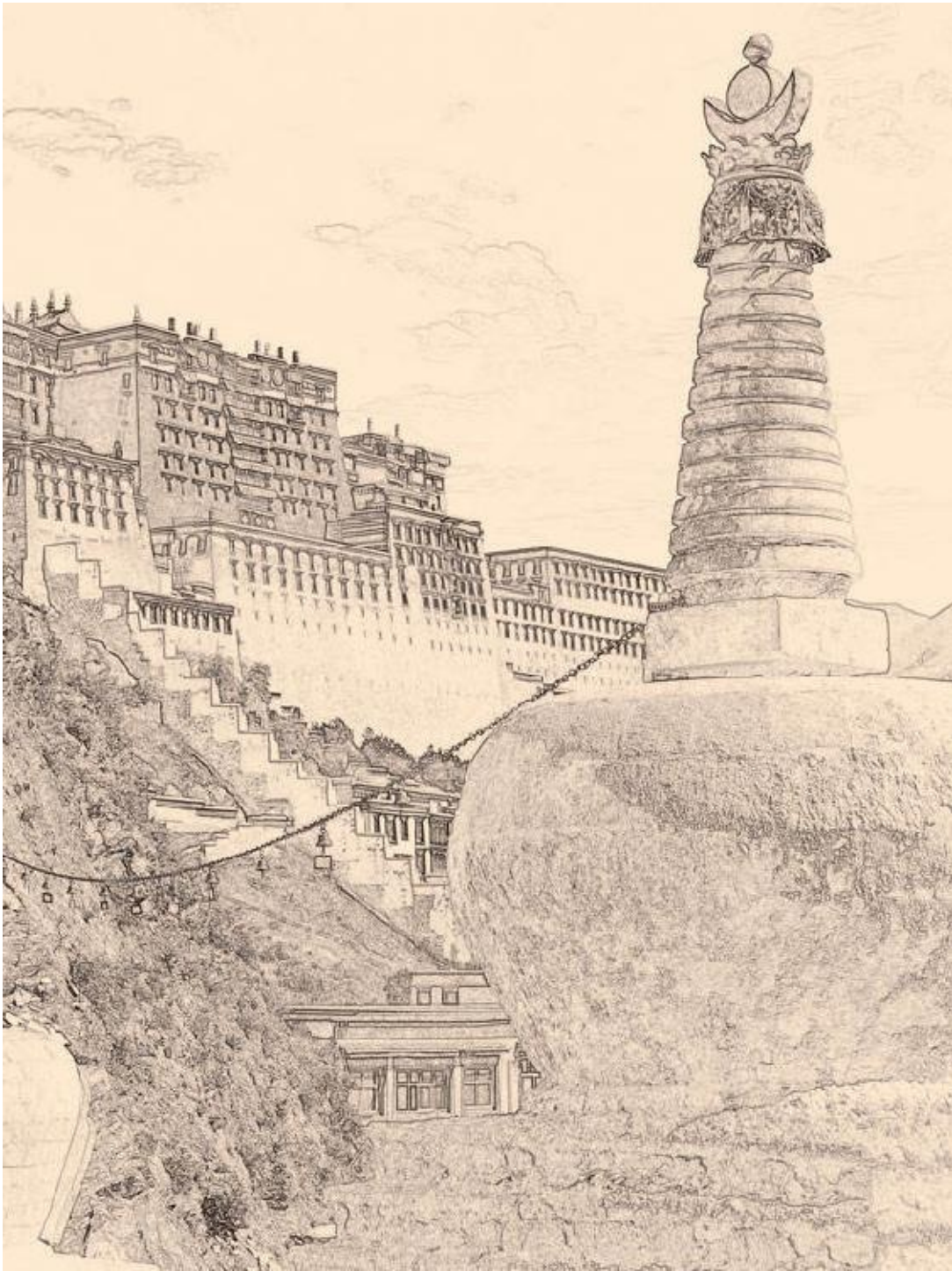
Recuerdo con mucha claridad un Año Nuevo en la Palma, en las islas Canarias. Era cerca de la medianoche y estábamos contemplando un magnífico cielo estrellado con los niños. Pocas veces he pasado tanto frío. Nos sentamos sobre unas rocas y nos acurrucamos debajo de una manta mientras el guía procedía con su poética descripción del cielo. «Polaris está a 431 años luz», dijo. Ni alcanzaba entonces ni logro ahora imaginar esa distancia. Me sentí minúscula, pero a la vez completamente integrada en el universo. Fue un instante mágico.

Los humanos tenemos la tentación de ponernos en el centro de todo, y más aún los occidentales, que crecemos en culturas seculares que celebran al individuo. Nos cuesta mantener la perspectiva. Y si vivimos en ciudades inundadas de luz artificial por las noches, ni siquiera podemos mirar al cielo y recordar lo minúsculos que somos. Nuestro planeta es apenas un grano de arena en el universo.









# Una pequeña revolución del Tíbet: Un mandala de arena

Los budistas tibetanos tienen un modo muy hermoso de plasmar y recordar una verdad incuestionable, que somos apenas un punto en el cosmos: hacen maravillosos y complicados mandalas de arena de colores. Con mucha paciencia y pequeños tubos, soplan y crean con la arena animales, flores y formas simbólicas y espirituales. Tardan días, a veces incluso semanas.

## ¿Y QUÉ HACEN CUANDO HAN TERMINADO ESE MARAVILLOSO TRABAJO?

Lo vuelcan todo en una urna. La mitad de la urna se reparte entre las personas presentes, para que compartan su simbolismo. La otra mitad regresa al río, de donde salió la arena, para poder llegar al resto del mundo.

«Celebrar lo transitorio es extrañamente reconfortante. Pasa una tarde haciendo dibujos con tiza en tu patio y luego mira cómo se los lleva el viento o la lluvia. Túmbate en la hierba con amigos e invéntate criaturas fantásticas dibujadas en las nubes, observando cómo se transforman de patos en dragones. Haz un castillo de arena. Acepta el hecho ineludible de que nada dura para siempre y disfruta de la paz que nos da hacer nuestra esta verdad inevitable.»<sup>19</sup>

# Tailandia: Dejar ir las emociones negativas

¿Cuántas veces te has dormido pensando en algo que te preocupa o que quisieras haber hecho o dicho de forma diferente? ¿Cuántas veces has sentido haber sido torpe, *no haber sabido hacerlo mejor...*? ¿Cuántas noches te duermes pensando en las cosas que no has tenido, en las decepciones o en las palabras que te han hecho daño, en lo que no ha podido ser?



Así es nuestro cerebro: nos centramos en recordar y rumiar las cosas negativas, porque por defecto estamos programados para sobrevivir, y el cerebro acumula y memoriza lo que más nos hiere, porque percibe que eso nos amenaza y que, por tanto, no debe olvidarlo.

Y como la mente y las emociones dejan una huella física, lo que nos preocupa y nos hiere mentalmente también lo hace físicamente. De ahí que seamos una especie tan dada a la depresión, a la desesperanza, a la tristeza...

¡Claro que las emociones negativas como la ira y la tristeza pueden ser inevitables y necesarias ante los retos y los vaivenes de la vida! Pero hablamos aquí de esa acumulación opaca de pequeñas decepciones y cansancios que nos restan energía y alegría, y que no sirven de nada.

Afortunadamente, tenemos también una enorme capacidad para la alegría y la superación de obstáculos. En general, el cerebro responde muy bien a lo que hacemos de forma consciente, es decir, a cuando dejamos de comportarnos y sentir en piloto automático, y decidimos conscientemente que *es hora de pasar página, de seguir, de sentirse mejor...* ¿Estás triste sin saber bien por qué y quieres sacudir esa tristeza? ¡Toma la decisión de modo consciente! *Ahora dejo de darle vueltas a este tema, a estas imágenes del pasado, a estas preocupaciones que no llevan a nada.*

Para darle la señal a tu cerebro de que quieres que cambie de tercio, nada mejor que un gesto simbólico, una salida a la acumulación de desencantos... ¡Aquí tienes algunas ideas!

# Una pequeña revolución de Tailandia: *Loy Krathong*, el festival de las linternas

En el norte de Tailandia, en torno al mes de noviembre, se festeja el *Loy Krathong*, un festival que celebra el momento en el que decides dejar ir esos pensamientos y emociones negativas que te pesan, que no te ayudan. Miles de linternas de papel suben hacia el cielo, simbolizando con su resplandor dorado una invitación a dejar ir las ansiedades y preocupaciones de las personas que quedan abajo, en la tierra.

Es un acto sencillo, pero la imagen es muy potente.

¿Cómo podemos hacer esto en casa? Puedes usar el mismo lenguaje simbólico del festival de las linternas de Tailandia. ¡Hay mil formas de hacerlo! Por ejemplo, escribe en un papelito lo que te preocupa. Haz una bola con el papel y tíralo a la papelera, o bien quémalo. También puedes ir a un río, tirar tu papel al agua y ver cómo se aleja lentamente.

Si lo prefieres, cuando estés tumbado intentando dormir y esos pensamientos oscuros te estén desvelando, imagina que se convierten en humo negro y que se alejan de ti. O que los encierras en burbujas que flotan lejos, hasta pincharse y desaparecer. O bien piensa que estás en un coche conduciendo y que esos pensamientos salen por la ventanilla. Te aseguro que funciona.





*Pequeñas revoluciones de los lectores*

**GABRIEL:** «Mi pequeña revolución para enfrentarme a las cosas que me inquietan, que me preocupan o que me hacen enfadar es muy sencilla, pero a la vez muy efectiva: escribo en un papel la historia de mi enfado con un amigo, o de mi desencuentro con tal compañero de trabajo, o con mi pareja, lo que sea que me está sacando de mis casillas. Lo escribo todo, con pelos y señales, y lo repaso hasta que el escrito refleja exactamente cómo me siento y por qué. Y entonces lo rompo, lo rompo en mil pedazos y lo tiro por el váter. Simple pero efectivo. Con el agua y por ese mismo desagüe de alguna forma se marchan mis problemas y mi mal humor, y me río a solas pensando que nada es tan importante que no tenga una solución. A mí me funciona».



# China: La importancia de la respiración



Nacemos, y lo primero que hacemos es un enorme esfuerzo para respirar por primera vez. Al morir, exhalamos un último suspiro. Nuestra vida entera transcurre entre estas dos respiraciones.

Respiras, de media, 1.261.440.000 veces a lo largo de la vida. Fíjate en cómo lo haces: ¿respiras por la boca o por la nariz? ¿Es una respiración profunda, o superficial? Si pones la mano en el estómago, ¿se hincha cuando respiras? Posiblemente estés usando menos de un cuarto de tu capacidad pulmonar.

A lo largo de la historia, y en muchas culturas, la respiración se ha considerado una poderosa medicina interior. En Occidente nos resulta algo extraño fijarnos y practicar conscientemente la respiración, pero sí que hemos

descubierto, a ciencia cierta, que la respiración profunda y lenta reduce el latido del corazón y activa el sistema nervioso parasimpático (el que nos calma).

**También sabemos que es importante respirar por la nariz.** ¿Por qué? Porque el olfato activa la regiones cerebrales que tienen que ver con las emociones, la memoria y el comportamiento. Por ello un olor puede evocar recuerdos tan vívidos. ¿Os ha pasado alguna vez? Yo recuerdo de forma muy contundente un día, no hace mucho, en una ciudad que estaba visitando por trabajo. Entré en una librería. El lugar en sí mismo no me recordaba nada en especial. Pero solo entrar un olor muy característico, de papelería antigua, me invadió. ¡Y me transportó décadas atrás, a la librería en la que yo pasaba muchas horas de niña, cuando veraneaba en el pueblo de mis abuelos! Era ese mismo olor, que había olvidado, que no sabría describir y que no había olido desde hacía tantos años... Sentí como si estuviese otra vez con mis abuelos, tan cerca de ellos. ¡Se me llenaron los ojos de lágrimas! Me quedé todo el tiempo que pude allí, recordando la calle en la que pasaba horas jugando, la heladería, la papelería que tanto me gustaba, la voz de mis abuelos y ese olor de mi infancia. Sabía que cuando saliese de la librería se alejarían de nuevo aquellos recuerdos que ahora eran tan fuertes. Pero ese momento fue realmente intenso, y lo guardo conmigo para siempre.

¿Por qué nos sucede esto? Porque cuando respiramos profundamente, por la nariz, activamos emociones y memoria. Nuestra inhalación es como un control remoto que *enciende* nuestras emociones y nuestra memoria. Además, inhalar profundamente revigoriza, activa. Y exhalar, en cambio, calma, reduce la frecuencia del latido cardiaco y los sentimientos de ansiedad y estrés.

# Una pequeña revolución de la China: La respiración *qigong*

La medicina tradicional china se practica desde hace miles de años. Está basada en la creencia de que tenemos una fuerza vital que fluye por todo nuestro cuerpo —el *qi* o *xi*— que determina nuestro bienestar y salud. El *qigong* es una práctica que incluye ejercicios de respiración.

La práctica más básica de la respiración *qigong* se centra en la respiración abdominal profunda, que nos permite, entre otros beneficios, oxigenarnos mejor, y según la medicina china, tener más *qi*, o energía vital, en el cuerpo.

Para practicar respiración *qi*, siéntate o tumbate, con la espalda bien alineada. Pon tus manos sobre el abdomen. Cierra los ojos y fíjate en tu respiración durante unos momentos. Ahora respira hondo, siempre por la nariz, llenando tu abdomen de aire. Deja tus manos, o pon un libro, sobre el abdomen, para sentir cómo se hincha.

Respira suave y profundamente, por la nariz, sin hacer ruido.

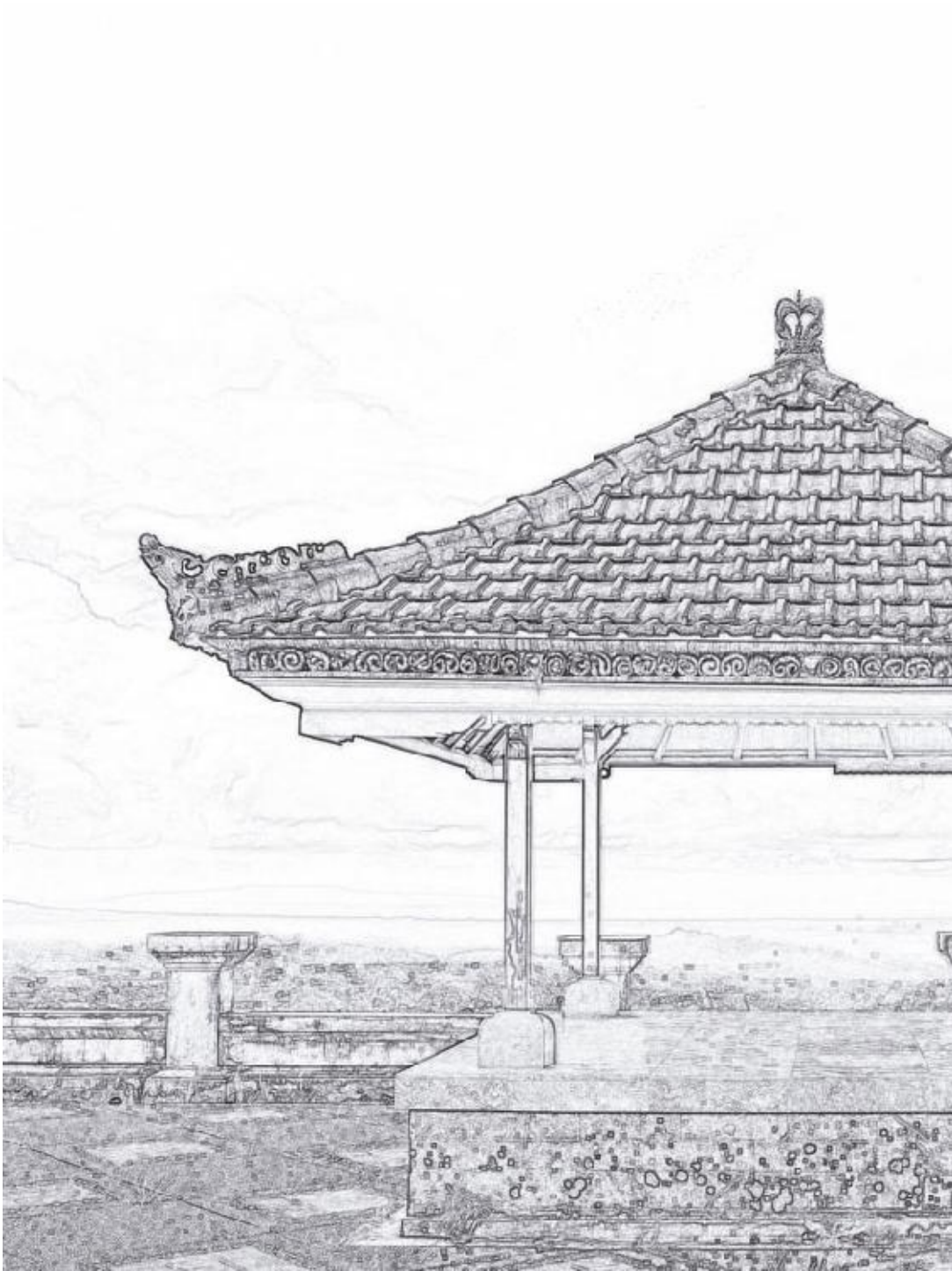
Mantén tu mente centrada en la respiración.

Cuando exhales, hazlo despacio, y si lo deseas aprieta un poco las manos sobre el abdomen para ayudar a vaciar el aire.

Cuando hayas completado la inhalación, retén el aire unos segundos antes de exhalar, incluso intenta añadir tres respiraciones más.

Luego suelta el aire despacio, y cuando lo hayas exhalado todo, intenta aguantar unos segundos y hacer tres exhalaciones cortas para echar bien el aire.

Puedes respirar así durante cinco minutos, o en cualquier momento en el que necesites recuperar fuerza y serenidad.



# La India: La meditación como remanso interior

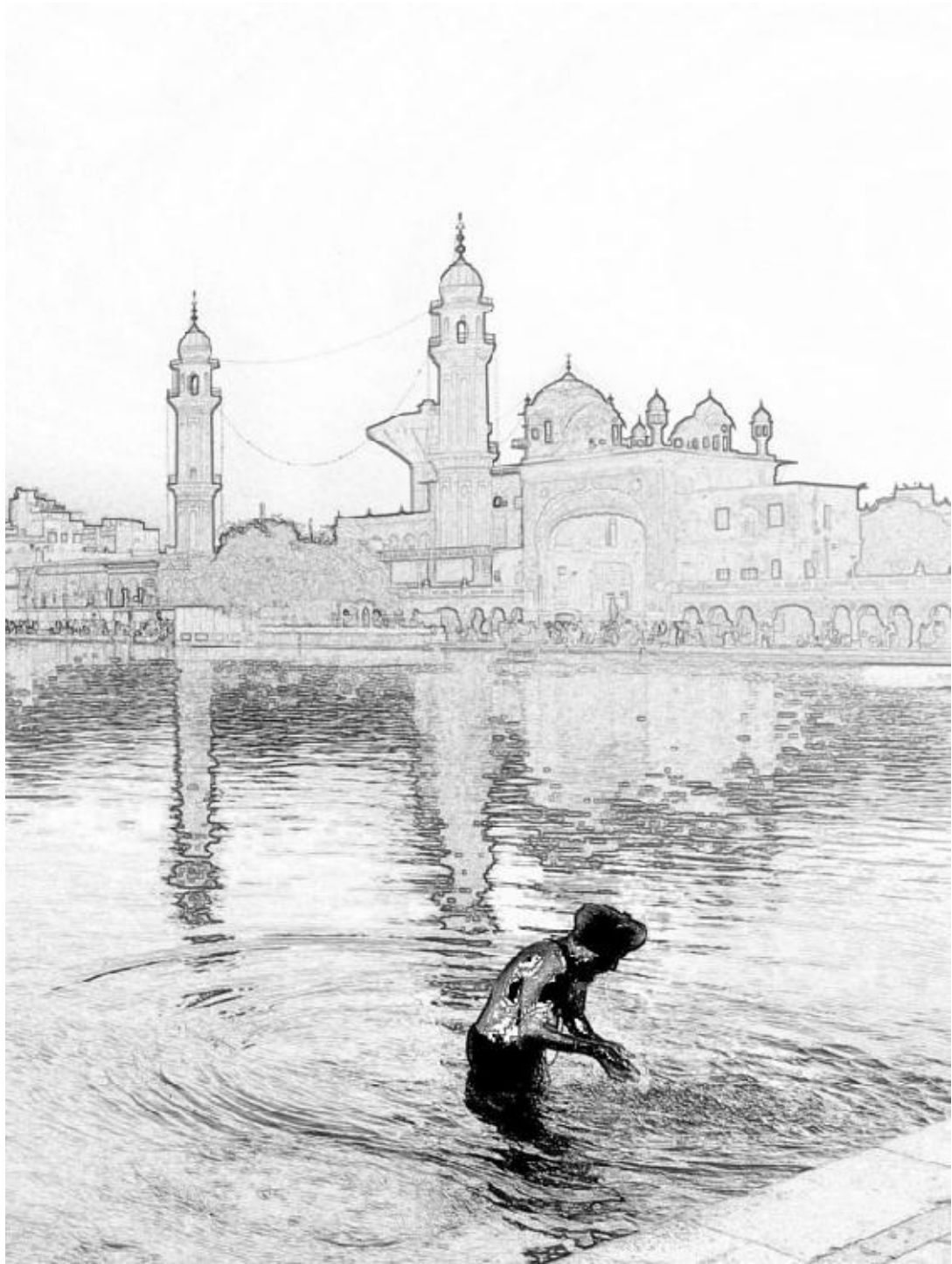
## UNA CATA DE MEDITACIÓN Y YOGA

Desde hace un largo tiempo, mi entrañable amiga Lidia me regala de vez en cuando una mañana improvisada de yoga y de meditación. Nunca vamos al mismo lugar: queremos descubrir, cada vez, una técnica diferente, una mirada peculiar, olores y sensaciones nuevas. Lo consideramos nuestra *cata* personal de meditación y nos ha llevado por pisos urbanos, jardines japoneses o casas budistas, lugares siempre nuevos a lo largo de estos últimos años, en busca de ese rato dedicado a apaciguar la mente y a encontrar un poco de paz.

