

INÉDITO



ALLAN PERCY

# NIETZSCHE PARA ESTRESADOS

99 PÍLDORAS  
DE FILOSOFÍA RADICAL  
CONTRA LAS PREOCUPACIONES

DEBOLSILLO *clave*

**ALLAN PERCY**

**NIETZSCHE PARA  
ESTRESADOS**

**99 PILDORAS  
DE FILOSOFÍA RADICAL  
CONTRA LAS PREOCUPACIONES**

Traducción de

Sheila Espinosa

DEBOLSILLO

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

*A los buscadores que siguen remando  
cuando las aguas bajan agitadas*

# Prólogo

## Filosofía radical para cada día

Este manual reúne 99 máximas del genio alemán y su aplicación práctica a entornos y situaciones de cada día. Tanto en el mundo de la empresa como en el ámbito personal, la filosofía de Nietzsche es altamente efectiva para hallar la salida de cualquier encrucijada.

Cada capítulo del libro se abre con un aforismo de este pensador, seguido de una interpretación en clave actual para mejorar nuestra calidad de vida.

Este breve curso de filosofía cotidiana ha sido diseñado como ayuda para tomar decisiones, recuperar el aliento, enderezar el rumbo perdido y relativizar la importancia de las cosas que nos suceden en la jornada.

Nos hallamos ante un manual de autoayuda sabio —por el personaje que lo inspira—, provocador y estimulante. Un libro para los que buscan inspiración en el pensamiento del filósofo más influyente de la era moderna, que nos enseña a combatir las angustias y los miedos de hoy en día.

Junto con los 99 fogonazos de lucidez de la filosofía de Nietzsche, el manual se cierra con un cuaderno explicativo sobre la filosofía como terapia y sus aplicaciones para la vida cotidiana. Popularizada por su libro de gran éxito *Más Platón y menos Prozac*, conoceremos el trabajo de los consultores filosóficos y cómo las máximas de los

pensadores de todos los tiempos pueden ser una ayuda terapéutica de primer rango.

Antes de dar voz al filósofo que ha inspirado este manual de autoayuda, hagamos una breve visita a la biografía del maestro.

Friedrich Wilhelm Nietzsche nació en 1844 en la localidad germana de Röcken. Hijo de un pastor evangélico que falleció cuando él tenía cinco años, creció en un ambiente de pietismo protestante dominado por mujeres.

Tras estudiar en un internado donde se iniciaría en la antigüedad griega y romana, estudió filosofía clásica en las universidades de Bonn y Leipzig. Fue en esta última donde entró en contacto con el ideario de Schopenhauer y la música de Wagner, compositor admirado a quien después conocería en persona.

En 1869, a la temprana edad de veinticinco años, Nietzsche ya era catedrático de filología clásica en la Universidad de Basilea. Sin embargo, su actividad docente en esta institución fue interrumpida en 1870 por el estallido de la guerra franco-prusiana.

Nietzsche participó en la contienda como enfermero, hasta que tuvo que abandonar el frente a causa de la disentería, afección de la que no llegaría a restablecerse totalmente.

En 1881 conoció a Lou Andreas Salomé, mujer de la que se enamoraría perdidamente, pero que acabaría casándose con un amigo suyo. Aquel rechazo acabaría afianzando en él su proverbial misoginia.

Obligado a jubilarse prematuramente debido a las secuelas de su enfermedad, se trasladó a la Riviera francesa y al norte de Italia para pensar y escribir. Solo y frustrado porque sus obras no

obtenían la acogida que él esperaba, en 1889, un Nietzsche prácticamente ciego fue víctima en Turín de los primeros accesos de locura.

Después de largas temporadas internado en clínicas de Basilea y Jena, pasaría el resto de su vida en casa de su madre, que cuidó de él hasta que a su muerte quedó al cargo de su hermana. Nietzsche falleció en el año 1900.

Su legado filosófico posee una enorme ambición que no ha perdido en la actualidad su poder inspirador y provocador.

**99 píldoras  
para despertar la mente**



# 1

## **Aquel que tiene un por qué vivir puede enfrentarse a cualquier «cómo»**

El estrés y la desorientación hacen presa de nosotros cuando perdemos de vista nuestros objetivos vitales. La sensación de «trabajar mucho para nada», el agotamiento que produce la dispersión tienen su antídoto en una meta clara que dé sentido a lo que estamos haciendo, con sus buenos y malos momentos.