Hay algo muy cierto: ¡cuidar de la mente y del espíritu no puede ser algo que uno haga solo de vez en cuando! Pero con nuestras excursiones ocasionales, Lidia y yo logramos sorprendernos y divertirnos, mezclar la amistad con la disciplina, la risa con el reto de superarnos. En vez de entrenarnos a solas, en casa, juntamos fuerzas para celebrar la aventura de vivir, con otras personas, otras experiencias vitales.

A menudo, me sorprende darme cuenta de que a veces nos enfrentamos a lo importante como si fuese algo necesariamente doliente y poco divertido. Lo cierto es que cualquier reto, por serio y profundo que sea, se hace más fácil y se integra mejor cuando lo hacemos desde la alegría: educar a un hijo, cuidar de un enfermo, ir al trabajo, meditar y aprender a entrenar la mente en positivo... ¡Nada sin alegría!

¿Quieres buscar compañía para hacer tu propia *cata* de meditación? ¿O prefieres, de momento, practicar solo, sola? Aquí tienes una interpretación ligera de la meditación, esta gran forma de gestión emocional y espiritual que nos ha legado la India.



# Una pequeña revolución de la India: La meditación

Ponte cómodo y asegúrate de que nadie te moleste durante un minuto. Siéntate recto, pero no rígido. Si quieres, imagina que de tu cabeza tira un hilo hacia arriba. Puedes poner las manos como prefieras, pero simétricas. En breve, cuando escuches una campana, empezará tu meditación de un minuto, y te pediré que te centres en tu respiración...

## DURANTE UN MINUTO, CÉNTRATE SOLO EN TU RESPIRACIÓN

Sigue sentado con los ojos cerrados, centrado en tu respiración. Durante este minuto, vas a intentar que tu mente no se disperse con pensamientos, pero si lo hace es normal, simplemente vuelve a centrar tu mente, sin agobiarte, y todas las veces que haga falta, en tu respiración.

## SI TU MENTE SE DISTRAE, VUELVE A CENTRARLA EN TU RESPIRACIÓN

Ya puedes cerrar los ojos y sonreír o no, según te apetezca. ¿Estás cómodo? Ponte una alarma suave o un temporizador y empieza. Cuando finalice ese minuto, piensa:

¿Cómo te sientes? Si te ha costado centrar tu atención en la respiración no pasa nada. Poco a poco, a medida que practiques, se te hará cada vez más fácil.

## PRACTICA UN MINUTO DE EMERGENCIA CUANDO ESTÉS ESTRESADO, AGOBIADO, ATASCADO...

Al principio, aplica esta técnica para meditar cuando estés estresado, enfadado, cuando te cueste dormir, cuando necesites una mente más clara o nuevas ideas, en todas aquellas ocasiones en que quieras recuperar sosiego y tranquilidad. Conseguirás cambios importantes en tu mente en solo ese minuto de emergencia.

Más adelante, con un poco de práctica, podrás llevarte tu minuto de meditación a lugares ruidosos, como el metro, un atasco, una reunión aburrida, un episodio de tensión en la cocina... Tu minuto de meditación se convertirá así en un minuto portátil, que te sentará muy bien. Y, poco a poco, verás como logras reducir ese minuto de meditación a un momento de meditación, que podrás utilizar cuando quieras, en cualquier sitio.



¿Quieres desarrollar tu capacidad para estar presente, para centrar tu mente, pero la meditación tradicional te resulta poco atractiva? Meditar no implica que tengamos que seguir al dedillo una estrategia o metodología concreta. Meditar es llegar a comprender cómo funciona tu mente, para poder gestionarla y no caer en sus trampas. ¿Cómo puedes hacerlo? Hay tantas formas de meditar como personas en este mundo, y cada uno puede elegir la que mejor le encaje. Podemos aprender a meditar, es decir, a poner paz en nuestra mente, en un minuto o bien en un retiro de horas o días en un monasterio; en un entorno formal o informal, caminando, corriendo, sentados o tumbados, en la playa o en el metro. La meditación es, simplemente, una relación y una complicidad que estableces con tu mente. El escritor Paulo Coelho, por ejemplo, dice que no se siente particularmente cómodo meditando de forma más tradicional, sentado, y prefiere hacerlo a través de un arte marcial japonés meditativo que practica y recomienda, el *kyudo*, literalmente, «el camino del arco», enraizado en los guerreros samuráis y las tradiciones espirituales de los budistas y los sintoístas, y centrado en entrenar esa fuerza y nobleza interior que todos poseemos pero que, nos recuerda el *kyudo*, está oscurecida y necesita poder brillar de nuevo.

¡Encuentra tu propia manera de hacerlo!



# Japón: Un baño de naturaleza

¿Has caminado por un bosque en silencio, sin esfuerzo, simplemente disfrutando del aire puro y del entorno? ¿Qué sientes? Perderme en los olorosos bosques de eucalipto de Galicia es uno de mis placeres preferidos. En distintos países del mundo —sobre todo Corea del Sur, Finlandia y Japón, cuyos bosques cubren un 67 por ciento de su territorio— pasear por el bosque se recomienda como una terapia muy eficaz.

En Japón, el gobierno puso en marcha en 1982 un programa de salud pública de *shinrin-yoku*, o «baños de bosque», y hoy hasta cinco millones de japoneses acuden anualmente a esta terapia natural. Se está comprobando que así logran disminuir la frecuencia cardiaca y la tensión arterial, reducir la producción de hormonas estresantes, potenciar el sistema inmunológico y mejorar la sensación de bienestar. Quienes practican los baños de bosque también padecen menos ansiedad y tienen menos probabilidades de sufrir un ataque al corazón. Incluso se ha comprobado que cuando te das un baño de naturaleza se incrementan de forma significativa las células NK —*natural killers*, «matadores naturales»—, que luchan contra las células infectadas o cancerígenas. Estos efectos perduran un mes después del baño de bosque.

## ¿POR QUÉ FUNCIONA ALGO TAN SENCILLO, TAN NATURAL?

Hay muchas razones por las que el baño de bosque resulta benéfico. Una de ellas es que evolutivamente el bosque era nuestro entorno natural y todavía estamos adaptados a ello. Sumergirnos en el mundo natural calma la actividad de nuestro córtex prefrontal, con el que planificamos y tomamos decisiones, y en cambio activa las áreas del cerebro relacionadas con la emoción, el placer, la empatía y la creatividad. Así logramos apagar o ralentizar momentáneamente el reflejo

automático de nuestra mente, que consiste en anticipar problemas y que deja una huella negativa en nuestra salud mental y física.

Otra de las razones es que los aceites esenciales que se encuentran en la madera, las plantas y en algunos frutos del bosque, que se emiten para protegerse de gérmenes e insectos, nos resultan balsámicos. Al inhalar profundamente, los humanos participamos de los efectos benéficos del bosque.



# Una pequeña revolución de Japón: *Shinrin-yoku*, el baño de bosque

Puedes conseguir los beneficios del *shinrin-yoku* sin esfuerzo, de forma poética y gratuita. Adopta lo que los anglosajones llaman *soft fascination*, «fascinación suave»: basta con apagar el móvil y pasear con todos los sentidos, dejándose acariciar por el viento, invadir por los olores de las plantas, escuchar la banda sonora del bosque, contemplar el vuelo de una mariposa...

Si vives en la ciudad, date tu baño de naturaleza en cualquier parque. Y si te resulta imposible hacerlo, incluso mirar imágenes te ayudará a conseguir algunos de los beneficios de un verdadero baño de bosque.



*Pequeñas revoluciones de los lectores*

**SONIA:** «Cuando he tenido un mal día o una mala semana, cuando algo me perturba, lo que hago es lo siguiente: madrugo, madrugo mucho, lo suficiente para ver salir el sol. Es un acto casi íntimo, a solas. Y aprecio minuto a minuto su luz naciente, y pienso que sale cada día, con independencia de mi estado de ánimo y de mis problemas, y lo seguirá haciendo, pese a todo. Así que no me queda otra que arreglar lo que tenga que arreglar y tratar de salir adelante, a ser posible con una sonrisa».

**RICARDO:** «Trabajo como directivo en una multinacional y os puedo asegurar que hay días que son para salir corriendo: reuniones, viajes, decisiones trascendentales —¿cuándo no lo son?—, conflictos... Me gusta mi trabajo, pero a veces la presión es grande. Entonces cojo el coche y pongo tierra de por medio entre la oficina y yo mismo, en busca de verde, bosque, campo, naturaleza. Esa distancia física me resulta casi analgésica, terapéutica, porque me ayuda a lograr una distancia mental que me da perspectiva y relativiza todo aquello a lo que me enfrento en el trabajo. Y pasear durante un rato entre árboles, plantas y tranquilidad me resulta balsámico. Lo recomiendo».



# Bután: La búsqueda de la felicidad

A menudo he escuchado decir a los europeos, después de una estancia larga en Estados Unidos, que Europa les parece extrañamente pequeña. Hay varias expresiones en distintas culturas que aluden a ese contagio cultural. Los anglosajones, por ejemplo, empleaban una expresión para quienes pasaban tiempo en África: *to go black under the skin*, «volverse negro debajo de la piel». Por ello decía Chesterton que cuando viajas, lo más interesante no es tanto descubrir otros países sino *regresar a tu país y verlo como si fuese un país extranjero, como si fueses un extraño en tu propio país*.

Y es que cuando adoptas otra cultura, abres los ojos y miras desde otra perspectiva, dejas de dar por sentado lo que siempre has hecho, cambias la vara de medir a las personas. Nada parece ya tan evidente, tan normal. Dejas de ser tú el centro del mundo, de la *normalidad* que te era tan familiar.

Cuando buceamos y nos impregnamos de otras culturas, casi siempre descubrimos algún aspecto inesperado, priorizamos algún valor específico al que no habíamos hecho demasiado caso, o una forma de hacer que nos puede resultar atractiva y que podemos incorporar a nuestra forma de vivir.

A nivel colectivo, es lo que está pasando con nuestra forma de medir la felicidad. Y todo empezó en un pequeño reino budista escondido en las montañas del Himalaya...



# Una pequeña revolución de Bután: La felicidad interior bruta



¿Cómo medimos y definimos el progreso y el éxito? En nuestro mundo occidental, de manera quizá muy prosaica, lo hacemos en función de la tasa de crecimiento en el producto interior bruto (PIB). Pero a la vista de los evidentes problemas de salud mental, emocional y medioambiental a los que nos enfrentamos, resulta evidente que esta no es una forma satisfactoria de medir el progreso. De hecho, con esta medida ni siquiera logramos distinguir las actividades económicas neutras o benéficas —aquellas que no dañan a las personas y al medioambiente— de las actividades nocivas.<sup>20</sup> Además, aunque el crecimiento económico se ha disparado en las últimas décadas, no existen indicios de que el bienestar emocional de las personas, su felicidad, haya crecido de forma paralela.

Afortunadamente, desde hace unos años se habla cada vez más de la necesidad de encontrar nuevas medidas para guiar y definir el progreso. Todo empezó cuando Bután se abrió a los extranjeros, en los años setenta del siglo pasado, y quiso asegurarse de que el capitalismo no iba a erosionar los valores y principios budistas del reino. Una de las medidas pioneras que se aplicaron a partir de entonces es el de la felicidad interior bruta, que se mide desde hace décadas con resultados prometedores. Se trata de evaluar cada proyecto incorporando preguntas que tienen en cuenta el bienestar de las personas y del medioambiente como elemento determinante. *¿Qué efecto tiene un proyecto sobre nosotros? ¿Nos hace más o menos felices? ¿Nos permite pasar más o menos tiempo con nuestros seres queridos? ¿Contribuye a nuestra buena salud física y emocional? ¿Es respetuoso con el resto del entorno? ¿Tiene en cuenta las necesidades de distintas generaciones?* Hoy día, sabemos mucho más, a ciencia cierta, acerca de lo que nos acerca a la felicidad, y podemos ya incorporar estos conocimientos a nuestra forma de vivir y de legislar.

## ¿CUÁLES SON LOS INGREDIENTES BÁSICOS DE LA FELICIDAD?

Aunque no podamos transformar de golpe nuestros países, sí que podemos recordar y aplicar conscientemente estas medidas, básicas para la felicidad, en nuestra vida diaria y en nuestro hogar. Tenemos multitud de estudios y pruebas fehacientes del impacto superlativo de las relaciones humanas en nuestra salud física y mental. Sin ir más lejos, el estudio más largo del mundo sobre felicidad —el llamado estudio de Harvard, que lleva más de siete décadas recopilando datos con centenares de personas— muestra sin lugar a dudas que el indicador más importante para predecir cómo envejeceremos a lo largo de la vida no es el colesterol ni nada que se le parezca, sino la calidad de las relaciones humanas que nos rodean. ¿Son buenas? ¿Son malas? Esa calidad de relaciones humanas puede predecir no solo tu nivel de felicidad, sino también tu longevidad, tu memoria y tu salud física. A buenas relaciones, mejores probabilidades de envejecer bien. A malas relaciones, menos memoria, menos salud, menos felicidad... Menos vida.

**EN RESUMEN:** Las buenas relaciones humanas no son solo agradables, algo buenista, un lujo biológico y social... Las buenas relaciones humanas implican que te cuidas mejor, que tienes más ganas de vivir, que tienes quien te echa una mano cuando lo necesitas, que tomas mejores decisiones día a día. La red social que te rodea es la que teje tu sistema de apoyo físico, mental y emocional. ¡Cuídala!

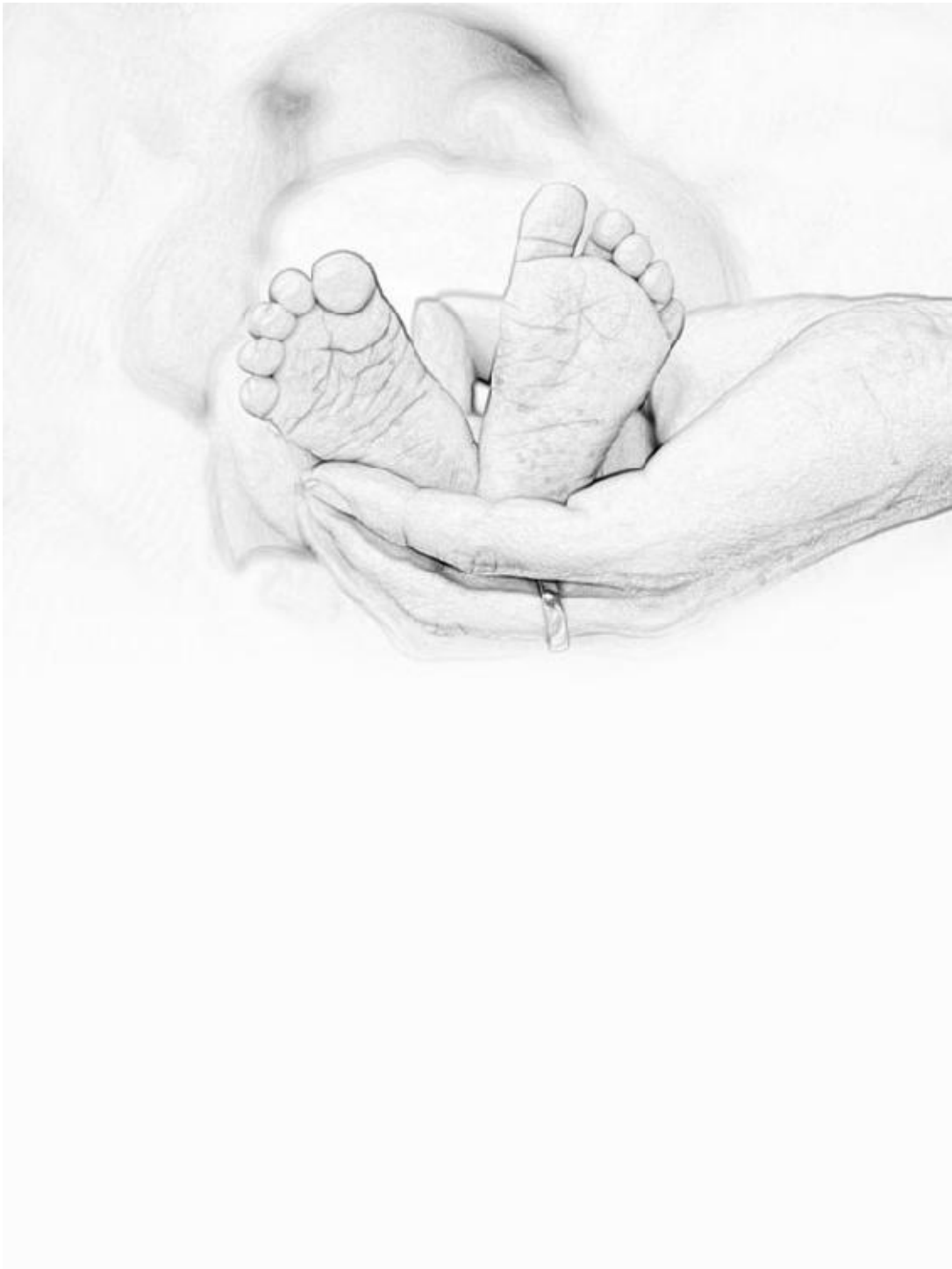
**SELENE ROJAS:** «Ser agradecida es una revolución que me acompaña desde niña. Además, hay otras cosas que me ayudan en la búsqueda de la felicidad:

- Un ritual que siempre me da paz es: al tomar agua, cierro los ojos, digo "gracias" e imagino cómo me purifica. Me siento conectada con la vida.
- ¿Tristeza? Busco hacer algo bello, desde un paseo por la naturaleza hasta escuchar un concierto de ópera.
- Los olores me conectan con el ahora, al oler algo rico se calma mi miedo.
- Una frase que me repito en la calle: "Mira el cielo y no el suelo", y casi siempre me siento bien.
- "El efecto turista", ver mi ciudad, mi entorno, con esa curiosidad que tienes cuando viajas.
- Cuando siento que nada tiene sentido, busco personas que me inspiren, que me guíen, que me ayuden.
- Correr ha sido mi antídoto contra la depresión, me imagino que voy corriendo con animales bellos y poderosos.
- Si tengo que hacer una llamada que me da miedo, o enviar un email que me atemoriza, me voy a algún sitio verde, con árboles, y desde ahí lo hago. Es como si la naturaleza me diera todo su apoyo, me arropara.
- Repito las tablas de multiplicar cuando los pensamientos en mi cabeza me vuelven loca:  $5 \times 1 = 5$ ,  $5 \times 2 = 10$ ...
- De corazón, gracias».

# **Australia: Autonomía y empoderamiento**

La primera vez que vi a mi hija en la pantalla del ecógrafo, el ginecólogo me dijo con una media sonrisa: «Aquí la tienes. Es un parásito perfecto. Vas a ser su refugio, su alimento y su protección hasta que ella pueda valerse por sí misma». De forma instintiva y automática, todo mi ser estaba ya volcado en ese papel con pasión: mi sistema inmunológico, mis niveles de glucosa, los latidos de mi corazón y, por supuesto, todo mi cerebro, regado por olas desconocidas hasta entonces de hormonas que servían al pequeño ser que albergaba en mí. Era la vida, que se imponía a la fuerza, con asombrosa precisión y eficacia. Me pareció un momento inquietante, pero extraordinario.

La vida de las personas está constantemente marcada por etapas similares, acompañadas por cambios fisiológicos precisos y automáticos. Durante años, rigen de forma automatizada y poderosa estas etapas evolutivas de la vida, que incluyen el nacimiento, la pubertad, la etapa de crianza de los hijos y la madurez. Pero no las celebramos todas: el parámetro con el cual decidimos cuáles son bienvenidas es el de la utilidad evolutiva, basada de forma descarada en la juventud física, esto es, sobre el atractivo sexual y la fertilidad. Este altar a la juventud biológica implica el desprecio hiriente a la transformación de las personas a lo largo de toda la vida.



La tiranía de la edad es un prejuicio profundo y arraigado, basado sobre ese instinto evolutivo clamoroso. No nos dejan envejecer de forma creativa y plena. La sociedad refleja una imagen vergonzante y disminuida de las etapas de madurez. Y como las expectativas se suelen cumplir como una profecía, muchas personas se adentran con vergüenza y temor en esas etapas de la vida.

El paso a la madurez es algo relativamente nuevo: a principios del siglo xx, la media de vida estaba en torno a los cuarenta y nueve años. Pocos teníamos la posibilidad de reinventarnos como seres únicos e independientes al margen del papel evolutivo del que nos dotó la naturaleza, hace miles de millones de años. ¿Cuándo podremos celebrar cualquier etapa como celebramos el primer trabajo, una boda, un nacimiento y cualesquiera de los capítulos fundamentales que nos acompañan a lo largo de nuestro camino?

No es solo la edad: los cambios de trabajo, de perspectiva, de actitud, de pareja... Todos ellos son cambios cada vez más frecuentes en una sociedad más líquida, que nos invita a vivir varias vidas en una. Celebrar cualquier etapa es una forma de integrarla, de aceptar que estamos en constante transformación, que cualquier cambio puede aportarnos algo bueno.

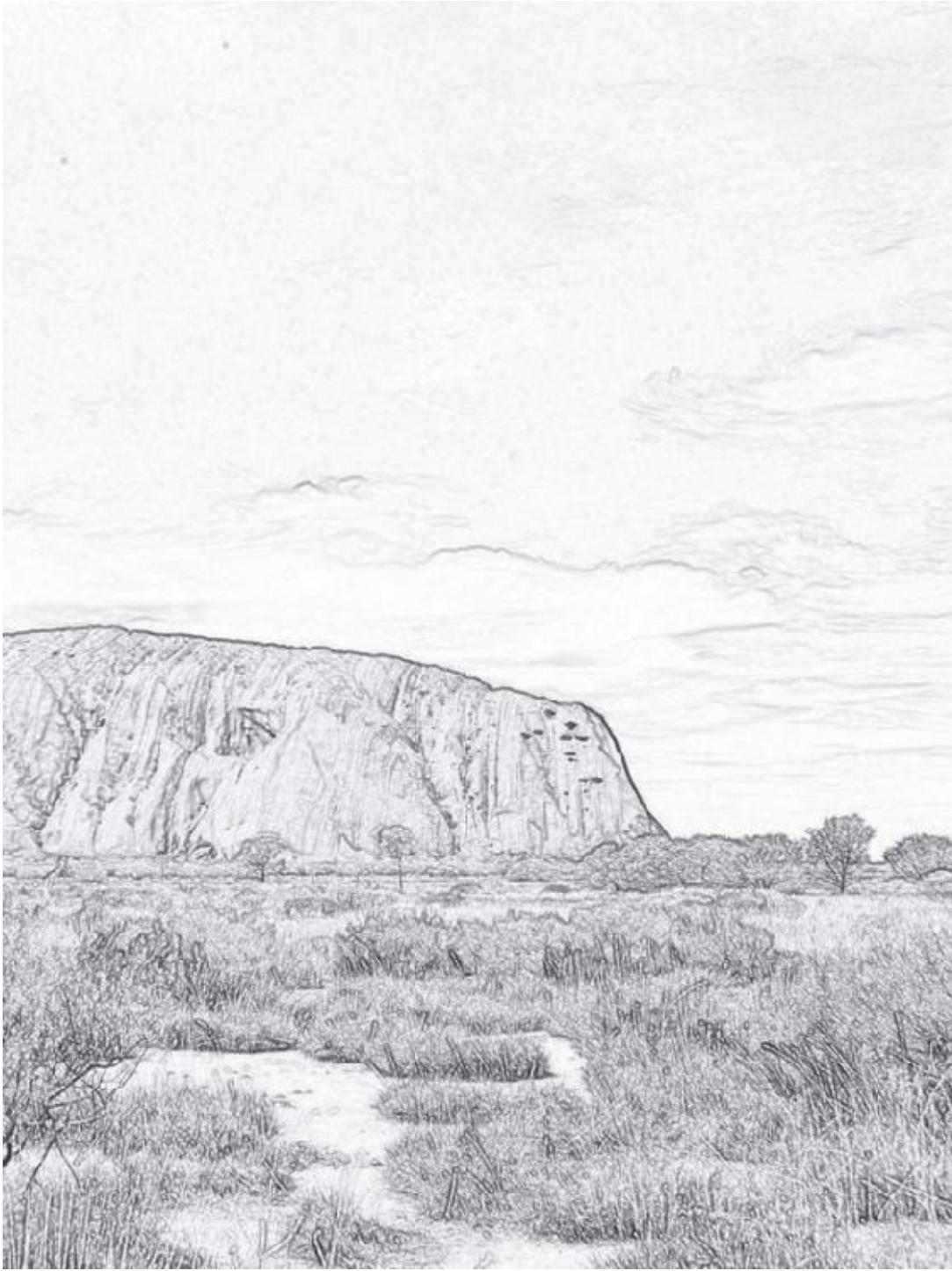
Celebra tus logros y tus ritos de pasaje, tus cambios de etapa, pequeños y grandes, porque ellos te permiten abrir nuevas puertas, descubrir nuevos mundos.



«Ojalá tus elecciones reflejen tus  
esperanzas, no tus miedos.»

NELSON MANDELA

**Una pequeña revolución de Australia: La tradición aborigen del *walkabout* (el viaje de descubrimiento)**



Cuando llegan a la adolescencia, los aborígenes australianos tienen un rito de paso duro y esencial, llamado *walkabout*: se van a vivir solos al desierto durante unos seis meses. Cuando regresan de este rito de paso a la madurez, se les considera adultos autónomos, capaces de responsabilizarse ya de sus vidas. Se van siendo chicos y regresan siendo hombres.

Durante la estancia en el desierto, los chicos solo pueden recurrir, para sobrevivir, a las señales físicas y espirituales que les dejaron sus antepasados, que les guían para aprender a encontrar alimento. Los jóvenes no solo salen del desierto conociendo su entorno y sabiendo sobrevivir en él, sino que además hacen un viaje interior en el que se retan para conocerse mejor a sí mismos y para descubrir y entrenar sus habilidades. Los ritos de paso existen en todas las culturas, y marcan los cambios fisiológicos o de estatus que acompañan a los humanos a lo largo de su vida. Reconocer y celebrar estos cambios de forma deliberada, tanto individualmente como en sociedad, aporta serenidad a nuestro cerebro programado para sobrevivir, que ve el cambio como algo potencialmente peligroso y cansado.

En el diccionario y el uso común anglosajón, la palabra *walkabout* describe en un sentido más general un tiempo de soledad en el que te estás buscando a ti mismo. Claro que puede resultar imposible tomarse seis meses para un viaje de descubrimiento, pero de los *walkabouts* podemos aprender la importancia de conocernos a nosotros mismos y de salir de nuestra zona de confort.

Para ello, haz algún viaje por tu cuenta y enfréntate conscientemente a lo vulnerables que nos sentimos cuando estamos solos... Rétate también en aquellos ámbitos que más te cuestan, como aprender a hablar en público, invertir en bolsa, cocinar para un grupo de amigos, ir solo a una fiesta y presentarte a desconocidos... Descubrirás y conquistarás tus recursos como un viajero sabio.

# Estados Unidos: El poder del agradecimiento

En 1620, un barco llamado *Mayflower* («flor de mayo») zarpó desde Inglaterra. Llevaba a 102 personas a bordo, además de la tripulación. Fueron los llamados *peregrinos*, inmigrantes europeos que buscaban una vida mejor en Estados Unidos. Dos veces tuvo que regresar el barco a puerto para reparar destrozos, pero por fin, a la tercera, logró alcanzar su meta el 11 de noviembre. Fueron los primeros colonos anglosajones que se establecieron en la costa Este de Estados Unidos.

Los pasajeros del *Mayflower* quisieron dar las gracias en 1620 porque sobrevivieron al viaje, porque encontraron un hogar. Estos peregrinos llegaron a Estados Unidos ya entrado el invierno, y los wampanoag locales fueron cruciales para ayudar a estos primeros colonos a sobrevivir. Esa fue otra razón para dar gracias. Y, aunque con el paso de los años y las llegadas de más peregrinos no todos tuvieron la suerte de sobrevivir al viaje o de encontrar comida y hogar, los vivos siguieron celebrando el día de Acción de Gracias, probablemente la celebración más importante y sentida de Estados Unidos.

También es una de mis celebraciones preferidas, porque se ha convertido en una cena especial, en la que reunir en torno a la mesa a familia, amigos y también a personas que están solas, para compartir con todos la fortuna de estar vivos, de haber sobrevivido a los pequeños y grandes avatares de la vida, y de vivir el agradecimiento por todo ello.



# Una pequeña revolución de Estados Unidos: *Thanksgiving*, dar las gracias por lo que tenemos

¿Qué beneficios tiene celebrar y entrenar nuestra capacidad para la gratitud?

Sin duda celebrar un día de Acción de Gracias es una gran idea. La gratitud es una emoción que expresa nuestro aprecio por lo que tenemos, en vez de poner énfasis sobre lo que no tenemos o bien sobre lo que quisiéramos tener.

Numerosos estudios revelan que cuando aprendemos a generar gratitud, mejora nuestro bienestar físico y emocional, y nos sentimos más felices. Y es que las emociones no son un lujo biológico, no son algo buenista y prescindible. Cultivar una actitud agradecida ante la vida tiene múltiples beneficios: mayor productividad, mejor salud física, mejor sueño, una sensación de mayor felicidad, mayor autoestima, mejores relaciones sociales... Es lógico: las emociones dejan una huella en el cuerpo, y la gratitud es una emoción positiva muy potente que nos une a los demás y nos invita a disfrutar de las cosas positivas que nos rodean.

Claro que no siempre nos resulta fácil fijarnos y disfrutar de las cosas positivas, sobre todo cuando convivimos con ellas y las damos por sentadas. ¿Por qué? Por dos razones principales:

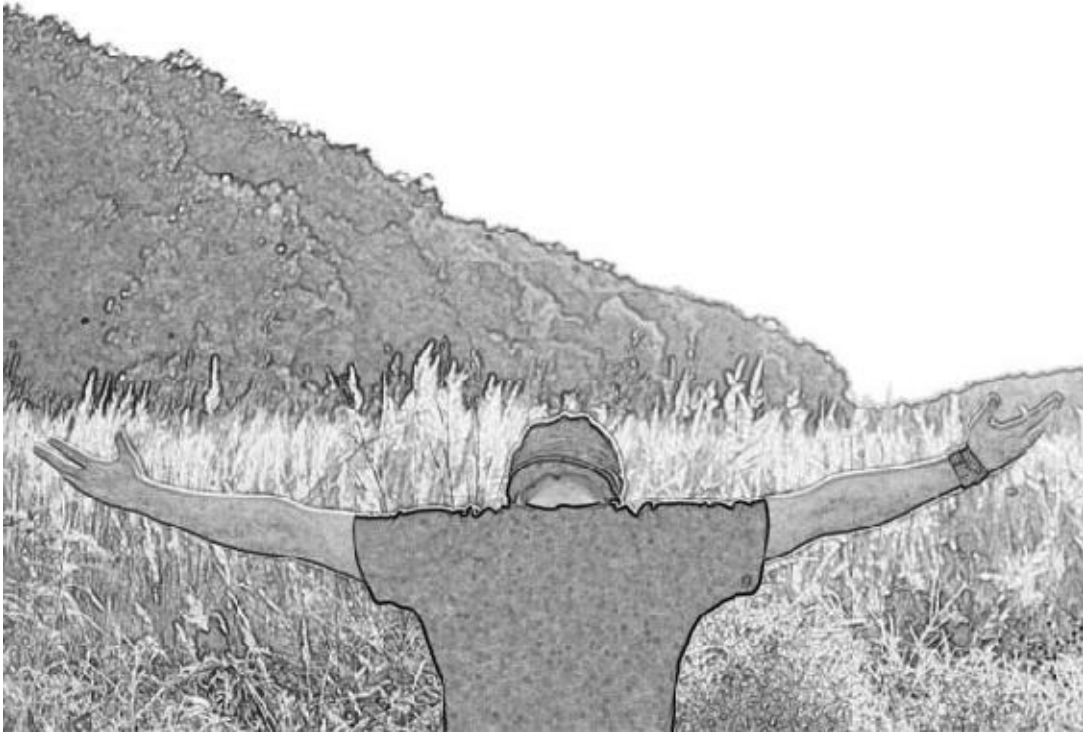
1. *Porque el cerebro programado para sobrevivir tiende a exagerar y memorizar las cosas negativas.* Como ya hemos dicho a lo largo de este libro, el cerebro, por defecto, es como un velcro para lo negativo y como el teflón para lo positivo, nos dice el psiquiatra Dan Siegel. Por ello hay que entrenar el cerebro en positivo, con un esfuerzo consciente y sistemático, y para ello, nada mejor que introducir en nuestras vidas espacios y rutinas para la gratitud.
2. *Por la habituación hedonista*, que es un mecanismo mental por el que nos acostumbramos a las cosas buenas y dejamos de fijarnos en ellas.

Pero, aunque dediquemos un día específico para dar las gracias por nuestra vida, ¡no nos limitemos a ese momento! Cada día, encuentra un gesto para la gratitud: escribe una nota, haz una llamada, da las gracias, ayuda a alguien, celebra solo o acompañado un instante de bienestar.

SENTIR GRATITUD NO LO RESUELVE TODO, PERO ES SIN DUDA UNA HERRAMIENTA POTENTE, Y GENERALMENTE INFRAUTILIZADA, PARA MEJORAR NUESTRA FELICIDAD.







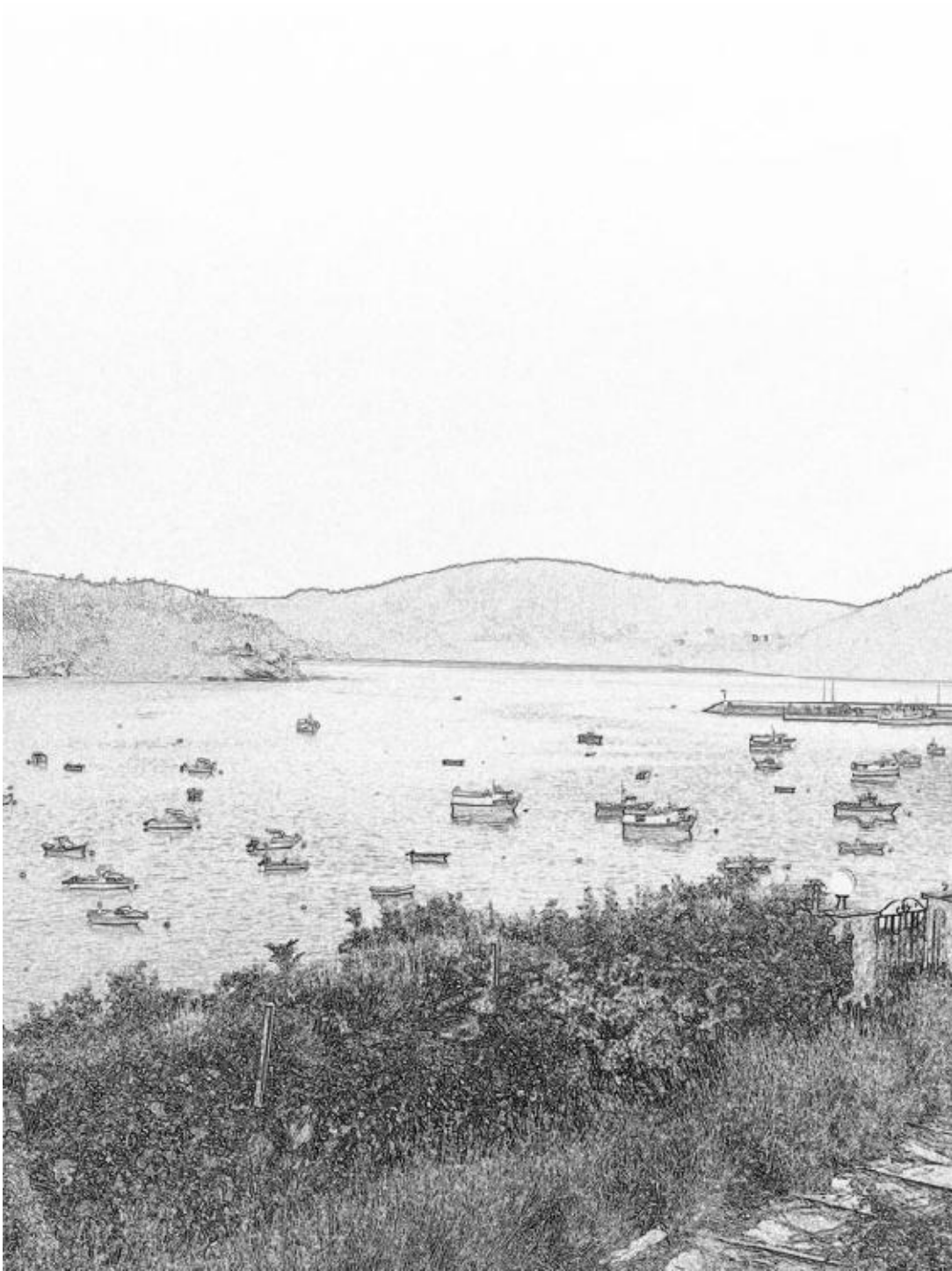
# Gran Bretaña: Sé el jardinero de tu propia vida



Nací en Londres y viví en Inglaterra una parte importante de mi vida. Allí aprendí a amar los jardines, a esperar con impaciencia, después de los largos, oscuros y fríos inviernos, los primeros narcisos amarillos, vibrantes de color, una explosión de alegría que anticipaba la primavera.

Mis paisajes preferidos son jardines y campiñas: el jardín de miss Lee, mi *abuela* londinense, donde una ardilla saltaba del manzano y esperaba sobre el murete la galleta rellena que le ofrecíamos cada tarde; el jardín de la placita a la que daba la habitación de mi residencia en Londres, al que solo se podía acceder con una llave que me parecía mágica; el jardín de mi familia en el Empordà, donde aprendí a plantar y disfrutar de la espera, y a maravillarme con el paso de las estaciones y el grito nocturno de la lechuza; el de mis abuelos maternos en la Gironde, con su bosque de bambúes y *sapinettes* gigantes de los que colgaban unos columpios; el jardín público que había enfrente de su casa en Burdeos, con su inmenso *Ginkgo biloba*, que nunca he podido replicar; los jardines de la universidad en Oxford, con sus olmos centenarios, sus flores y sus ciervos; el jardín colgado sobre el mar de mi casa preferida en Galicia, con su camino de

lavanda y rosas que llegaba, casi, hasta el mar. Y ahora también mi pequeño jardín de casa, colmado de refugios y alimento para los pájaros. Podría ilustrar mi vida con los jardines en los que he crecido y vivido. Sueño con poder recorrer más jardines y campos, en Japón, en Bután, en Irlanda... El jardín es para mí el símbolo vivo de lo mejor del espíritu humano y de la naturaleza, una obra de arte de serenidad, paciencia y belleza, un verdadero cómplice de tu vida.



«La jardinería es una forma de mostrarle  
al mundo que tú crees en el mañana.»

ANÓNIMO

# **Una pequeña revolución de Gran Bretaña: Ser jardinero, una invitación al asombro y la serenidad**

La tradición de pasar horas en el jardín, cultivando, desbrozando y plantando, tiene un lugar especial en la cultura anglosajona, y requiere entrenar la paciencia, para esperar o renunciar cuando una planta no prospera; el asombro cuando la primavera florece; la alegría cuando logras un conjunto armónico.

No necesitas un gran jardín para ser jardinero: basta con una maceta para disfrutar de los milagros de la naturaleza.