Sobre esto, Viktor Frankl consideraba que basta con que el individuo encuentre un sentido a su vida para superar la mayoría de los problemas que le aquejan. La logoterapia busca justamente eso: en lugar de escarbar en el pasado del paciente, se explora qué puede hacer con lo que tiene aquí y ahora. Dicho de un modo más sencillo: encontrar un motivo para levantarse cada día de la cama.

El drama de muchas personas insatisfechas con su existencia es que tampoco se plantean cuál es la vida que desearían vivir. Y la primera condición para dejar de estar perdido es saber, al menos, adónde se quiere llegar.

Al igual que Frankl medio siglo después, Nietzsche señala la importancia de encontrar un «por qué vivir». Cuando nuestra vida se llena de sentido, de repente los esfuerzos ya no son fatigas, sino pasos necesarios hacia la meta que nos hemos fijado.

## 2

### **El destino de los seres humanos está hecho de momentos felices, toda la vida los tiene, pero no de épocas felices**

La felicidad es frágil y volátil porque solo puede vivirse en determinados momentos. De hecho, si pudiéramos experimentarla ininterrumpidamente perdería todo su valor, ya que únicamente podemos percibirla por contraste.

Tras una semana de cielo cubierto, el día soleado nos parece un milagro de la Creación. Del mismo modo, sentimos la alegría más radiante al salir del pozo de la tristeza. Ambas emociones se complementan y necesitan, porque ni la melancolía es eterna ni podríamos soportar cien años de felicidad.

Este es uno de los factores de estrés de la sociedad moderna: creer que tenemos la obligación de ser felices en todo momento y lugar. La negación de la tristeza hace que se dispare el consumo de antidepresivos, las terapias y el derroche en cosas que no necesitamos. Parece como si no esgrimir una sonrisa permanente fuera motivo de vergüenza.

Contra esta perspectiva falsa e infantil, Nietzsche nos recuerda que la felicidad se da solo a destellos y que al pretender perpetuarla matamos incluso esos mismos destellos que nos ayudan a avanzar en el largo y tortuoso camino de la vida.

### 3

## **El hecho de que nos encontremos tan a gusto en plena naturaleza proviene de que esta no tiene opinión sobre nosotros**

Los seres humanos del siglo XXI estamos «desnaturalizados», y eso nos hace sentirnos a menudo como extraterrestres en nuestro propio planeta. Aunque creamos que la cultura y la civilización han suplido nuestra parte más animal e instintiva, seguimos necesitando el contacto con nuestro entorno natural.

Para tratar cuadros de ansiedad debidos al exceso de trabajo y a una estancia demasiado prolongada en la jungla urbana, una escapada de dos o tres días a la naturaleza puede ser más efectiva que atiborrarnos de fármacos.

Al sentir el olor de la tierra fresca, el aire limpio, el silencio solo quebrado por las pequeñas criaturas que zumban y pían a nuestro alrededor, nos reencontramos con nuestra esencia largamente abandonada.

Tal como apunta Nietzsche, en la ciudad debemos representar un papel porque nos importa mucho lo que piensen de nosotros. Al regresar a la naturaleza, en cambio, podemos permitirnos el lujo de ser nosotros mismos. No tenemos que vestirnos, hablar o actuar de un modo especial. Basta con dejarnos guiar por ella hacia el centro

de nosotros mismos, donde un manantial de calma nos estaba esperando.

## 4

### **Uno tiene que pagar por la inmortalidad, y tiene que morir varias veces mientras sigue vivo**

Nietzsche nos recuerda que no hay una sola muerte a lo largo de la existencia de un ser humano. A lo largo de la vida vamos culminando etapas y es conveniente morir —simbólicamente— para poder nacer en el siguiente estadio.

Estos saltos de una vida a la siguiente es lo que las tribus más apegadas a la tierra llaman «ritos de paso», un momento de transición que nuestra civilización está perdiendo actualmente.

El antropólogo J. M. Fericgla comenta sobre esto: «La primera comunión, al margen de cuestiones religiosas, era tradicionalmente un rito iniciático: una puerta simbólica que conducía de la infancia a la pubertad. A los niños se les compraban los primeros pantalones largos tras la primera comunión, lo que les convertía ya en hombrecitos. Esto coincidía con los primeros permisos para que salieran a la calle solos, aunque solo fuera para comprar el pan. El padrino solía abrir una cuenta corriente con este mismo motivo. También en la primera comunión a los niños se les regalaba el primer reloj, lo que suponía un control adulto del tiempo».

Un buen ejercicio para tomar conciencia de las vidas que hay dentro de esta es resumir en un papel las diferentes etapas que

hemos ido culminando y si hubo algún rito de paso entre una y otra. Luego podemos hacernos la gran pregunta: ¿cuál es la siguiente vida a la que deseo nacer?

## 5

**La distinción que encontramos en el infortunio (como si sentirse feliz fuera un signo de vulgaridad, de falta de ambición) es tan grande, que si decimos a una persona «¡Pero qué feliz es usted!», por lo general protesta**

No es un tópico que los pueblos aparentemente más primitivos suelen esgrimir un tono vital más elevado que la sociedad occidental de hoy. Muchos se preguntan por qué los que no tienen nada o casi nada pueden estar de mejor humor que los que atesoran laboriosamente propiedades de toda índole.

¿Será que la protesta, como señala Nietzsche, es un distintivo de nuestra civilización?

En las conversaciones típicas de los centros de trabajo, en los cafés y en las sobremesas, las quejas son interminables: vemos el infortunio en las subidas de los tipos de interés, en el coste de la vida, en el ruido y la polución que asola las ciudades. Tal vez no hagamos nada para remediarlos, pero nos gusta practicar el deporte de la queja. Y eso se acaba traduciendo en angustia y estrés.

Una puntualización importante: el estrés no lo desatan las circunstancias externas que vivimos, sino la interpretación que damos a estas circunstancias. Tal vez el secreto de la felicidad sea

dejar de preocuparnos por factores y estadísticas que no dependen de nosotros, y hacer más el indio.



## 6

### **Nuestro tesoro se halla en la colmena de nuestro conocimiento. Estamos siempre de camino hacia allí, pues somos insectos alados de la naturaleza y recolectores de miel de la mente**

Como Schopenhauer, Nietzsche se interesó en su juventud por el crisol de filosofías orientales que convergen en la India.

Herederero de una larga tradición espiritual orientada al conocimiento de uno mismo, Ramana Maharshi fue tal vez el último «gran gurú» que trabajó con el instrumento que nos hace humanos: la mente.

Ramana animaba a sus discípulos a que se formularan la pregunta «¿Quién soy yo?». Tras saberse que estaba desarrollando un cáncer, tranquilizó a sus discípulos diciendo: «No me voy a ninguna parte. ¿Adónde podría ir?».

Nietzsche compara la conquista de la mente con una abeja volando hacia la colmena para libar la miel más pura, y Maharshi describía de este modo el viaje hacia lo más profundo de uno mismo: «Así como el pescador de perlas se ata una piedra a la cintura y se hunde en el fondo del mar para allí recogerlas, cada uno de nosotros debe armarse de desapego, zambullirse en el interior de sí mismo y obtener la perla del Sí-mismo».

Para encontrar esta perla no es necesario peregrinar a la India ni

entregarse a complejos ejercicios espirituales. Basta con mirar reposadamente hacia dentro.

## **La palabra más soez y la carta más grosera son mejores y más educadas que el silencio**

La mayoría de las guerras psicológicas se desatan más por lo que no se dice que por lo que se dice.

Podemos imaginarnos esta escena: A está enfadado con B, y le ha retirado la palabra desde que olvidara felicitarle por su cumpleaños. En un principio A hubiera querido decirle «Oye, ¿es que no sabes qué día fue ayer?», pero como su desatención le ha herido —en realidad ha sido solo un lapsus—, le paga con la misma moneda: el silencio. B acaba enfadándose con A, porque de repente no responde a sus llamadas y la única vez que logró hablar se mostró desagradable.

Es una situación infantil, pero mucho más común de lo que pueda pensarse. ¿Cuántas parejas se enfadan por malentendidos que tardan días o meses en salir a la luz? ¿No está en la falta de comunicación el origen de muchos conflictos que se producen en el trabajo?

No decir las cosas a tiempo es un importante factor de estrés en el apretado entorno humano que nos rodea, ya que crea un enjambre de interpretaciones que acaba jugando en nuestra contra.

Nietzsche, que no era precisamente de los que tenían pelos en la lengua, nos enseña que es mejor expresar lo que sentimos —

aunque no hallemos las palabras adecuadas— que ofender con el silencio.

## 8

### **Vuestro honor no lo constituirá vuestro origen, sino vuestro fin**

Como apuntábamos en el primer capítulo, las personas más felices y realizadas son aquellas que saben adónde se dirigen y tienen un horizonte propio. Podemos cumplir de forma más o menos eficaz nuestros objetivos, pero el hecho de haber vivido para algo da un valor irreprochable a la existencia.