Cuenta el escritor Paulo Coelho que podemos decidir entre ser constructores o jardineros: podemos comportarnos como si fuésemos bloques de piedra, incapaces de cambiar, o bien aceptar nuestras contradicciones y aprender a vivir con ellas de forma más flexible, como si fuésemos jardineros. Los constructores construyen, pero una vez terminado el edificio, si no haces nada, este solo cambia a peor y se degrada con el paso del tiempo. El jardinero, en cambio, tiene que armarse de paciencia y contar con el tempo de la naturaleza —tan parecido al de la psique humana—, pero si se adapta al terreno, si elige sus plantas en función de la tierra y del clima, si se adelanta a los problemas y las plagas, si repara los daños cuando son inevitables... logra un jardín a su medida, lleno de vida, cada día más consolidado, más fértil. Por ello, dice Coelho, ser jardinero puede ser más enriquecedor que ser constructor. En cierto modo, tener mentalidad de jardinero ayuda a sembrar, pactar con la naturaleza, aceptar el cambio, podar, recoger... El paisaje de una vida mental y emocional plena es el fruto de una búsqueda personal. De un viaje que todos tenemos que emprender.







«Tu mente es un jardín. Tus pensamientos son las semillas. Tú puedes hacer crecer flores o hacer crecer malas hierbas.»

ANÓNIMO

*Parte III*

**Una herencia de amor: La búsqueda  
de la felicidad de los grandes poetas,  
artistas, científicos, y otros sabios de  
nuestro tiempo**



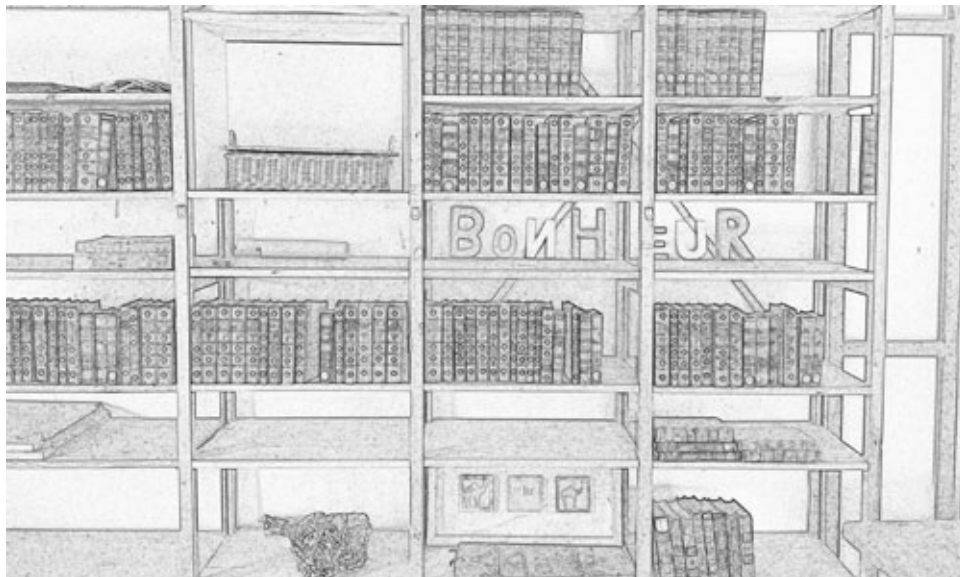
El maravilloso escritor y antropólogo Joseph Campbell dedicó una vida de estudio a mostrar que cada cultura del mundo tiene una forma similar de contar las historias que volcamos en mitos, fábulas, novelas o, más recientemente, en películas y series televisivas. En estas historias, una persona corriente, que vive una vida normal en un mundo aparentemente desprovisto de magia, escucha un día una llamada sutil a hacer las cosas de forma diferente, una invitación a la acción, a la aventura. Es algo así como si un día de verano estás descansando en un sillón del jardín. Tienes los ojos cerrados y estás entre el aburrimiento y la ensoñación. De repente oyes un ruido sordo en la distancia. ¿Es la moto del vecino, que siempre aparca delante de tu puerta? ¿Es el camión del reparto? ¿O no podría ser un trueno lejano que anuncia tormenta? Si es tormenta, ¿habrá que entrar las sillas del jardín? ¿Se pondrá perdido tu hijo que está regresando a casa? ¿Habrá que salir a buscarle en coche? ¿Y la colada recién tendida? ¿Qué vas a hacer con ella, si no hay sitio para tenderla dentro de casa? Rápidamente decides que no, que ese ruido no era nada importante. Te relajas, pero a los pocos segundos todo se oscurece, los truenos se acercan, cae un rayo brillante y el cielo rompe a llover. Tus sillas, tu colada, tu hijo, ¡todo se empapa irremediabilmente!

En vez de ese trueno lejano en un anochecer de verano, imagina ahora que lo que escuchaste aquel día fue un comentario que tu jefe dejó caer que la empresa iba mal y que no sabían cuánto tiempo aguantarían... O tu pareja dijo de pasada que le gustaría ser madre, pero tú te resististe a hablar de ello... O tal vez un amigo olvidó llamarte el día de tu cumpleaños. Cualquiera de esas señales podrían anunciar otra tormenta, un cambio en tu vida, algo por llegar, una pérdida de trabajo, la llegada de un hijo o la traición de un amigo. Son las señales de lo que está por venir, una llamada a la aventura, al cambio... Podemos aceptar esa llamada o declinarla.

En las fábulas universales, inexorablemente, si la persona declina la llamada a la aventura, el destino volverá a insistir con otra señal más contundente. Puede ser el rey Hermes animando a un deprimido Odiseo a construir un barco y zarpar rumbo a Ítaca; el caballero verde, interrumpiendo la celebración de la corte del Rey Arturo para retar a Arturo; Harry Potter, arrancado de su vida gris junto a sus padres adoptivos por Voldemort; Ben Kenobi en la *Guerra de las Galaxias*,

ayudando a entrenar a Anakin y Luke Skywalker en los caminos de la Fuerza; Neo, el héroe de *Matrix*, un chico aparentemente ordinario que recibe la extraña orden de «seguir al conejo»; la joven Alicia, aburrída bajo un árbol, que cae por un agujero y entra en un mundo extraordinario; el hombre araña, un huérfano solitario que descubre que tiene poderes mágicos «que conllevan una gran responsabilidad»; o unos niños evacuados por un bombardeo, que llegan a través de un armario mágico al mundo de Narnia... Son innumerables los ejemplos: a lo largo de los siglos, y en cualquier rincón del mundo, estos personajes literarios pasan de una vida normal a un vida de aventura... Las circunstancias obligarán a una persona ordinaria a armarse de valor y salir a enfrentarse a un enemigo temible, un dragón, un malvado villano o una fuerza oscura, empeñados en aniquilar aquello que más les importa.

En nuestra vida cotidiana, nadie nos obliga a adaptarnos a las circunstancias. A veces, resulta más fácil quedarse estancado que enfrentarse a estos retos que plantea la vida. Hay tantas excusas para ello: una baja autoestima; la pereza de emprender una batalla; el miedo a perder; unos padres mayores que nos echarían de menos si nos vamos a vivir a otro país; una pareja con la que compartimos poco, pero que cuenta con nuestra lealtad; un trabajo aburrido pero que paga, justo, las facturas a final de mes.



# Un viaje metafórico: El viaje del héroe

Las fábulas, sin embargo, nos muestran un camino diferente: sus personajes, aunque sea a regañadientes, tienen que salir a la aventura y se enfrentan a lo desconocido. Se trata de un viaje peligroso, a menudo emprendido sin querer, sin ser conscientes de lo que implica, de las dificultades por venir. Durante el viaje, cada personaje conocerá a mentores que le ayudarán a adquirir sabiduría y destrezas concretas para poder seguir adelante. Sufrirá heridas y reveses, y a menudo estará a punto de fracasar, de tirar la toalla o de morir en el intento... pero si sobrevive, se hará cada vez más fuerte a medida que se vea abocado a hazañas más difíciles. Al final, si logra sobreponerse a las dificultades y vencer a su particular dragón, la persona ordinaria que respondió a la llamada a la aventura experimentará un crecimiento interior y descubrirá que tenía poderes latentes que le ayudan a cumplir su misión. Desconocía estos poderes porque nunca había necesitado usarlos. Llevaba dentro un héroe dormido. Ahora podrá regresar a casa, al mundo normal, integrando en su interior a ese héroe que llevaba dentro. Compartir con el resto de su comunidad la sabiduría que ha aflorado en él.

No es coincidencia que todas las culturas hayan encontrado una forma idéntica de contar las historias humanas, un «monomito», que gira en torno al mismo eje: la búsqueda y el despertar de la fuerza y la sabiduría que todos llevamos dentro. Resultan poderosamente atractivas para todos nosotros. ¿Por qué? Porque se hacen eco de nuestra humanidad compartida, de nuestros propios viajes interiores, de nuestros demonios, tentaciones, dudas, fracasos y dificultades, y nos invitan a transitar por ellos de la mano del personaje ficticio. Todos sabemos que llevamos dentro muchos más recursos de los que solemos usar. A través del viaje de cualquier héroe literario, en cualquier rincón del mundo, los humanos reconocemos nuestros propios anhelos y vulnerabilidades, y encontramos un modelo que nos inspira y recuerda que tal vez nuestro héroe interior aún está por despertar. Cuando nuestro héroe literario preferido, solitario y asustado, duda antes de salir a rescatar a una princesa o la piedra mágica robada por algún villano, sentimos con él la tristeza de perder lo que nos es

familiar o querido, el miedo por tener que cambiar de rumbo, por enfrentarnos a lo desconocido, a la soledad de un mundo inhóspito... Y no solo nos identificamos con los miedos y dudas de estos héroes, sino que también aprendemos a través de sus aventuras, que son la metáfora que nos ayuda a comprender que cualquier cambio que nos acecha, con sus etapas y pruebas que hay que superar con esfuerzo y valentía, es también una invitación a crecer mientras alcanzamos nuestra meta. Y aprendemos, a través de cada etapa del viaje del héroe, a transitar nuestra vida desde una dimensión más amplia, más inspiradora.

Como los personajes literarios, las pruebas que sufrimos a lo largo de una vida —las nuevas verdades y las nuevas circunstancias, con sus decepciones, sus pérdidas de amistades, prestigio o bienes— pueden ser la puerta de entrada a la posibilidad de librarse de relaciones tóxicas, a emprender nuevos caminos, a hacer nuevos amigos, una y otra vez. Y es que no transitamos un solo viaje del héroe, sino múltiples viajes y pruebas que nos hacen avanzar y crecer a lo largo de toda una vida.

Pero también ocurre que, en vez de darnos ese empujón vital hacia un nuevo futuro, podemos quedarnos paralizados y encerrados en una cotidianidad rígida y yerma, convencidos de que solo las personas extraordinarias son capaces de contestar la llamada a la aventura. Y creyendo, erróneamente, que solo unos pocos elegidos son capaces de ser héroes. Porque todos lo somos en uno u otro momento, de una u otra forma.

Ordinario significa «que pertenece al orden, a algo reglamentado». Algo o alguien extraordinario se sale del guion esperado, bien por su propia voluntad, bien, como suele pasar en la vida y también en las fábulas, porque las circunstancias nos obligan a ello y tenemos que crecer y adquirir nuevas habilidades para adaptarnos a las nuevas circunstancias.

Una de las lecciones de vida más importantes que nos enseñan los mitos universales es que las personas extraordinarias no existen. Solo existen personas ordinarias que hacen cosas extraordinarias. La historia y la literatura nos muestra que los héroes se forjan con un talento ordinario y con una perseverancia extraordinaria.

Ser o actuar de manera extraordinaria no es un don innato o un talento especial: es un acto consciente, algo que las personas deciden hacer, un



comportamiento que podemos ensayar hasta aprender, una forma diferente a la habitual, flexible y valiente de pensar y de comportarse en un momento dado, en circunstancias que pueden parecer muy normales. De hecho, la mayoría de nuestros retos cotidianos no son retos dramáticos, son cambios de trabajo, de casa, de ciudad, son dificultades puntuales para llegar a fin de mes, son las prisas y los agobios para poder cumplir con nuestras responsabilidades en el trabajo y en la familia, son las peleas y los malentendidos dolorosos con familiares y amigos, los retos y las promociones profesionales, tener que asumir más responsabilidad en el trabajo, aprender a cuidar de un hijo, hacerte cargo de tus padres a medida que envejecen... Por ello decía Joseph Campbell que cualquiera puede verse reflejado y emprender el viaje del héroe: un soldado en una misión, un médico en un servicio de urgencias, una mujer que va a dar a luz, un trabajador social en un centro conflictivo, una persona que se arriesga para defender una causa, un hermano que dona su riñón o su médula a otro, una enfermera en una planta de oncología... Basta con entrenar y usar cualidades y habilidades que llevamos dentro, dormidas, para acceder al mundo extraordinario, para acompañarte en tu viaje del héroe.

Todos podemos ser héroes, cada cual a su manera. Si quieres visualizar paso a paso este viaje, aquí tienes un esquema, ampliamente utilizado en muchas escuelas de escritura como modelo narrativo. Piensa por ejemplo en un personaje ficticio tan popular como Indiana Jones. Su mundo ordinario es la universidad, pero la llamada a la aventura le arrastra, aunque él se resista, a la búsqueda del arca perdida o lo que se tercie. En su camino, encontrará aliados y enemigos, tendrá que superar muchas pruebas, incluidos sus propios fantasmas. Y finalmente, más sabio y más valiente, podrá conseguir su objetivo y regresar a casa.

## **EL VIAJE DEL HÉROE**



Como vemos en esta ilustración del viaje del héroe, el mundo ordinario —las percepciones y creencias que estructuran nuestra vida— forma un conjunto relativamente pequeño. Mucho de lo que hacemos, decimos y sentimos conscientemente, a diario, es solo un pálido reflejo de la realidad escondida que intuimos. Sentimos, intuimos y soñamos a una medida mayor, más profunda, más emocionante de lo que logramos reflejar en el día a día, en el que tenemos que plasmar nuestros sueños e intuiciones en un mundo de formas rígidas, cerradas, con palabras o productos que son, inevitablemente, mucho más limitados que los sueños y las intuiciones.

## UN EJEMPLO PERSONAL DEL VIAJE DEL HÉROE



## UN EJEMPLO PROFESIONAL DEL VIAJE EL HÉROE



# Una alternativa al viaje del héroe: El viaje al re-encantamiento...

En un pasaje de la novela *El lobo estepario*, de Hermann Hesse, un hombre sumido en una crisis existencial, entre el desarraigo, la agresividad y la soledad, descubre al final de un callejón una puerta misteriosa. En la puerta hay un gran cartel.

## TEATRO MÁGICO: ESTA ENTRADA NO ES PARA TODO EL MUNDO

De la misma manera, tal vez tú, que acabas de recorrer conmigo las etapas del viaje del héroe, piensas que este no es un viaje para ti. Tal vez te cueste identificarte con el lenguaje metafórico de princesas y dragones y héroes. Si es así, escucha: el viaje del héroe es una invitación para todos, a cualquier edad, a la aventura de vivir, es decir, de conocerte a ti mismo, de luchar contra tu dragón (sea el que sea), de buscar el tesoro que encierras y compartirlo con el resto del mundo, de forma consciente y cotidiana. Hacer el viaje del héroe significa conocerte, descubrirte y superarte, ser más dueño de tu vida, más «capitán de tu alma», aprendiendo de forma paciente y gradual a gestionar tu impulsividad, a ser menos reactivo, a expresarte mejor, a superar tu miedo al ridículo o al cambio... ¡Esas son las armas del héroe en su viaje! Seas quien seas, el viaje del héroe es para cualquier persona, en cualquier momento y a cualquier edad.

En una reinterpretación algo más prosaica y cotidiana del viaje del héroe, el psicólogo junguiano Craig Chalquist sugiere que el viaje del héroe puede ser simplemente un viaje para recuperar la ilusión, para re-aprender la capacidad de asombro y curiosidad con la que todos hemos nacido, y que se va desgastando a lo largo de la vida adulta... Lo llama el «viaje al re-encantamiento» y lo divide en estas inspiradoras y universales etapas:<sup>21</sup>

### ETAPA 1. LA MAGIA DE LA INFANCIA

Todos llegamos al mundo con esto, aunque nuestras circunstancias sean difíciles. Las muñecas y las plantas nos hablan. Hay bichos escondidos debajo de nuestra cama. Los sueños y la vida cotidiana tienen fronteras borrosas.

## ETAPA 2. EL DESENCANTO, EL OLVIDO Y LA ADAPTACIÓN

A medida que vamos cumpliendo años, aprendemos a adaptarnos al mundo exterior. Los pájaros dejan de hablarnos. Los amigos imaginarios se van.

## ETAPA 3. LA SEPARACIÓN DE LO MÁGICO

La creatividad se retrae a favor de los desplazamientos al trabajo, el papeleo, lo práctico y la supervivencia diaria (como si perder la capacidad de asombro fuese algo práctico...).

## ETAPA 4. RUPTURA Y BAJADA AL SUBMUNDO (¡SI TIENES SUERTE!)

Cuando nos apartamos excesivamente de lo luminoso (lo supernatural, lo misterioso o lo espiritual) e intuitivo de la vida, este ámbito de la vida lucha por hacerse escuchar a través de nuestro inconsciente, a través de síntomas, pesadillas, o simplemente, una insatisfacción sorda y prolongada... Esta es la vida que nos avisa: «Estabas hecho para algo más». Quienes de verdad han de considerarse desafortunados son aquellos que no reciben ningún tipo de señal.

## ETAPA 5. LA PRIMERA BÚSQUEDA

Empezamos la búsqueda, descontentos, confusos, pero decididos a encontrar algún sentido a lo que nos ocurre. Cuestionamos valores en vez de aceptar las cosas ciegamente.

## ETAPA 6. VOLVER A EMERGER, DE FORMA GRADUAL O BRUSCA

Esta etapa generalmente concluye con un sentimiento de alivio. Nuestra energía vital vuelve a fluir. La vida se renueva, las ganas de vivir vuelven, aunque no haya ningún premio importante a la vista...

## ETAPA 7. SIGUE LA BÚSQUEDA

Seguimos buscando y aprendiendo nuevas verdades, mentores y relaciones, apartándonos de personas tóxicas que nos debilitan, y descubriendo nuevos intereses. Tal vez las cosas no eran tan negras como parecían...

## ETAPA 8. ENCONTRAR LA PUERTA MÁGICA

Despertamos a la riqueza de nuestros recursos internos y de nuestra imaginación e intuición. Las cosas cobran un sentido más profundo. Lo que estaba aislado y fragmentado, empieza a conectarse. La vida cobra más sentido. Tu corazón despierta.

## ETAPA 9. APRENDER A VIVIR EN LOS DOS MUNDOS

Esto es lo que en psicología se llama «la individuación», es decir, lograr integrar cada vez mejor la riqueza y la sabiduría del inconsciente en nuestra mente consciente. Para ello, nos conocemos mejor y sacamos partido a los talentos que encerramos. Aprendemos a vivir en una zona más sutil entre culturas, identidades, más conscientes de nuestros impulsos inconscientes. Intentamos llegar a un acuerdo entre los consensos del «mundo ordinario» y el jardín secreto de la intuición y los sueños. Hemos superado la necesidad de reducir y simplificar la vida a una sola dimensión.

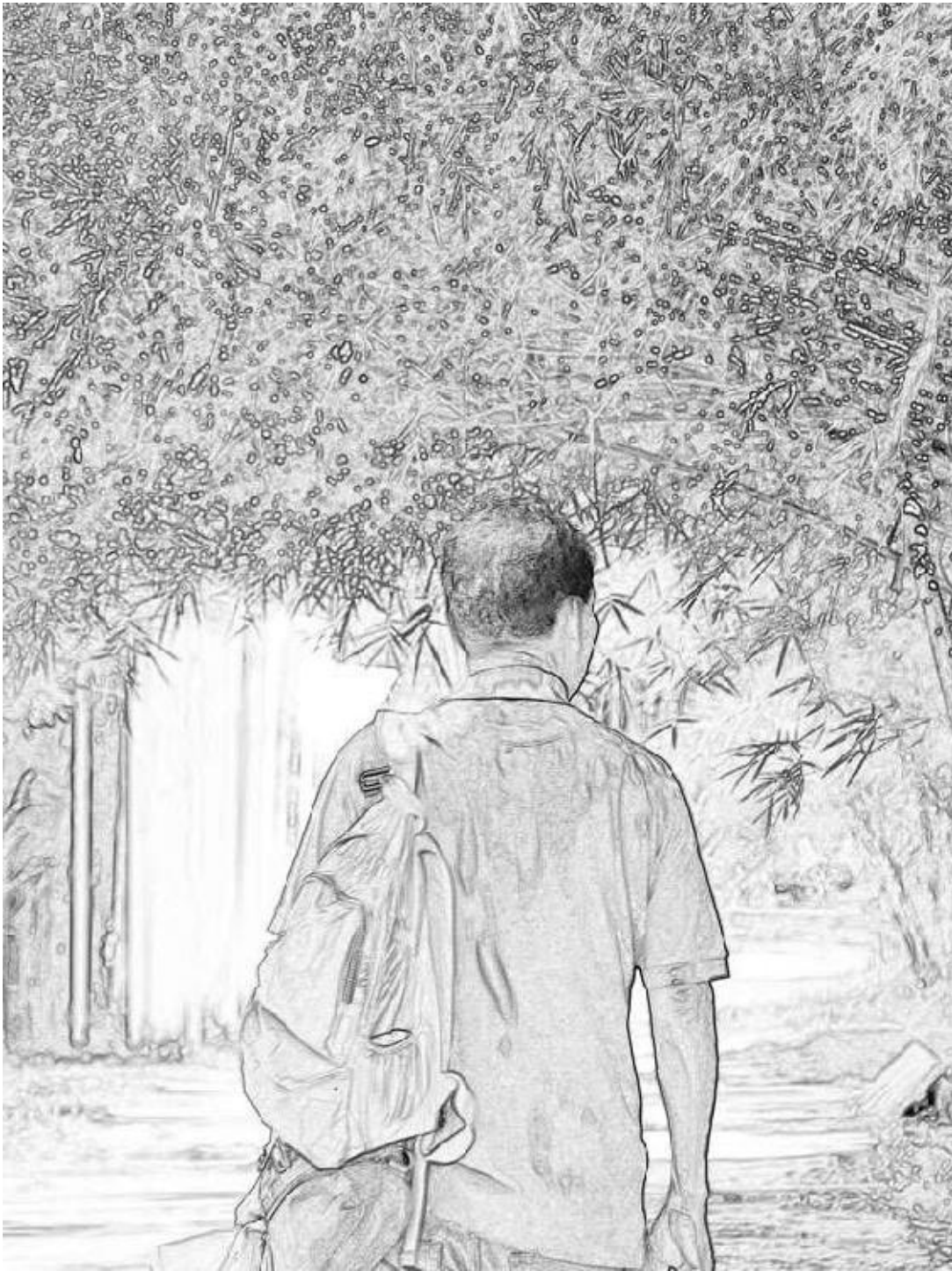
## ETAPA 10. ABRIR LA PUERTA A OTRAS PERSONAS

Gracias a nuestras experiencias pasadas, estamos más preparados para ser mentores de los demás a través de conversaciones informales, escribir, hacer presentaciones, participar en proyectos comunitarios... Así, de forma explícita o implícita, podemos ayudar a otras personas a encontrar su propio camino.

«Debes estar dispuesto a dejar atrás la vida que habías planificado para poder encontrar la que te está esperando.»

JOSEPH CAMPBELL





En el viaje del héroe encontrarás inspiración y pistas muy útiles para navegar por estos cambios. Sus etapas te ayudarán no solo a recordar lo corrientes e inevitables que son los cambios y las crisis que se nos presentan, sino a visualizar cada cambio como un peldaño en un viaje que puedes emprender, sabiendo que albergas dentro de ti las fuerzas necesarias para vencer tu dragón y llegar a buen puerto. Y en las siguientes páginas, para acompañarte e inspirarte en tu viaje del héroe, te invito a descubrir el viaje que han hecho algunos de mis viajeros preferidos en su búsqueda de la felicidad, una herencia de sabiduría y amor que han querido compartir con el mundo.

# Martin Seligman: ¿Qué es una buena vida?

Pocas personas se han enfrentado a la eterna pregunta de cómo lograr ser felices y vivir una buena vida con tanto rigor y dedicación como el doctor Martin Seligman. En 1998, cuando era presidente de la Asociación Americana de Psicólogos, hizo un sonado llamamiento a sus colegas para «empezar a centrarse y comprender y consolidar las fortalezas humanas». Fue el pistoletazo de salida a la escuela de psicología positiva, que recomienda descubrir y fomentar aquello que despierta la generosidad humana, la valentía o la creatividad, lo que podría llamarse el arte-ciencia de la felicidad.

Tradicionalmente, la psicoterapia clásica tal y como la sistematizó Sigmund Freud, consideraba a los humanos seres problemáticos y angustiados que necesitan ayuda y reparaciones. El llamamiento de Martin Seligman chocó con la práctica clínica vigente desde hacía décadas, como se podía ver en el libro de referencia de psiquiatras y psicólogos clínicos, el *DSM*, que dedica miles de entradas a hablar de la ansiedad, la depresión, la culpabilidad, la ira, la vergüenza y el miedo..., pero apenas nada acerca de la esperanza y la alegría, y muy poco acerca de la compasión, el perdón o el amor.

La psicología positiva, en cambio, se apoya en la neurociencia y en la investigación psicológica para generar herramientas y conceptos que puedan ayudar a las personas a gestionar su día a día, a consolidar su inteligencia emocional y a comprender y prevenir los tropiezos y debilidades humanas que forman parte de nuestra psique, pero que podemos aprender, en buena medida, a gestionar. «Nuestra forma de pensar no tiene por qué ser para siempre. Uno de los descubrimientos más importantes de la psicología en los últimos veinte años es que las personas pueden elegir como piensan. Lo que queremos no es un optimismo ciego, sino un optimismo flexible, un optimismo con los ojos abiertos. Tenemos que ser capaces de usar el sentido de la realidad del pesimismo cuando lo necesitamos, sin tener que atascarnos en sus sombras

oscuras. Mi definición de optimismo es creer que los reveses son normales y que puedes superarlos con tus propias acciones», dice Seligman.

Los humanos podemos vivir una vida placentera, es decir, una vida centrada en los placeres físicos, la gratificación y el compañerismo; una vida buena, centrada en el descubrimiento y utilización creativa de nuestras virtudes y fortalezas, o bien una vida valiosa, cuando ponemos nuestras fortalezas al servicio de algo más grande que nosotros mismos.

Una de las teorías más interesantes sobre la felicidad humana desarrollada por Seligman es la de las tres dimensiones vitales en las que podemos elegir vivir y cultivar la felicidad. Los humanos, afirma, podemos vivir una vida placentera, es decir, una vida centrada en los placeres físicos, la gratificación y el compañerismo; una vida buena (centrada en el descubrimiento y utilización creativa de nuestras virtudes y fortalezas), o bien una vida valiosa (cuando ponemos nuestras fortalezas al servicio de algo más grande que nosotros mismos). Podemos mantenernos en cualquiera de estos estadios o alcanzar cualquiera de los dos siguientes.

Esta teoría, apoyada en años de investigaciones, tiene la ventaja de reconciliar dos enfoques enfrentados acerca de la felicidad humana: el enfoque más individualista —que insiste en la importancia de cuidar de nosotros mismos y de nuestras fortalezas— y una visión más altruista, que valora el sacrificio individual por un bien más alto.

Contrariamente a lo creído hasta hace pocos años, ahora sabemos a ciencia cierta que las emociones positivas no son un lujo biológico, algo buenista, sino que son imprescindibles para tener una buena salud mental y emocional. Sin embargo, numerosos estudios muestran que la gran mayoría de las personas siguen creyendo que trabajar nuestras debilidades es más importante que trabajar nuestras fortalezas. Y es que tenemos un cerebro programado para sobrevivir que ha evolucionado para la supervivencia y la reproducción, no para la felicidad. Esto nos hace muy sensibles a las emociones negativas, que agrandamos y memorizamos más fácilmente que las positivas. Por ello, muchas de las propuestas de la escuela de psicología positiva tienen que ver con entrenar el cerebro en positivo, con pequeños ejercicios que fortalecen la mente como un músculo, como este que propone Martin Seligman:

«Por razones evolutivas poderosas, a la mayoría de nosotros se nos da mejor analizar los eventos negativos que los positivos. Para superar el sesgo pesimista de nuestro cerebro, necesitamos practicar nuestra habilidad para pensar en las cosas positivas: cada noche durante una semana, dedica diez minutos antes de ir a dormir a anotar tres cosas que te han salido bien ese día, y también apunta por qué salieron bien. Puedes usar un diario o el ordenador, pero es importante tener un registro físico de lo que escribas. Las tres cosas no necesitan ser llamativas o importantes —“mi amigo me ha comprado mi helado favorito cuando venía de camino a casa”—, pero pueden serlo (“Mi hermana acaba de dar a luz a un bebé”).

»Si has escrito que tu amigo te ha comprado helado, por ejemplo, apunta también por qué lo ha hecho: “Porque mi amigo a veces es muy detallista” o “Porque le he llamado al trabajo para recordarle que pasara por el supermercado”. Escribir acerca de por qué ocurren cosas buenas en tu vida puede resultarte extraño al principio, pero si lo haces durante una semana se te hará más fácil». Seligman asegura que este ejercicio no solo nos hace sentir más felices, sino que puede causar verdadera adicción.

## **LA PEQUEÑA REVOLUCIÓN DE MARTIN SELIGMAN: DESCUBRE TUS FORTALEZAS**

Para el doctor Seligman, la estrategia más eficaz para la felicidad a largo plazo es cultivar tu bienestar. Afirma que los elementos del bienestar que debemos cultivar son las emociones positivas, la capacidad de compromiso, las relaciones interpersonales positivas, la búsqueda de significado en nuestra vida y tener objetivos que le den sentido y orientación a nuestra existencia. Para conseguirlos necesitas detectar y conocer tus fortalezas personales. Para ello, Seligman te sugiere que hagas el siguiente ejercicio: «Escribe el relato de aquel momento en el que diste lo mejor de ti mismo. No hace falta que sea algo que cambió tu vida, pero debería tener un principio, un desarrollo y un final claros y concretos.

Vuelve a leer tu relato cada día durante una semana, y cada vez pregúntate: “¿Qué fortalezas personales mostraba yo cuando daba lo mejor de mí?”. ¿Mostraste mucha creatividad, buen juicio? ¿Fuiste amable con otras personas? ¿Leal? ¿Valiente? ¿Apasionado? ¿Fuiste capaz de perdonar? ¿Fuiste honrado?».

Escribir tus respuestas a estas preguntas te pondrá en contacto con aquello en lo que eres bueno, explica el doctor Seligman. El próximo paso es decidir cómo podrías usar esas fortalezas en tu vida diaria, organizando y estructurando tu vida de forma intencionada alrededor de ellas.



# Un mapa de tus fortalezas

Martin Seligman y el psicólogo Christopher Peterson dividen las fortalezas o rasgos positivos que todos poseemos en mayor o menor medida en seis grupos. Te propongo lo siguiente: intenta descubrir al menos 5 fortalezas que pienses que te representan, entre las 24 que proponen Seligman y Peterson, y poténialas en tu vida diaria. Si eres consciente de cuáles son tus fortalezas y les sacas el máximo partido posible, estarás en el mejor camino hacia la felicidad.

1

## SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO:

Creatividad. Curiosidad. Apertura de mente. Deseo de aprender. Perspectiva.

2

## CORAJE:

Valentía. Persistencia. Integridad. Vitalidad.

3

## HUMANIDAD:

Amor. Amabilidad. Inteligencia social.

4

## JUSTICIA:

Ciudadanía. Justicia. Liderazgo.

5

## MODERACIÓN:

Perdón y compasión. Humildad. Prudencia. Autocontrol.

6

## TRASCENDENCIA:

Aprecio de la belleza y la excelencia. Gratitud. Esperanza. Sentido del humor. Espiritualidad.



«Los dos días más importantes de tu vida  
son el día que naces, y el día que  
descubres para qué has nacido.»

MARK TWAIN

«Si tuviera influencia sobre las hadas, les pediría que concedieran a cada niño el don del asombro, un don tan indestructible que les durase una vida entera.»

RACHEL CARSON

# Rachel Carson: La fuerza de una sola

## VOZ

La naturaleza habla un idioma tan sutil que a veces nos cuesta percibir su canción, su magia. Los árboles tienen su propia canción: las raíces se nutren de los hongos simbióticos; las hojas olfatean el aire y emiten alertas químicas para que las orugas controlen a los parásitos; los pájaros dispersan las semillas; las células fotosintéticas hacen suyo el poder del sol... Todo está relacionado, ninguna frontera o condición es inmutable en el mundo natural. La vida entera gira en torno a nuestras relaciones, a cómo nos cuidamos, ayudamos y reforzamos los unos a los otros, consciente e inconscientemente. Y es que en la naturaleza, dice la bióloga y escritora naturalista Rachel Carson, «nada existe por sí solo. El hombre forma parte de la naturaleza, y su guerra contra ella es una guerra contra sí mismo».

En 1958, Rachel Carson recibió una carta de una amiga que detallaba cómo el uso de un pesticida llamado DDT, lanzado por aviones desde el cielo, había arrasado con cualquier atisbo de vida en un santuario natural local. Las descripciones que contenía aquella carta de la muerte cruel de cientos de aves conmocionaron a Carson. A partir de entonces, centró su labor en el ámbito de la conservación, y más concretamente en los efectos secundarios del uso, entonces desregulado, de los pesticidas sintéticos. Se centró en el DDT, que se había desarrollado en un contexto bélico para proteger a los soldados de los mosquitos que transmitían malaria y que se usaba sin cortapisas, como una sustancia milagrosa que se rociaba en los patios de las casas y las escuelas para maximizar las cosechas, para matar roedores... Nadie conocía o hablaba de los efectos secundarios.

Carson se puso manos a la obra. El resultado de su labor culminó con la publicación de su libro *Primavera silenciosa*, una obra que ha inspirado el movimiento conservacionista contemporáneo y una nueva conciencia social ciudadana. «Los humanos estamos frente al reto, más urgente que nunca, de demostrar nuestro dominio no sobre la naturaleza, sino sobre nosotros mismos»,

afirmaba Carson. Pero como era de suponer, el feroz y codicioso rechazo de parte de la industria química a la labor de Rachel Carson no se hizo esperar: tuvo que soportar numerosas campañas difamatorias contra ella y contra su editor, ataques por su género, insultos como que «una solterona sin hijos no debería preocuparse por la genética»... Carson, enferma de cáncer y madre adoptiva de su sobrino Roger, de nueve años, siguió trabajando y luchando por la causa medioambiental que había encendido, mientras se sometía a tratamientos médicos y cuidaba del niño. «Quienes contemplan y se recrean en la belleza y los misterios del planeta no están nunca solos o cansados de vivir», aseguraba.

En 1963, el presidente John F. Kennedy leyó *Primavera silenciosa*. Convocó una comisión parlamentaria para investigar, y eventualmente regular, el uso de pesticidas. Finalmente, el DDT quedó prohibido en el territorio estadounidense. Aunque ya estaba muy enferma, Carson testificó. «Si tuviese influencia con las hadas, les pediría que concedieran a cada niño el don del asombro, un don tan indestructible que les durase una vida entera», decía. No sobrevivió para ver todo lo que se consiguió, pero sin duda pudo darse cuenta de lo que había puesto en marcha: las primeras políticas federales para proteger el planeta, la Agencia de Protección Medioambiental de Estados Unidos y una nueva conciencia pública de la frágil interconexión de todas las formas de vida que habitan nuestro planeta.

## **LA PEQUEÑA REVOLUCIÓN DE RACHEL CARSON: INVOLÚCRATE Y AYUDA A MEJORAR EL MUNDO DE FORMA ACTIVA, AUNQUE SEA DIFÍCIL**

En una carta a una amiga, Carson explica lo que sintió tras entregar el manuscrito de *Primavera silenciosa* a su editor y recibir una llamada de este felicitándola por su trabajo: «Creo que el pasado verano pudiste comprender claramente cómo me siento, cuando te dije que no podría volver a escuchar el canto de un tordo si no hacía todo lo que pudiera. Y anoche pensaba en todos los

pájaros y en las demás criaturas vivas, y en toda la belleza que está en la naturaleza, y me inundó un sentimiento de felicidad tan profunda que ahora sí sé que he hecho todo lo que podía hacer: he logrado terminar el libro, ¡ahora ya tiene vida propia!».

**Décadas después del inspirador ejemplo de Rachel Carson, el movimiento de defensa del medioambiente sigue siendo más necesario que nunca. De hecho, hace unos meses un equipo internacional de investigadores propuso iniciar una nueva era geológica, el Antropoceno, la edad de los humanos, una era que se caracteriza por el extraordinario y rápido impacto del hombre contemporáneo sobre el planeta: más pesticidas de nueva generación y capacidad más mortífera, vertidos masivos de plásticos al mar, calentamiento global, partículas radiactivas que se desprenden de los test nucleares... Necesitamos más que nunca seguir utilizando nuestra capacidad para transformar el mundo a mejor.**



«Ese punto pálido y azul en el espacio es nuestra casa, somos nosotros. Encierra todo lo que quieres, todo lo que sabes, y nos recuerda la responsabilidad que tenemos, por encima de todo, de tratarnos mejor y de preservar y amar la Tierra, el único hogar que hemos tenido jamás.»

CARL SAGAN

# Carl Jung: Enfrentarse al misterio de la vida

Aunque no quisiera nunca ser náufraga ni verme obligada a elegir unos pocos libros, si llegase ese día uno de los libros que me acompañaría sería sin duda el bellissimo *Memorias, sueños y reflexiones*, de Carl Jung, una reflexión vital sobre la psique humana, el sentido de la vida y el autoconocimiento.

El legendario psiquiatra suizo, uno de los fundadores de la moderna psicología analítica, fue discípulo, y más tarde crítico, de Freud. Tenía ochenta y cuatro años cuando emprendió su testamento vital desde su torre, la casa de Bolligen donde murió en 1961 en fecunda soledad, sin electricidad y en comunión estrecha con sus sueños, que seguía analizando, y con la naturaleza que lo rodeaba, en la que él percibía una vida rica y misteriosa.

A Jung le debemos conceptos tan importantes como el inconsciente, la parte oculta de la mente, entendida no solo como fuente de bajos instintos reprimidos como proponía Freud, sino también como pozo de sabiduría repleto de los conocimientos acumulados. En este pozo oculto, afirmaba Jung, se esconden las claves necesarias para lograr lo que él llamó el «proceso de individuación», es decir, hacer aflorar e integrar las dimensiones conscientes e inconscientes, espirituales y filosóficas del ser humano. El individuo que logra esta integración, nos dice Jung, accede a los tesoros que lleva ocultos, aprende a comprender y gestionar mejor sus conflictos individuales y colectivos, y se libera de muchas de las tensiones y urgencias aparentemente incomprensibles que nos persiguen a lo largo de nuestra vida.

Este proceso de individuación, de comprensión, madurez y aceptación de la propia psique, no termina nunca: es una labor que requiere la vida entera. Si no se lleva a cabo, nos dice Jung, viviremos presos de nuestra propia ignorancia, de nuestros miedos y traumas ocultos, y seguiremos atrapados en mecanismos repetitivos sin desatascar: «Cuando una situación interna no se hace consciente, aparece en tu vida exterior como si fuese el destino», nos dice Jung, y también: «Cuando solo vivimos en la parte consciente y evidente de la mente y de la vida,

nos refugiarnos en un lugar limitado y frustrante y damos la espalda a una dimensión humana imprescindible para una buena salud psíquica y mental. Esa es nuestra misión de vida»:

**«TODO APUNTA A QUE LA ÚNICA RAZÓN DE SER DE LA VIDA HUMANA ES ENCENDER UNA LUZ EN LA OSCURIDAD DE LA SIMPLE EXISTENCIA».**

Sin embargo, Jung es muy consciente del dolor que entraña para las personas aprender a conocerse y evolucionar: «No podemos acceder a una mayor conciencia sin dolor. La gente hace cualquier cosa, por absurda que sea, para evitar enfrentarse a su propia alma».

**Para Jung, el drama de las personas en los tiempos modernos es que vivimos en una dimensión exclusivamente materialista y damos la espalda a las imágenes y anhelos hasta hace poco presentes a través del arte y de las religiones, y que representan otras dimensiones misteriosas de la vida. «La pregunta decisiva para cada persona es: ¿Tengo relación con algo infinito o no? Mientras que la persona que se desespera camina hacia la nada, la que ha puesto su fe en los arquetipos sigue el camino de la vida... Ambos, desde luego, viven sin certezas, pero el primero vive contra sus instintos; el segundo, con ellos.»**

## **LA HERRAMIENTA DE CARL JUNG: ACCEDE A LA SABIDURÍA DE TU MENTE INCONSCIENTE A TRAVÉS DE LOS SUEÑOS**

«En cada uno de nosotros hay otra persona que no conocemos», nos recuerda Jung. Por ello, «el privilegio de una vida es poder convertirte en quien de verdad eres». Para acceder a esa persona escondida en nuestro inconsciente, Jung recomendaba fijarse en los sueños y aprender a leerlos. «Un sueño sin interpretar es como una carta sin leer. Pero si meditamos sobre un sueño el tiempo



suficiente, si lo llevamos dentro y le damos vueltas una y otra vez, casi siempre logramos extraer algo de él... Los sueños siempre intentan expresar algo que el ego desconoce y no comprende.»

«Tu visión se hará clara solo cuando mires en tu corazón. Quien mira hacia fuera, sueña. Quien mira hacia dentro, despierta.»