Cuando enfocamos así nuestra vida, no importa lo humilde que sea nuestro origen ni los errores que hayamos cometido en el camino. Como señala el Corán: «A Dios no le importa lo que has sido, sino lo que serás a partir de ahora».

Para verlo claro y actuar en consecuencia hay que tener algo parecido a una hoja de ruta personal. Haz la prueba:

1. Divide un folio con una línea vertical.
2. Escribe en la izquierda un resumen de lo que ha sido tu camino hasta el día de hoy.
3. Escribe en la derecha cuál sería el rumbo que desearías para tu vida a partir de este momento.
4. Anota debajo cuáles son los pasos que tienes que dar para cumplir con tu hoja de ruta personal.
5. ¡Ponte manos a la obra ahora mismo!

## **Un hombre que se creyera absolutamente bueno sería espiritualmente un idiota**

Si la conciencia nos hace humanos, también la imperfección es un rasgo distintivo de nuestra especie. Las personas pasamos casi más tiempo reparando errores —solo hay que leer un periódico cualquiera— que construyendo cosas de valor.

Asumir esta característica de la condición humana nos ayuda a ser humildes y, más importante aún, nos hace tomar conciencia del inmenso terreno que tenemos para la mejora. Todo fracaso o error nos enseña cómo podemos hacerlo mejor.

Las personas rígidas que tratan de hacerlo todo bien sufren ante las consecuencias de sus actos imperfectos. Suelen culpabilizar a los demás de lo que sale mal y pierden los estribos cuando alguien les señala algún fallo que puedan haber tenido.

El consejo espiritual que nos da Nietzsche es este: no podemos aspirar a ser siempre buenos y a hacerlo todo bien; basta con que estemos dispuestos hacer hoy las cosas un poco mejor que ayer.

Los japoneses tienen una palabra, *wabi-sabi*, que define el arte de la imperfección: en lo que es incompleto, irregular y caduco hay belleza y vida, porque contiene el anhelo de la naturaleza de perfeccionarse a sí misma.

**La gente que nos hace confidencias cree automáticamente que tiene derecho a oír las nuestras. Su conclusión es falsa, el regalo no confiere ningún derecho**

Es bien sabido por la profesión periodística que la información es poder. Por eso mismo es importante calibrar lo que decimos y sobre todo a quién lo decimos.

A veces nos encontramos con personas que rompen enseguida el protocolo y nos hacen partícipes de su vida. Lo que puede entenderse como un acto de confianza también implica peligros: al hacernos su confidente, la persona nos incluye en su círculo íntimo y nos hace cargar con la responsabilidad de seguir en adelante su evolución personal. Dicho de otro modo, nos convertimos en espectadores a la fuerza de un mundo individual que hasta entonces nos era ajeno.

Al estrés que genera atender a las confidencias se le suma el peligro del que nos previene Nietzsche: el otro puede esperar una actitud de igual confianza por nuestro lado, con lo que el círculo creado por una de las partes se habría cerrado.

Por todo esto, conviene ser cautos al escuchar, reservando el entusiasmo para los íntimos, y aún más al hablar.

**Es preciso amarse uno mismo,  
con amor sano y saludable,  
para poder soportarse y no vagabundear**

5 PASOS PARA LA AUTOESTIMA

1. **Vive para ti, no para el mundo.** Las personas que no saben amarse buscan constantemente la aprobación en los demás y sufren ante el rechazo. Para romper esta dinámica adictiva debemos admitir que no podemos satisfacer a todos.
2. **Huye de las comparaciones.** Son una importante fuente de infelicidad. Muchas personas tienen cualidades y atributos que a ti te faltan, pero tú también posees virtudes de las que otros carecen. Deja de mirar a los lados y labra tu propio destino.
3. **No busques la perfección.** Ni en los demás ni en ti mismo, ya que la perfección no existe. Lo que sí existe es un inmenso margen para la mejora.
4. **Perdónate tus errores.** En especial los del pasado, pues ya no pueden cambiarse ni tienen ninguna utilidad. Simplemente aprende de ellos para no repetirlos.
5. **Deja de analizar.** En lugar de mirar qué salió mal, es mucho mejor actuar, pues te permite perfeccionar tus cualidades. El movimiento es vida y es evolución.



## **Solamente aquel que construye el futuro tiene derecho a juzgar el pasado**

Lo que sucede también es que generalmente quien construye el futuro está demasiado ocupado para emitir juicios sobre el pasado.