CARL JUNG

# Rutina para analizar sueños

ADAPTADO DE JUDITH ORLOFF, PSIQUIATRA Y ESCRITORA

Cuando cumplamos ochenta años, nos habremos pasado unos veintiséis durmiendo... ¿Es eso acaso una pérdida de tiempo? ¡Desde luego que no! Dormir es muy útil no solo para sobrevivir físicamente —si no durmiéramos nos moriríamos—, sino también para solucionar algunos problemas... Porque cuando dormimos, soñamos. ¿Y qué es soñar? **Soñar es simplemente pensar en nuestras cosas en un estado de conciencia diferente. Mientras dormimos, el cerebro sigue centrado en lo mismo que nos preocupa cuando estamos despiertos.** Y así, ¡podemos estar descubriendo cosas de las que no nos damos cuenta cuando estamos despiertos! Cuando  **sueñas, se activan áreas del cerebro relacionadas con las emociones profundas, con las imágenes visuales y con el movimiento,** y en cambio se ralentizan áreas relacionadas con la lógica o con lo socialmente apropiado. Desde los años noventa se empezó a comprobar que **soñar sirve para aprender y para mejorar la memoria.** Soñar también ayuda a veces a solucionar problemas: durante el sueño, accedemos a nuestra mente inconsciente, que esconde información que nos puede resultar útil y a la que solo accedemos por medio de la intuición o de los sueños. De hecho, muchos músicos, como Beethoven, han desvelado cómo se despertaron con la música sonando en sus cabezas. ¿Más ejemplos? La escritora que creó a Frankenstein, Mary Shelley, había soñado antes con él. El científico ruso Dmitri Mendeléyev vislumbró la famosa tabla periódica cuando estaba dormido. Además, soñando podemos encontrar soluciones o pistas para resolver nuestros problemas y dilemas, porque **cuando soñamos no nos limitan tanto los condicionantes del día a día. Vemos imágenes y asociamos ideas de una forma distinta a la lógica cotidiana. Y eso precisamente puede hacernos más creativos.** Así que ahora sabemos a ciencia cierta que podemos sacarles partido a nuestros sueños.

## LA PSIQUIATRA JUDITH ORLOFF NOS CUENTA CÓMO:

«Creo que los sueños nos proporcionan revelaciones extraordinarias para mejorar nuestra salud, nuestras relaciones y nuestra carrera. Cuando tengo que tomar decisiones importantes, consulto mis sueños usando una técnica. Si vieras todos los consejos que te dan tus sueños, ya sea de forma espontánea o porque se lo hayas pedido, te sorprenderías. Hay estudios que sugieren que cuando tengas un dilema pienses menos y duermas más, ya que así le darás a tu subconsciente una oportunidad para resolver el problema. Cuando necesites tomar una decisión, adopta el método que en inglés se llama *sleep on it* “duérmelo”, que te permite aprovechar la sabiduría de tus sueños».

## ¿CÓMO RECORDAR E INTERPRETAR TUS SUEÑOS?

RECOMIENDO CINCO ESTRATEGIAS PARA RECORDAR TUS SUEÑOS:

1. Ten una libreta y un bolígrafo al lado de la cama para apuntar tus sueños.

2. Escribe una pregunta (¡solo una!) en tu diario de los sueños antes de irte a dormir.
3. Por la mañana, pasa unos minutos recordando tu sueño. Deléitate en la paz que se siente entre el sueño y la vigilia, lo que se llama «estado hipnagógico». Estos primeros momentos te dan una puerta de entrada a los sueños.
4. Deja constancia de tu sueño de inmediato. Si no, se evaporará. Puede que recuerdes una cara, un objeto, un color, un escenario, una emoción o una sensación. No censes nada, aunque no tenga ningún sentido. Nada es demasiado raro o extraño.
5. Fíjate en cómo el sueño ha contestado tu pregunta. Actúa según esta respuesta y piensa si eso ha hecho que tu vida mejore.

Prueba esto cada día durante una semana. Estás programando tu subconsciente para que sea capaz de recordar. Y luego, ¿cómo interpretas los sueños? Una clave es que te centres en la emoción más intensa, por ejemplo, rabia, miedo o alegría. Después, pregúntate en qué parte de tu vida estás sintiendo esas emociones. Piensa si puedes sanar esa situación o celebrar un triunfo.

# Hannah Arendt: La banalidad del mal

Imagina que has tenido que huir de tu país para salvarte de los peligros del nazismo. Ahora vives en Estados Unidos, donde tienes una carrera respetable en el campo de la filosofía y la enseñanza. De repente, en 1961, ocurre algo que crea una gran expectación en todo el mundo: va a televisarse el juicio a Adolf Eichmann, el nazi encargado de organizar el traslado de los judíos de toda Europa hacia Auschwitz.

Quedan pocos nazis vivos y tú quieres ver de primera mano a ese hombre, quieres comprender qué clase de persona puede haber hecho tanto daño a millones de personas. Psiquiatras reconocidos como Theodor Adorno afirman que los nazis tienen una personalidad enfermiza, que desprecian la generosidad, que admiran la fuerza y la crueldad... *Son monstruos*, dicen. Pero tú, y miles de personas, os preguntáis por qué tantos ciudadanos alemanes, aparentemente normales, han colaborado activa o pasivamente en el Holocausto. Quieres entenderlo.

Para encontrar respuestas, la filósofa judía de origen alemán Hannah Arendt se trasladó a Jerusalén, donde siguió en directo, como reportera de *The New Yorker*, el juicio contra Adolf Eichmann. Plasmó las conclusiones a las que llegó en una serie de artículos y en su conocido libro *Eichmann en Jerusalén*. Allí afirmó que el nazi Adolf Eichmann no era la personificación del mal, sino la personificación de *lo fácil que es hacer el mal*. Denunció que aquel al que todos consideraban como un ser intrínsecamente maligno —al que el psiquiatra que lo examinó durante el juicio describió como «un hombre completamente normal»— era en realidad un hombre gris que obedecía ciegamente las órdenes de sus superiores y que, simplemente, había renunciado a ejercer su sentido moral. Lo preocupante era, según Hannah Arendt, *que cualquiera podía parecerse a él*, es decir, cualquiera podría comportarse como un nazi.

Su tesis despertó la indignación de una parte de la opinión pública, porque las tesis científicas del momento no contemplaban que el mal estuviese al alcance de *cualquiera*. Su obra ha cambiado nuestra forma de entender el mal, y

últimamente ha cobrado un interés especial por el auge de los movimientos populistas y nacionalistas en los países occidentales.

Para Arendt, el verdadero origen del totalitarismo en los tiempos modernos debemos buscarlo en la soledad y la pérdida de identidad que las personas sufren a raíz de la falta de confianza en las tradiciones, religiones, estructuras familiares y costumbres sociales sólidas, que ayudaban hasta hace poco a organizar y dar sentido a nuestras vidas. Para compensar esta pérdida, buscamos quien dé seguridad y sentido a nuestra existencia, y nuestra necesidad de pertenecer a comunidades coherentes nos lleva a abrazar movimientos que prometen devolver las certezas a nuestras vidas. Arendt apunta que los humanos preferimos una vida coherente que ofrezca sentido e identidad, *aunque esté plagada de mentiras*, a una realidad confusa y desordenada.



**Casi en paralelo al juicio de Eichmann, se conocieron los resultados de los experimentos realizados por Stanley Milgram, hoy considerados clásicos en**

la historia de la psicología social. En ellos se vio cómo personas absolutamente normales, cuando se someten a la autoridad de otra persona, son capaces de ser gratuitamente crueles con los demás.

«La gente normal, simplemente haciendo su trabajo, y sin una particular hostilidad por su parte, puede convertirse en agente de una terrible destrucción. Incluso cuando los efectos destructivos de su obra queden patentemente claros y se les pida que lleven a cabo acciones incompatibles con los patrones fundamentales de moralidad, relativamente pocas personas disponen de los recursos necesarios para resistirse a la autoridad.»<sup>22</sup>

Unos años más tarde, Philip Zimbardo llevó a cabo uno de los experimentos más famosos de la historia de la psicología: el experimento de la prisión de Standford, que también quería indagar en los mecanismos que potencian la capacidad de las personas de hacer el bien o el mal. En este experimento, sus estudiantes adoptaron el papel de prisioneros o de guardianes. Aunque el estudio tenía que haber durado seis semanas, lo acabaron cerrando en seis días, debido al trauma emocional que experimentaron los participantes: los guardianes se volvieron sádicos, los prisioneros evidenciaban pasividad y depresión. «Podemos dar por sentado que la mayoría de las personas, en la mayoría de las ocasiones, son seres morales. Pero imaginemos que esta moralidad es como un cambio de marchas que a veces se sitúa en punto muerto. Cuando ocurre esto, la moralidad se desconecta. Si el coche se encuentra en una pendiente, tanto él como el conductor se precipitan cuesta abajo. Dicho de otro modo: lo que determina el resultado es la naturaleza de las circunstancias, no la destreza o las intenciones del conductor», afirmaba Zimbardo.

## **LA PEQUEÑA REVOLUCIÓN DE HANNAH ARENDT: PENSAR NOS HACE HUMANOS**

«El mal crece sin control y se extiende cuando renunciamos a ejercer nuestra capacidad de pensar, de oponernos», afirma Hannah Arendt. Pensar es la



salvaguarda de nuestra humanidad, lo que impide que seamos meros engranajes en una máquina ciega. Por tanto, el antídoto al mal está en que las personas no deleguen su responsabilidad moral ni renuncien a su capacidad de pensar, por muy tentador que resulte esconderse en las ideologías y las consignas tribales.

El «imperio de nadie» que se genera con cualquier burocracia impersonal es un arma peligrosa porque *nadie se responsabiliza, nadie se hace cargo, sino que las personas renuncian a su capacidad de pensar y de oponerse. Las reclamaciones son ignoradas, los responsables no aparecen...*

Para impedir que las personas piensen, «el sujeto preferido de los regímenes totalitarios no son nazis o comunistas convencidos, sino personas que no distinguen ya entre los hechos reales y la ficción, entre verdadero y falso. El historiador y catedrático Timothy Snyder escribió en su magnífico libro *Sobre la Tiranía*: «Si no sabemos qué es verdad, si ya no nos fiamos los unos de los otros, hay desconfianza. Sin confianza, no hay legalidad, y sin legalidad no hay democracia». El pensamiento ideológico necesita existir *al margen de la realidad*», nos recuerda Arendt.

PENSAR Y ESTAR  
PLENAMENTE VIVOS  
ES LO MISMO

«Las parejas tienen muchas más posibilidades de éxito cuando experimentan un equilibrio entre interacciones positivas y negativas de 5 a 1, mientras que si el equilibrio se acerca al 1 a 1, tienen más probabilidades de separarse.»

JOHN GOTTMAN

# John Gottman: Necesitamos a los demás

«Ningún hombre es una isla; cada hombre es un trozo del continente, una parte del todo», decía el poeta John Donne en el siglo XVII. A lo largo de la historia, poetas, escritores, médicos, músicos e incluso místicos han descrito y cantado la fuerza del amor en la vida de los humanos. A partir del siglo XX, también los científicos se han volcado sobre esta dimensión de nuestra vida que tanto tiempo nos ocupa y tanto sufrimiento y alegría nos provoca. Tanto que los más recientes estudios destacan de forma universal que el amor en su aceptación más amplia —nuestras relaciones con los demás— es sin duda el elemento más determinante no solo en nuestro bienestar emocional, sino también en nuestra salud física, nuestra salud mental, nuestra memoria, nuestra longevidad... Una buena relación —que no tiene por qué ser necesariamente de pareja— tiene un impacto sin igual en nuestras vidas; y una relación insatisfactoria es, por el contrario, tremendamente tóxica. Nos necesitamos por encima de todo para ser felices.

¿Cómo aprendemos a cuidar y mantener una relación satisfactoria con otro ser humano? Contestar a esta pregunta es sin duda un logro importantísimo pero difícil, aunque puede serlo mucho menos si tenemos un poco de ayuda científica. Contamos para ello con un guía de excepción, el psicólogo John Gottman, que ha dedicado cincuenta años de su vida a estudiar el amor, especialmente el amor de pareja, que puede en este caso servirnos de referencia para el resto de nuestras relaciones con los demás: hijos, padres, amigos...

La meta de Gottman ha sido descubrir y divulgar herramientas y claves para que las personas puedan cuidar de sus relaciones de forma óptima. Para ello, ha desarrollado un modelo matemático muy preciso que le ayuda a diagnosticar la calidad de una relación de pareja. ¿Cómo lo hace? Imagina que eres paciente del doctor Gottman. Llegas a la consulta con tu pareja. Os quedáis solos en una sala durante quince minutos. Al cabo de este tiempo, os van a poder predecir con más del 90 por ciento de posibilidades de acierto si os vais a divorciar en los próximos cinco años. ¿Cómo lo han hecho? Han analizado vuestra relación a través de la observación minuciosa de vuestras expresiones faciales, corporales,

palabras, gestos... Han contado el número de interacciones positivas —el interés que mostramos por el otro, preguntarle cosas, ser cariñoso...— y negativas —las críticas, la ira, la hostilidad, los sentimientos heridos...— y han comparado los números. Las parejas que mejor se llevan y que perduran intercambian unas cinco interacciones positivas por cada interacción negativa. Se llama «la ratio mágica» de las relaciones de pareja. Las parejas tienen muchas más posibilidades de éxito cuando experimentan un equilibrio entre interacciones positivas y negativas de 5 a 1, mientras que si el equilibrio se acerca al 1 a 1, tienen más probabilidades de separarse.

¿Cuáles son los elementos esenciales en una buena relación? «El respeto, la admiración y el afecto son esenciales en todas las relaciones que funcionan, y el desprecio las destruye. El desprecio es el ácido sulfúrico del amor. Los matrimonios felices están basados en una amistad profunda, respeto mutuo y disfrute de la compañía del otro», afirma Gottman.

¿Cómo puedo mostrar este respeto y afecto a mi pareja? ¡No reserves tu afecto para las grandes ocasiones! *El romance se mantiene vivo cada vez que haces o dices algo sencillo que a tu pareja la hace sentirse valorada durante la rutina diaria.* Necesitamos que nuestra pareja, nuestros padres y amigos nos digan y nos muestren que nos quieren a menudo, no de forma excepcional. Así que «nunca te canses de hacer pequeñas cosas para tu pareja», aconseja Gottman. «Son las cosas pequeñas que hacemos a menudo que marcan la diferencia.»

Otro mito en las relaciones humanas es que si lográsemos resolver todos nuestros problemas seríamos felices. ¡Y no es así!, nos advierte el doctor Gottman. Sabemos que el éxito o el fracaso de una pareja no depende de si tienen conflictos, *sino de cómo gestionan sus conflictos cuando estos se producen.*

**Curiosamente, los estudios de Gottman revelan que las parejas que mejor se llevan no son las que evitan los conflictos, sino al revés, las que tienen una baja tolerancia hacia la negatividad. Es decir, una pareja sólida no «aguanta» los problemas, sino que se preocupa por resolver, reparar y compensar lo antes posible las emociones negativas y los desencuentros que se puedan generar a lo largo del día.**

# LA PEQUEÑA REVOLUCIÓN DE JOHN GOTTMAN: LA IMPORTANCIA DE ESCUCHAR

Escucha al otro: «Si tuviese que resumir cuarenta y tres años de investigaciones en una frase sería esta: “Cuando algo te duele, amor, el mundo se para y yo te escucho”».

Practica con John Gottman la habilidad de escuchar bien a tu pareja:

- Céntrate en interesarte, no en ser interesante.
- Empieza haciendo preguntas.
- Busca cosas en común.
- Presta toda tu atención.
- Muestra que estás atento con un gesto, un sonido.
- Repite algunas cosas de las que dice tu pareja (se sentirá escuchado).
- Muestra respeto por lo que dice tu pareja (no le digas, «esto es una tontería», «es verdad», «pero qué dices»...).
- Mírale a los ojos.
- Olvida tu agenda.
- Apaga las pantallas electrónicas.

«La buena vida es aquella que está  
inspirada por el amor y guiada por el  
conocimiento.»

BERTRAND RUSSELL



# Maya Angelou: Vivir con el corazón abierto

Cuando necesito un poco de esperanza, un chute de valentía, algo de fortaleza e inspiración, uno de mis refugios preferidos es la extraordinaria Maya Angelou (1928-2014). Esta poetisa, ensayista, dramaturga y activista norteamericana no solo ha sido una de las voces literarias más influyentes de las últimas décadas, sino una inspiración para millones de personas. De ella nos viene tanta sabiduría anclada en su contagiosa alegría de vivir, en su compasión y en la generosidad que la caracterizaba, que resulta difícil elegir solo unas pocas líneas para ilustrar su obra y su luminoso legado, que levantó a base de talento y apasionada fortaleza.

Hija de una familia de clase obrera, abandonada por su padre a los tres años y violada a los ocho, Maya Angelou nos regala con su vida un ejemplo de superación. En una memorable entrevista con el periodista Bill Moyers, cuando este le preguntó cómo había logrado salir adelante después de la violación, explicó que dejó de hablar durante cinco años:

«Para mostrarte cómo del mal puede salir algo bueno, contaré que en esos cinco años leí cada libro que había en la biblioteca de la escuela para negros. Leí cada libro que pude conseguir de la biblioteca de la escuela para blancos. Me aprendí de memoria a James Weldon Johnson, Paul Laurence Dunbar, Countee Cullen y Langston Hughes. Memoriqué todo Shakespeare, obras enteras, cincuenta sonetos. Memoriqué a Edgar Allan Poe, toda la poesía... Nunca la había oído antes, pero me la aprendí. Tenía a Longfellow, a Guy de Maupassant, a Balzac, a Rudyard Kipling (...). Ese mal fue un mal tremendo, porque la violación del cuerpo de alguien joven a menudo deja paso al cinismo, y hay pocas cosas tan trágicas como un joven cínico, porque significa que esta persona ha pasado de no saber nada a no creer en nada. En mi caso, quedarme muda me salvó. Y fui capaz de alimentarme del pensamiento humano, de las decepciones y los triunfos humanos, al menos lo suficiente para triunfar yo misma».



Y es que uno de los rasgos más llamativos de Maya Angelou es sin duda su valentía: «Creo que tener la valentía de enfrentarse al mal, y transformarlo a base de fuerza de voluntad en algo que le sea útil a nuestro desarrollo, a nuestra evolución, como individuos y como colectivo, es emocionante y honorable (...). El coraje es la más importante de las virtudes, porque si no tienes coraje no puedes practicar las demás virtudes, no puedes decirle a una sociedad que asesina “me opongo a tus asesinatos”. Necesitas coraje para hacer eso. De alguna manera, yo he sido consciente de eso desde hace mucho tiempo, y me ha dado mucha alegría (...). Creo que lo más importante, más allá de la disciplina y la creatividad, es atreverse a atreverse». «Sin valentía —aseguraba—, no podemos ser compasivos, auténticos, generosos u honrados.» Sin valentía, tampoco podemos atrevernos a ser nosotros mismos: «Si siempre intentas ser normal, nunca vas a descubrir lo increíble que eres». Y animaba a las mujeres a luchar contra la discriminación y los estereotipos, que ella tan bien conocía por ser mujer y negra: «Cada vez que una mujer tiene el valor de defenderse, tal vez sin saberlo, sin enorgullecerse de ello, está defendiendo a todas las mujeres».

«El éxito —aseguraba—, es amar la vida y atreverse a vivirla, y no darse nunca por derrotado, aunque uno tenga que soportar muchas derrotas (...). Nos maravilla la belleza de la mariposa, pero casi nunca reconocemos los cambios que ha tenido que soportar antes de lograr esa belleza.»

La alegría era otro rasgo sobresaliente de su carácter: «Mi misión en la vida no es simplemente sobrevivir, sino florecer; y hacerlo con un poco de pasión, un poco de compasión, una pizca de humor y algo de estilo (...). No confío en nadie que no se ría».

De la luz que Maya Angelou irradiaba, se desprendía la calidez del amor generoso con el que vivía: «El odio ha causado muchos problemas en el mundo, pero aún hoy no ha solucionado ni uno solo», advertía. Y porque vivió con el corazón abierto, Maya Angelou nos enseñó a no levantar muros contra los demás, a ser más libres: «Solo eres libre cuando te das cuenta de que no perteneces a ningún lugar, de que perteneces a todos los lugares y a ninguno».

## **LA PEQUEÑA REVOLUCIÓN DE MAYA**

## ANGELOU: EL PODER DEL AGRADECIMIENTO

Sé agradecido. A Maya Angelou no solo le importaba vivir con pasión, sino también vivir agradecida. Cuenta en su libro *Carta a mi hija* cómo en un momento de su vida en el que sentía desesperanza fue a ver a su mentor.

«—Aquí tienes una libreta amarilla y un bolígrafo. Quiero que apuntes tus bendiciones —dijo él.

»—No quiero hablar de eso, te digo que me estoy volviendo loca —contestó ella.

»Él insistió:

»—Piensa en los millones de personas en todo el mundo que no pueden escuchar un coro, una sinfonía o llorar a sus propios bebés. Escribe: puedo oír, gracias a Dios. Escribe que puedes ver este cuaderno amarillo y piensa en los millones de personas que no pueden ver una cascada, cómo se abre una flor o el rostro de quienes aman. Escribe: puedo ver, gracias a Dios.»

Maya Angelou escribió el resto de su vida sus poemas y libros en cuadernos amarillos: «Cuando miro la página en blanco, pienso ante todo en lo afortunada que soy».

«He aprendido que cuando decido algo  
con el corazón abierto suelo tomar una  
buena decisión.»

MAYA ANGELOU

# Elisabeth Kübler-Ross: El poder del amor

Recuerdo vívidamente cuando aún tenía, en palabras de Joseph Conrad, «el sentimiento de que uno podría durar para siempre, sobrevivir al mar, a la Tierra y a todos los hombres». La pérdida de este sentimiento es, sin duda, uno de los momentos que quisiera haber evitado. Vivir de cara a la muerte es desgarrador, y sospecho y me temo que pasaré el resto de mi vida intentando acomodar esta sentencia, mirándola de reojo, incrédula, exasperada y algo desesperada. Tal vez porque la certeza de que somos no solo vulnerables sino irremisiblemente mortales puede embotar nuestras ganas de vivir y de luchar, la naturaleza nos dota de lo que Conrad describía como «un sentimiento engañoso que nos arrastra hacia las alegrías, los peligros, el amor y el esfuerzo vano que lleva a la muerte».

La vida de la legendaria psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross bien podría haber sido un empeño en encontrar un remedio a nuestro profundo desconcierto y desamparo ante la muerte, que ella llamaba «el mayor misterio de la ciencia», y acerca de la cual expuso teorías ciertamente controvertidas. Sin embargo, logró cuestionar la resistencia occidental a la muerte y estableció protocolos y claves que han cambiado nuestra forma de gestionarla.

Cuenta Kübler-Ross que su pasión por comprender, dignificar y encontrar un sentido a la muerte surgió en los pasillos del hospital de Chicago donde trabajaba con su marido, en 1965. Todo empezó como una anécdota: día y noche, dependiendo de los turnos de trabajo, Elisabeth observaba a una señora de la limpieza negra. Le llamaba la atención el efecto que esa mujer tenía sobre muchos de los pacientes más gravemente enfermos de la planta. Cuando la señora salía de alguna de las habitaciones de sus pacientes, la doctora Kübler-Ross comprobaba que estos habían cambiado su actitud hacia la enfermedad de forma significativa. Estaban más tranquilos. Quiso conocer lo que allí ocurría, y su curiosidad se fue haciendo tan intensa que literalmente espiaba a esa mujer, que, aunque no había terminado sus estudios escolares parecía conocer un gran secreto.

Un día, la doctora y la mujer de la limpieza se cruzaron en el pasillo. La doctora se dirigió a la mujer de forma casi agresiva: «¿Qué está usted haciendo con mis pacientes?», inquirió. Naturalmente, la mujer se puso a la defensiva. «Solo estoy fregando el suelo», contestó, y se fue. Durante las siguientes dos semanas, la doctora y la señora de la limpieza se vigilaron desconfiadamente. Una tarde, la mujer se plantó frente a la doctora en el pasillo y la arrastró hacia la sala de enfermeras. Era una imagen curiosa, la de esta mujer humilde llevando del brazo a una profesora de psiquiatría con su bata blanca.

Cuando estuvieron completamente a solas, cuando nadie podía oírlas, la mujer le contó su vida: había crecido en el sur de Chicago, en la pobreza y la miseria, en un hogar sin calefacción ni agua caliente, donde los niños estaban crónicamente desnutridos y enfermos. Como la mayor parte de las personas pobres, ella no tenía forma de defenderse contra la enfermedad y el hambre. Un día, su hijo de tres años enfermó gravemente de neumonía. Lo llevó al servicio de urgencias del hospital local, pero les debía diez dólares y la rechazaron. Desesperada, caminó hasta un hospital donde estaban obligados a atender a personas sin recursos. Por desgracia, ese hospital estaba lleno de gente como ella, personas que necesitaban urgentemente ayuda médica. Le dijeron que esperase. Tras varias horas, vio cómo su hijo se ahogaba y moría en sus brazos.

Cuenta la doctora Kübler-Ross que era imposible no sentir lástima por la terrible pérdida de esa mujer. Pero lo que más le llamó la atención fue la forma en la que ella contó su historia. Estaba profundamente triste, pero no había en ella rastro de negatividad, reproches o amargura. Emanaba una paz que asombró a la doctora. Según cuenta Elisabeth Kübler-Ross, en ese momento se sintió como una alumna que miraba a la maestra. «Pero ¿qué les dices a los pacientes?», insistió en preguntarle a la mujer. La respuesta fue tan sencilla como poderosa: «A veces entro en las habitaciones de los pacientes y veo que están aterrorizados y no tienen con quién hablar. Así que yo me acerco a ellos, les toco las manos y les digo “No te preocupes, estoy aquí”».

Poco tiempo después, Elisabeth Kübler-Ross consiguió que esa mujer dejase de fregar los pasillos y se convirtiese en su primera asistente, la que daba el apoyo necesario a los pacientes cuando ya nadie más lo hacía, la que sencilla y poderosamente sabía acompañar. Hemos aprendido desde entonces que la empatía, la potestad de sentir que el otro te comprende y está contigo, tiene un

impacto fortísimo sobre la capacidad de las personas de superar obstáculos. No solo necesitamos solucionar los problemas de los demás para poder ayudarles: acompañar a las personas desde nuestra común humanidad es una herramienta que todos llevamos dentro, y que podemos utilizar una y otra vez a lo largo de toda la vida, expresar de mil maneras diferentes: en un abrazo, en una caricia, con palabras, en silencio. De este poder también era consciente Joseph Conrad cuando destacaba su importancia: «Tal vez solo el amor de los demás, y la posibilidad de serles útil e incluso necesario, pueda dotar a la vida de sentido».

## **LA PEQUEÑA REVOLUCIÓN DE ELISABETH KÜBLER-ROSS: TODOS PODEMOS SER MAESTROS**

No le tengas miedo a la vida, aprende de cualquier situación y de cualquier persona. «No necesitamos un gurú especial o un gran experto para crecer y ayudar a los demás», decía Elisabeth Kübler-Ross. Cualquiera puede ser un maestro si sabemos mirar: un niño, un enfermo terminal o una señora de la limpieza en un hospital de Chicago.



«Solo hay dos maneras de vivir la vida.  
Una, como si nada fuese un milagro.  
Otra, como si todo lo fuera.»

ALBERT EINSTEIN

## ¿Empatía vs. Compasión?

El neurocientífico Richard Davidson nos recuerda que hay una diferencia importante entre la compasión y la empatía:

### EMPATÍA:

Nuestra capacidad para sentir lo que sienten los demás.

### COMPASIÓN:

Es un estado superior a la empatía, porque es cuando, a consecuencia de sentir dicha empatía, intentamos aliviar el sufrimiento de los demás de forma activa y concreta. La compasión es una emoción tan práctica que activa la zona motora del cerebro.

EMPATÍA: SENTIR

COMPASIÓN: SENTIR + HACER



## **¡LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN ACTIVAN DOS CIRCUITOS CEREBRALES DIFERENTES!**

La empatía es, pues, piedra de toque para relacionarnos con el resto del mundo, pero la compasión va un paso más allá porque nos invita a ponernos manos a la obra y ayudar activamente a los demás.

# ¿Cómo conseguimos entrenar la compasión?

## UNA PEQUEÑA REVOLUCIÓN PARA ENTRENAR TU CAPACIDAD DE COMPASIÓN:

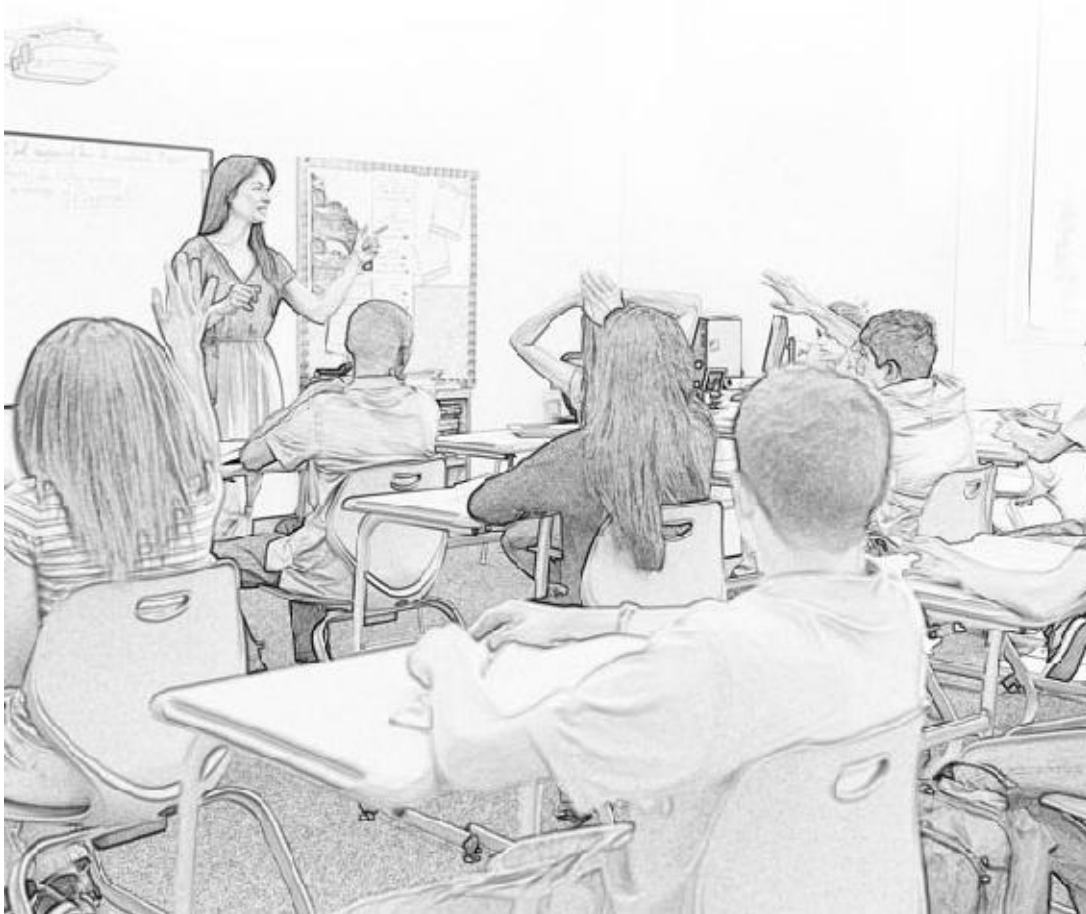
- Lleva tu mente a una persona próxima a la que quieres.
- Revive una época en la que esta persona ha sufrido (o imagina cómo sería ese sufrimiento).
- Cultiva ahora las ganas de querer librar a esta persona de este sufrimiento.
- Cuando hayas logrado el paso anterior, practica ampliar el foco a personas que no te importan.
- Poco a poco, sigue ampliando el foco e incluye ahora a personas que te irritan.

¡Es difícil, y probablemente sentirás rechazo a hacer esto! Observa cómo día tras día, te resulta menos extraño. ¡Estarás ampliando tus círculos de empatía y entrenando tu capacidad para la compasión!

Según Richard Davidson, hacer este ejercicio repetidamente puede ayudar no solo a mejorar la capacidad para la compasión de una persona, sino reducir sustancialmente el *bullying* en las escuelas.

**CAROLINA TINAJERO:** «Tengo una pequeña revolución que me ha ayudado muchísimo.

»Siempre he querido tener paz interior. Me preguntaba, ¿cómo puedo hacerlo? ¿Qué me puede traer paz interior? Me di cuenta de que a veces no tenía paz porque sentía cierto resentimiento hacia muchas personas todos los días por mínimas cosas. Entendí que mi salida era el PERDÓN. Desde ese momento tengo un ritual matutino: escribo a todas las personas, cosas, situaciones que quiero PERDONAR, incluso a mí misma. Luego las visualizo, les pido perdón y les perdono. Me imagino enviándoles una luz de amor que cae sobre sus cuerpos. Me las imagino como si fueran niños. Desde el momento que comencé a practicar esto, han bajado mis niveles de tensión y de irritabilidad».



**MARÍA:** «Soy profesora en un barrio de Barcelona, y os puedo asegurar que no siempre es fácil lidiar con lo que te encuentras en clase: alumnos desmotivados, falta de disciplina... Hay que buscar constantemente herramientas para tratar de cumplir bien con la tarea que se nos encomienda a los profesores. El curso pasado llegó a mi clase un chico que me ponía a prueba una y otra vez, cuestionando mi autoridad, y violentaba a sus compañeros con actitudes fuera de lugar, dentro de un grupo nada fácil de llevar. Aunque hacía solo dos años que era profesora, creía tener experiencia suficiente como para gestionar algo así, pero recuerdo que debía respirar hondo para no perder los

nervios. Hasta que tomé conciencia de que no podía seguir así, de que se hacía necesario un ejercicio de empatía para tratar de entender a aquel chico.

»Quedé con él fuera del instituto para hablar. Él se negaba, porque decía que no veía la necesidad, pero yo insistí. Y entonces entendí muchas cosas: su situación familiar era complicada, con un padre sin trabajo, una madre enferma crónica y dos hermanos pequeños. Pero lo que me conmovió fue cuando él me dijo que por qué me preocupaba por lo que le pasara, si nadie lo hacía nunca. Que se sentía muy solo. Me puse en su piel y entendí que no era fácil vivir todo eso con quince años. Empatía y compasión, eso sentí. Traté de darle mi punto de vista, lo que yo haría si fuera él, pero desde mis treinta años, y, sobre todo, le dije que no estaba solo, que si alguna vez necesitaba desahogarse, que me lo dijera. No hace falta decir que su actitud en clase y con los compañeros cambió. Ponerse en la piel del otro... ¡Nadie nos enseña lo importante que puede llegar a ser!».

## «Lo que nos une»

Esta práctica es eficaz para fortalecer nuestra capacidad de empatía y compasión. En vez de centrarnos en lo que nos divide, nos centraremos en lo que nos une:



En el fondo, todos somos seres humanos. Necesitamos comida, refugio y amor. Imploramos atención, reconocimiento, afecto y, sobre todo, felicidad. Reflexiona sobre estas cosas, las que tienes en común con cualquier otro ser humano, e ignora las diferencias. Uno de mis ejercicios favoritos lo encontré en un gran artículo de *Ode Magazine*. Es un ejercicio en cinco pasos que puedes practicar cuando te encuentres con amigos y con desconocidos. Hazlo discretamente y trata de seguir todos los pasos con la misma persona. Con tu atención focalizada en él o ella, di para ti mismo:

### PASO 1:

«Como yo, esta persona busca felicidad en su vida.»

### PASO 2:

«Como yo, esta persona trata de evitar sufrir en su vida.»

### PASO 3:

«Como yo, esta persona ha conocido la tristeza, la soledad y la desesperación.»

#### PASO 4:

«Como yo, esta persona está tratando de cubrir sus necesidades.»

#### PASO 5:

«Como yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida.»

# ¿Qué es sentir compasión?

**«ES SENTIR LO QUE SIENTE UNA MADRE QUE VE LLORAR A SU HIJO»<sup>23</sup>**

Vivimos en una sociedad interconectada, en la que los éxitos y los pesares de los demás nos llegan instantáneamente a través del móvil, el ordenador, la televisión, la radio y los periódicos. Ello comporta el riesgo de que nos sintamos superados o avasallados por nuestras emociones. Cuando estamos agotados, dejamos de sentir compasión. Entrenar a las personas para que sientan compasión en lugar de empatía puede ayudar a solucionar problemas como la depresión y la fatiga. Para Tania Singer, del Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, la empatía es «una precursora de la compasión, pero demasiada empatía puede llevarnos a tener un comportamiento antisocial». Por ejemplo, las personas que trabajan en el sistema sanitario o las que cuidan a otros, como se encuentran con frecuencia con víctimas de traumas, pueden estar muy estresadas, y sentirse superadas. Escáneres cerebrales han demostrado que, tanto en la persona que sufre como en la que siente empatía, se activan áreas parecidas del cerebro. Por tanto, el sufrimiento empático es una experiencia real de sufrimiento.

Para evitar esto, necesitamos transformar la empatía en compasión. La compasión es un sentimiento de piedad o una sensación de preocupación que no va acompañada de sentimientos como la tristeza, por ejemplo, si la otra persona está triste. Para entender mejor la compasión, Singer ha estudiado a los monjes budistas, ya que son expertos en la meditación prosocial y la compasión. Cuando estos monjes miraron vídeos de otras personas que sufrían, los escáneres de sus cerebros mostraron una intensificación de la actividad en áreas que son importantes para el cuidado, la nutrición emocional y la participación social positiva. En las personas que no meditaban, los vídeos solían activar áreas del cerebro asociadas con los sentimientos de tristeza y dolor.

Uno de los monjes que participaron en el estudio, Matthieu Ricard, describió su estado mental durante la meditación como «una activación de la ternura, el amor y el cuidado que se le despiertan a una madre cuando oye llorar a un niño».

# Oliver Sacks: La pasión a cualquier edad

Oliver Sacks es para mí un maestro por partida doble: por sus extraordinarias aportaciones al mundo de la neurociencia y también como maestro peculiar, cálido y entusiasta en el difícil arte de vivir. Su cercanía y su humanidad lo convierten en un modelo admirable e inspirador, una invitación constante y asequible a ser curioso y a vivir con ganas, sin mezquindades ni medias tintas.

Además de neurólogo, Oliver Sacks fue campeón mundial de levantamiento de pesas, motorista apasionado, amante y estudioso de la música... Sin embargo, tantas pasiones se manifestaban de forma casi austera y se concentraban en una personalidad extremadamente tímida: «Soy tímido en contextos sociales ordinarios. No soy capaz de “charlar” con facilidad; tengo dificultades para reconocer a la gente (esto me ha pasado siempre, aunque ha empeorado desde que mi vista está deteriorada). Tengo poco conocimiento y escaso interés por los asuntos actuales, ya sean políticos, sociales o sexuales. Ahora, además, oigo mal, un término cortés para decir que estoy cada vez más sordo. Teniendo en cuenta todo esto, tiendo a irme a un rincón, a parecer invisible, a esperar que me pasen por alto (...). Pero si por casualidad me encuentro con alguien, en una fiesta o donde sea, que comparta algunos de mis intereses (por lo general científicos) — volcanes, medusas, ondas gravitacionales...—, entonces me meto de inmediato en una conversación animada».

Tal vez esta extrema introversión haya sido clave a la hora de convertirlo en uno de los grandes observadores y guías de la psique humana. Aunque en alguna ocasión, su entusiasmo se mostraba más fuerte que su timidez: «Casi nunca hablo con la gente de la calle. Pero hace algunos años hubo un eclipse lunar y salí a verlo con mi pequeño telescopio. Todos los demás en aquella concurrida acera parecían ajenos al extraordinario acontecimiento celestial que acaecía por encima de sus cabezas, así que yo detenía a la gente diciendo: “¡Mira! ¡Mira lo que le pasa a la luna!”, y ponía mi telescopio en sus manos. La gente se sorprendía al ser abordada de esta manera, pero, intrigados por mi inocente entusiasmo, miraban por el telescopio, decían “woow” y me lo devolvían. “Vaya, ¡gracias por dejarme ver eso!” o “¡Gracias, gracias por enseñármelo!”».



En cierto sentido, apunta la periodista María Popova, «el doctor Sacks se ha pasado medio siglo poniendo un telescopio en nuestras manos e invitándonos, con el mismo entusiasmo inocente y contagioso, a vislumbrar un objeto aún más remoto y misterioso —el paisaje de la mente humana— hasta que exclamamos “woow...”. Y, aunque él se presenta a sí mismo como un genio cómicamente torpe, no nos equivoquemos: este hombre tiene un enorme carisma y nobleza, como revelan tanto los detalles de su vida diaria como su deliciosa prosa escrita».

## **LA HERRAMIENTA DE OLIVER SACKS: PUEDES VIVIR CON CURIOSIDAD, PASIÓN Y AGRADECIMIENTO HASTA EL ÚLTIMO DÍA DE TU VIDA**

En los últimos meses de su vida (falleció en 2015), Oliver Sacks se enfrentó con enorme y poética dignidad, y un agradecimiento palpable e inspirador, al final de su vida. Tenía ochenta y un años y un cáncer terminal, y quiso compartir sus últimas reflexiones con el resto del mundo. Volcó este legado en una serie de bellísimas cartas que publicó en *The New York Times*.<sup>24</sup>

«Mi padre, que vivió hasta los noventa y cuatro, solía decir que la década de los ochenta a los noventa había sido la que más había disfrutado de su vida. Para él, y ahora empiezo a compartir su opinión, esos años no eran tanto una mengua como una ampliación de su vida mental y su perspectiva. A esa edad posees una larga experiencia vital, no solo de tu propia vida, sino también de la de los demás. Has visto triunfos y tragedias, expansiones y recesiones económicas, guerras y revoluciones, grandes logros y también profundas ambigüedades. Has presenciado el auge de grandes teorías que al final se han visto derrotadas por la terquedad de los hechos. Eres más consciente de la fugacidad de la vida, y quizá te fijas más en la belleza. A los ochenta puedes ver las cosas con gran perspectiva y contemplar la historia como algo vivo y vivido, algo imposible cuando se es más joven. Soy capaz de imaginar, de sentir en mis huesos, lo que

es un siglo, cosa imposible cuando tenía cuarenta o sesenta años. No considero la vejez una época cada vez más sórdida que uno tiene que soportar e ir trampeando como puede, sino una época de ocio y libertad, en la que te ves emancipado de las artificiosas urgencias de años anteriores. Esa libertad me permite explorar cuanto se me antoja, e integrar los pensamientos y sentimientos de toda una vida.

»No puedo fingir que no tengo miedo. Pero el sentimiento que predomina en mí es la gratitud. He amado y he sido amado; he recibido mucho y he dado algo a cambio; he leído, y viajado, y pensado, y escrito. He tenido relación con el mundo, la especial relación de los escritores y los lectores.

»Por encima de todo, he sido un ser sensible, un animal pensante en este hermoso planeta, y eso, por sí solo, ha sido un enorme privilegio y aventura.»

**El neurocirujano Paul Kalanithi, que también murió, como Oliver Sacks, en 2015, narra ese punto de inflexión vital en su libro *When Breath Becomes Air* («Cuando la respiración se hace aire»), un libro que cuenta su vida tras serle diagnosticado un cáncer terminal en el apogeo de una carrera llena de potencial y una vida llena de promesas.**

**Antes de morir, Kalanithi dejó este mensaje para Lucy, su hija recién nacida: «Hay algo que quiero decirle a esta criatura, que es todo futuro y cuya vida se cruza y superpone brevemente conmigo, cuya vida, en cambio, salvo un milagro, ya es casi pasado... Mi mensaje es sencillo: cuando llegues a uno de esos muchos momentos en los que deberás rendir cuentas acerca de ti misma, de lo que has sido y hecho para el mundo, no desprecies que llenaste de alegría los últimos días de un hombre moribundo, y que es una alegría desconocida para mí en todos mis años de vida anteriores, una alegría que no pide más, sino que descansa, satisfecha».**

«Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que hiciste. Así que navega lejos del puerto seguro. Explora, sueña, descubre.»

MARK TWAIN

«Cuando alguien muere, no puede ser reemplazado. Deja agujeros que no pueden llenarse, pues el destino —el destino genético y neuronal— de cada hombre y cada mujer es ser único. Y para ello debe encontrar su propio camino, vivir su propia vida, morir su propia muerte.»

OLIVER SACKS

*Pequeñas revoluciones de los lectores*

**MARY CARMEN:** «¡Hola, Elsa! Después de dieciocho años casada y con tres niños, cansada de tanto parque y de tantas pelis infantiles, convencí a mi marido para apuntarnos a bailar, y, aunque no había bailado nunca nada en cuarenta años, lo conseguí. El primer año a él le costó bastante, pero poco a poco, con unos profesores geniales que hacen que el grupo se divierta y que seamos muy amigos, hoy por hoy es nuestra pequeña revolución. Después de seis años bailando bailes de salón, tan solo una hora a la semana, mi marido dice que es lo mejor que hemos hecho por nuestra pareja y estamos cada día mejor juntos».



# Daniel Gilbert: Las claves de la felicidad

«Soy el hombre más feliz de la Tierra. Tengo en mí aquello que puede convertir la pobreza en riqueza, la adversidad en prosperidad. Soy más invulnerable que Aquiles; el destino no puede conmigo», aseguraba sir Thomas Brown a mediados del siglo XVII. ¿Qué extraordinaria máquina poseía este hombre en su cabeza?, se pregunta el psicólogo Daniel Gilbert. La respuesta a esta pregunta ha llevado a uno de los psicólogos más populares de nuestro siglo a sistematizar y facilitarnos las claves de la felicidad. No resulta fácil, advierte, porque a nuestro cerebro programado para sobrevivir le interesa más la supervivencia que la felicidad, y suele engañarnos en este sentido... pero tenemos en nuestra cabeza todos los recursos necesarios para fabricar felicidad.

Esta capacidad humana universal es lo que Dan Gilbert llama *felicidad sintética*. Entonces ¿por qué no somos capaces de usarla a voluntad? Veamos algunas de las trampas más corrientes en las que tropezamos...

Es fácil, y por tanto tentador, dedicar toda nuestra atención y energía a lo que los psicólogos llaman *felicidad natural*, es decir, *la felicidad fácil e inmediata que nos embarga cuando conseguimos lo que queremos*: enamorarnos, una promoción, un nuevo coche, una casa, un hijo buscado, un premio... Estamos convencidos de que ese es el tipo supremo de felicidad, y en nuestra sociedad de consumo nos educan y entrenan para anhelarlo, esperarlo... o intentar adquirirlo.

Sin embargo, advierte Gilbert, cuando vivimos exclusivamente a la espera de este tipo de felicidad, abonamos un terreno en el que crecen, como las malas hierbas, las frustraciones, las envidias, las comparaciones y la sensación de vacío y de fracaso cuando la felicidad no llega como tú la esperabas. Para fabricar tu propia felicidad, elige las experiencias, las relaciones humanas, las aficiones, los logros que te motivan y te apasionan *y que solo dependen de ti*.

No solo tenemos más fuentes de felicidad de las que solemos utilizar, además, *somos mucho más resistentes, o resilientes, a la infelicidad cuando esta llega que lo que creemos ser*. Tenemos, explica Daniel Gilbert, un sistema inmunológico psicológico parecido a nuestro sistema inmunológico físico: nuestra mente es elástica y adaptable, capaz de sobreponerse a problemas,

decepciones y traumas cuando estos nos golpean. *Tememos siempre los infortunios, pero la realidad es que los humanos somos mucho más fuertes de lo que creemos ser.*

Sin embargo, nuestro sistema inmunológico psicológico tiene un fallo: *funciona bien para los grandes traumas, pero menos bien para las cosas pequeñas.* Estamos programados para superar pérdidas y enfermedades que nos aterraban antes de sufrirlas, pero en cambio nuestro sistema inmunológico no se molesta por las cosas pequeñas, por el cúmulo de trivialidades o pequeños contratiempos que nos acechan a diario, y que tanto nos desgastan.

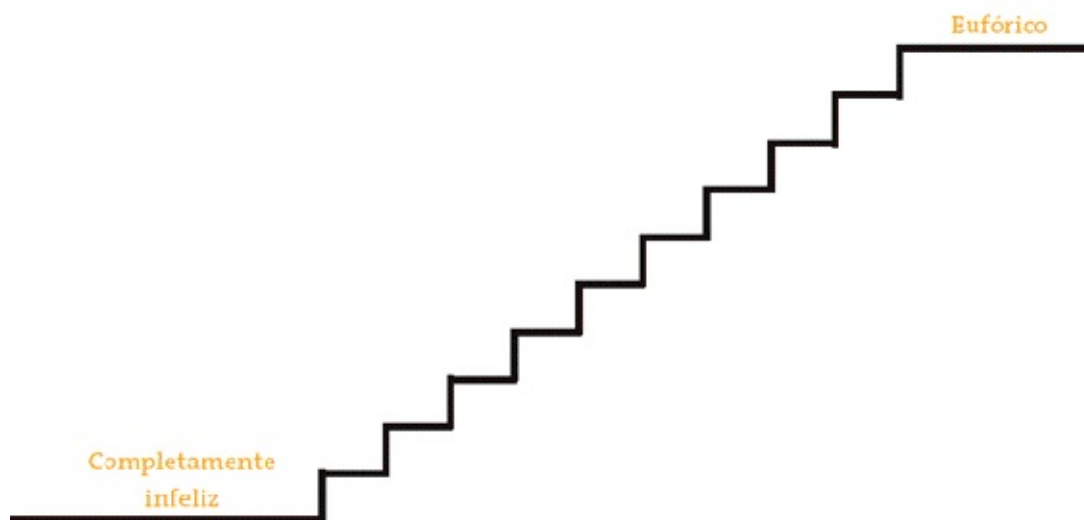
**Los estudios sugieren que una persona que ha sufrido un grave accidente y una persona que ha ganado la lotería regresan al cabo de un año a niveles de felicidad parecidos. ¿Por qué? Por una parte, está lo que los psicólogos llaman la habituación hedonística, nuestra capacidad de adaptarnos a las circunstancias, para bien y para mal. Por otra, nuestra mente es como un simulador de experiencias. ¿Por qué? Nuestra mente es como un simulador de experiencias que tiende a funcionar mal. Creemos que un examen, un amor, una promoción o una enfermedad tendrán un impacto grande en nuestra vida a la larga, y el cerebro le presta una atención casi plena durante un tiempo. Poco a poco, sin embargo, la mente se acostumbra a su cambio de circunstancias, y vuelve a tener en consideración todo lo que engloba una vida: la familia, el trabajo, los pequeños placeres, los pequeños disgustos, la soledad, la depresión, la amistad, estar vivos a pesar de todo, un paseo en la playa, la buena mesa... Entonces seguimos siendo muy parecidos a cómo éramos antes del evento importante: los que no eran felices con sus parejas siguen frustrados y dolidos, los que disfrutaban de la compañía de sus amigos e hijos, o de una afición, recuperan esa alegría después del evento.**

Por eso, si quieres predecir el nivel de felicidad de una persona, fíjate en cómo gestiona las cosas pequeñas. Somos naturalmente buenos gestionando los traumas, pero lo que mejor predice nuestra capacidad para ser felices es cómo gestionamos los pequeños contratiempos y decepciones con los que lidiamos a diario.

# LA PEQUEÑA REVOLUCIÓN DE DANIEL GILBERT: PUEDES SER MÁS FELIZ DE LO QUE ERES

¿Cómo eres de feliz? Sea cual sea la puntuación que le das a tu felicidad ahora mismo, ¿sabes que podrías mejorarla o cambiarla sustancialmente? Sin embargo, los estudios muestran que si las personas no trabajan sobre ellas mismas, si no intentan cambiar su mentalidad —es decir, hacer algo especial y concreto para mejorar su nivel de felicidad—, tienden a ponerse siempre la misma nota, al margen de las circunstancias externas de su vida. Hay rasgos y habilidades que conoce la gente feliz, y que todos podemos poner en práctica, concretamente: disfrutar del presente, aprender a gestionar las inevitables emociones negativas y cuidar nuestras relaciones sociales, el elemento más determinante en nuestra felicidad. «Sin duda alguna, puedes ser más feliz de lo que eres», nos recuerda Daniel Gilbert.

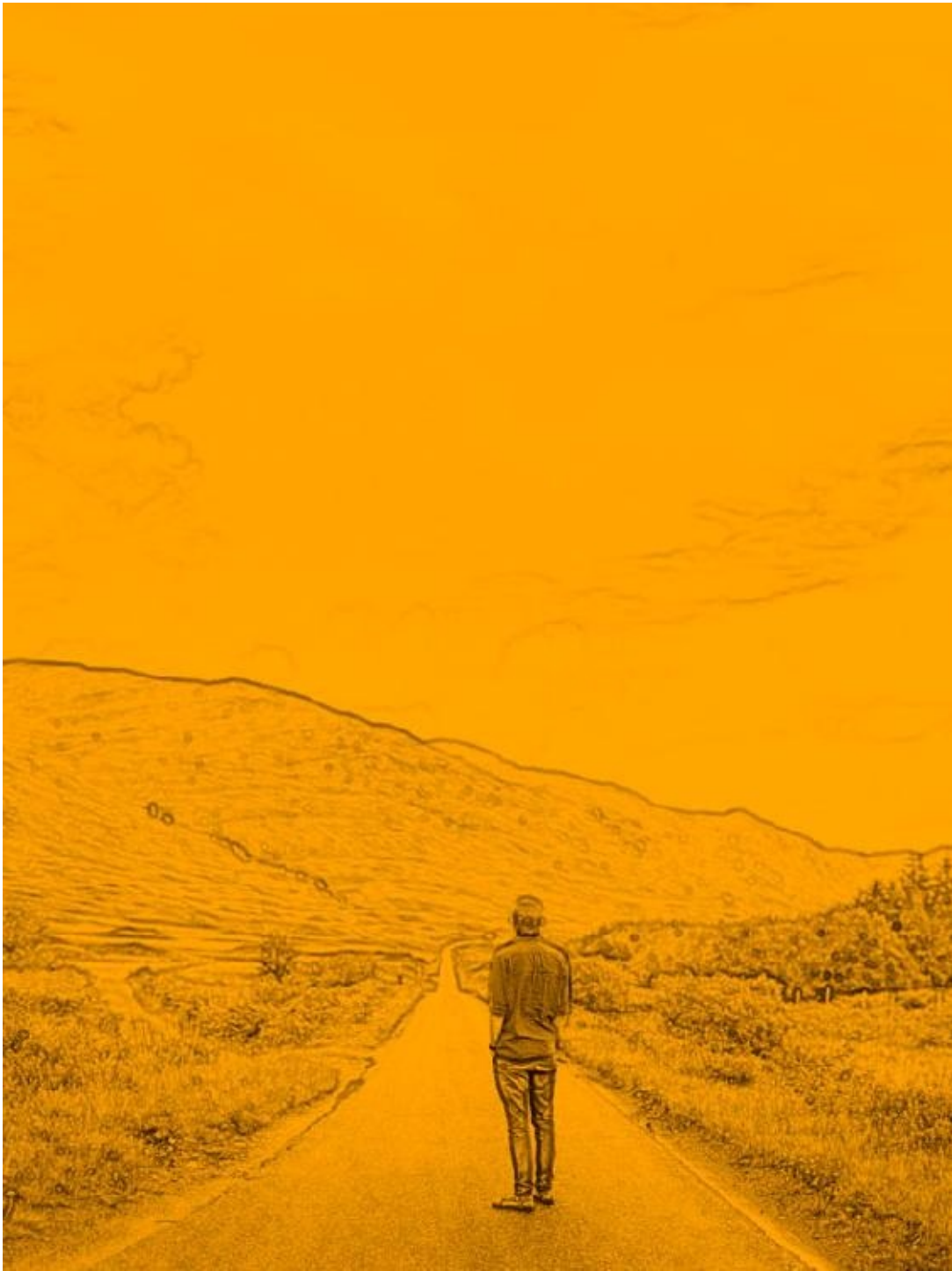
**Déjate inspirar por los pequeños y grandes gestos y aventuras vitales que hemos compartido en estas páginas. Y con la seguridad de que merece la pena, ponte manos a la obra para descubrir, tropezar y, una y otra vez, conquistar la felicidad, a tu manera.**





«Nuestros anhelos y nuestras preocupaciones son exagerados, porque somos capaces de fabricar felicidad.»

DANIEL GILBERT



## Agradecimientos

Y para cerrar estas páginas, unas palabras de agradecimiento a todos los que me han ayudado a ponerlas en tus manos. A mi editor en Destino, Emili Rosales, por su paciencia, entusiasmo y optimismo, siempre presentes. A sus colegas en América Latina, por ayudar a extender estas ideas por todo el continente. A Rosa Maria Prats porque, con mano izquierda, buen hacer, un montón de tazas de té y su eterno bolso de flores, ha dedicado tantas horas y esfuerzos a este proyecto.

También gracias a Marta Selvas, Antònia Arrom y el resto del equipo técnico que han ayudado a dar forma y formas a estas ideas. A Javier Icazuriaga, Icazu, por sugerir y apoyar, con entusiasmo y permanente alegría, opciones para ampliar, a través de las redes sociales, el público al que llegamos. A Alba Fité por su calidez, profesionalidad y continua presencia ante y con los medios de comunicación. Y a Paco Barrera y su equipo por su ilusión ante el reto, no siempre fácil, de que el libro esté y no falte.

**Felices**

# Notas

- 1 Testimonio recogido en *Filosofía para la vida*, de Jules Evans.
- 2 Extraído de *The Path* («El Camino»), de Michael Puett y Christine Gross-Loh, que dirigen uno de los cursos más populares de la Universidad de Harvard sobre antiguos filósofos chinos.
- 3 Ejemplos extraídos de *The Path*, de Michael Puett y Christine Gross-Loh.
- 4 Adaptado de *The Martha Beck Collection: Essays for Creating Your Right Life*.
- 5 Texto de Francisco Mora, doctor en neurociencia y catedrático de Fisiología Humana en la Universidad Complutense de Madrid.
- 6 Michael Puett y Christine Gross-Loh, *The Path*.
- 7 Michael Puett y Christine Gross-Loh, *The Path*.
- 8 Michael Puett y Christine Gross-Loh, *The Path*.
- 9 Michael Puett y Christine Gross-Loh, *The Path*.
- 10 Michael Puett y Christine Gross-Loh, *The Path*.
- 11 Michael Puett y Christine Gross-Loh, *The Path*.
- 12 Uno de los principios sobre los que se basa la alquimia sustenta lo que el filósofo y matemático alemán Gottfried Leibniz llamaba «la filosofía perenne»: existen verdades universales comunes a todas las culturas, sistemas de conocimiento y religiones.
- 13 La idea de que nuestros sentidos y los límites de nuestro desarrollo tecnológico limitan seriamente nuestra comprensión del universo, cobra fuerza de nuevo, hoy día, en los principios de la física cuántica.
- 14 En muchas partes del mundo existían las mismas ideas: los griegos incorporaron a sus escuelas de alquimia el principio de que la naturaleza está viva y tiene conciencia, y que participa activamente en los cambios del entorno. En Asia, donde la alquimia era muy popular, las enseñanzas del taoísta Lao Tzu consolidaron una escuela centrada en la alquimia interior de las personas, para poder transformar su flujo vital de energía, el *xi*, el mismo que los alquimistas indios llamaban *kundalini*.
- 15 Llamado *xi* en China y *kundalini* en la India.
- 16 La espagiria es la producción de medicinas a partir de plantas, utilizando procesos alquímicos como la fermentación, destilación y extracción de componentes minerales de las cenizas de la planta, pues, sostenían los alquimistas, las propiedades terapéuticas cobran así mayor fuerza.

- 17 Véase por ejemplo el *thing*, un ritual de las antiguas tribus germanas, en *El libro de las pequeñas revoluciones*, r.211, que servía para exponer las preocupaciones de los miembros de una comunidad y buscar propuestas concretas de mejora.
- 18 Para ampliar información, véase los estudios de Marshall Duke y Robyn Fivush, de la Universidad Emory de Atlanta.
- 19 *Happy: Secrets to Happiness from the Cultures of the World*, de VV. AA., Lonely Planet, 2011.
- 20 La actividad económica de la industria tabacalera o los gastos que generan catástrofes como los vertidos de aceite, por ejemplo, contribuyen increíblemente a hacer crecer el PIB. Un aparente contrasentido.
- 21 Adaptado de <[www.chalquist.com](http://www.chalquist.com)>.
- 22 Stanley Milgram, «The Perils of Obedience», *Harper's Magazine*, 1974.
- 23 Extraído de un artículo publicado en 2012 por Olivia Solon en *Neuroscience*.
- 24 Estas cartas han sido publicadas en el precioso libro *Gratitud* (Anagrama, 2016), editado por su asistente Kate Edgar y su pareja Bill Hayes.

*Felices*

Elsa Punset

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 éste 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

© Elsa Punset, 2017

© Editorial Planeta, S. A. (2017)

Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S.A.

Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona

[www.edestino.es](http://www.edestino.es)

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

© del diseño interior de la maqueta: Antònia Arrom / [www.dandelina.net](http://www.dandelina.net)

© de las ilustraciones y los gráficos: Antònia Arrom

De las fotografías del interior: © Asharkyu – Shutterstock; © Olga Kot Photo – Shutterstock; © Evannovostro – Shutterstock; © Protasov AN – Shutterstock; © Pexels; © Ftohunter – Shutterstock; © Chaloemwu – Shutterstock; © Dmetalfinch – Shutterstock; © Hugues Lachappelle; © Svet\_Feo – Shutterstock; © Sunti – Shutterstock; © Daria Rosen – Shutterstock; © Jose Ignacio Soto – Shutterstock; © Refat – Shutterstock; © Elsa Punset; © Sunny studio – Shutterstock; © Rawpixel.com – Shutterstock; © Petar Paunchev – Shutterstock; © Triff – Shutterstock; © Neftali – Shutterstock; © Vectorfusionart – Shutterstock; © AppleZoomZoom – Shutterstock; © Rosa Maria Prats; © Javarman – Shutterstock.

© de la ilustración de la cubierta, Ed

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2017

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima  
lectura!

**BIENESTAR**

---



¡Síguenos en redes sociales!