Desde pequeños, cuando recibimos nuestras calificaciones en la escuela, nos acostumbramos a que nos evalúen y valoren. Al juzgar el pasado —de una época o de una persona— nos queda la falsa tranquilidad de haber cerrado una puerta.

Al mismo tiempo, todo juicio esconde la soberbia de que se está en la posesión de la verdad. También revela una gran inseguridad, ya que los que están juzgando no suelen estar actuando. Desde su posición inmóvil, se erigen en reyezuelos y analistas de las acciones ajenas.

Puesto que la vida discurre hacia delante, es mucho más productivo construir lo que será que analizar lo que ya fue, como nos recuerda Nietzsche. Además, las personas de acción se libran de las preocupaciones, que tienen tendencia a anidar en las cabezas que no se mueven.

Solo hay dos formas de mirar el mundo: o giramos la cabeza hacia el pasado o prestamos atención a lo que tenemos al frente. ¿Tú qué eliges?

**Alegrándose por nuestra alegría,  
sufriendo por nuestro sufrimiento  
se hace un amigo**

Decía Oscar Wilde que no es difícil encontrar personas que quieran compadecerse de nuestras penas, pero que es extraordinariamente raro que alguien se alegre sinceramente de nuestros triunfos. Un amigo así, según el autor de *El retrato de Dorian Grey*, ha de tener una naturaleza delicadísima.

¿Por qué es tan difícil compartir los éxitos? Probablemente porque inmediatamente se activa el resorte de la comparación. En lugar de celebrar la buena nueva, el interlocutor se pregunta: ¿y por qué yo no?

Los verdaderos amigos suscriben un pacto de nobleza en todos los estadios de la fortuna humana.

Sobre esto, Voltaire, que vivió un siglo antes que Nietzsche, decía: «La amistad es un contrato tácito entre dos personas sensibles y virtuosas. Digo sensibles porque un monje o un solitario pueden ser personas de bien y no conocer la amistad. Digo virtuosa porque los malvados solo tienen cómplices; los sensuales, compañeros de juerga; los codiciosos, asociados; los políticos reúnen a su alrededor a los partidarios; los holgazanes tienen

relaciones, y los príncipes, cortesanos; pero solo las personas virtuosas tienen amigos».

**No debéis tener más enemigos que aquellos que sean dignos de odio, pero no tengáis enemigos dignos del menosprecio: debéis estar orgullosos de vuestros enemigos**

Alguien dijo que consumimos media vida deshaciendo entuertos. Eso es perfectamente humano. La cuestión es si esos entuertos merecen la atención que les estamos dedicando.

Utilizando el lenguaje cinematográfico, hay problemas que son grandes estrenos, otros que son películas de reposición —los que aparecen cíclicamente porque no nos decidimos a resolverlos—, y finalmente están los de serie B, que son la mayoría.

El arte de vivir consiste en reservar nuestras fuerzas para los primeros, ya que de lo contrario puede sucedernos lo que ya advertía Buda hace dos milenios y medio: «El que no sabe a qué cosas atender y de cuáles hacer caso omiso, atiende a lo que no tiene importancia y hace caso omiso de lo esencial».

Para saber cuál es la calidad de nuestros problemas —nuestros principales enemigos—, el psicólogo californiano Richard Carlson recomienda que nos hagamos la pregunta: «¿Tendrá alguna importancia de aquí a un año?».

Si la respuesta es afirmativa, debemos ocuparnos de él inmediatamente. Si es negativa, hay que desterrarlo.

## El éxito siempre ha sido un gran mentiroso

Muchas personas de fortuna advierten que el triunfo es un regalo envenenado, ya que sitúa al que lo cosecha en una posición de semidiós que cree que el éxito va a estar siempre de su lado. Cuando deja de sonreírle, de repente su mundo se resquebraja.

Esto explica por qué en las altas esferas se dan tantas separaciones, inversiones arriesgadas y drogadicciones —el ego como la droga más dura, como apuntaba Coelho.

El fracaso, en cambio, siempre lleva como regalo enseñanzas que nos ayudan a mejorar. Entre ellas:

- Favorece la humildad y el sentido de la realidad.
- Estimula nuestra imaginación y nos empuja a explorar nuevas alternativas.
- Nos hace más reflexivos, con lo que evitamos precipitarnos en nuestras decisiones.
- Es una invitación a empezar de nuevo, pero con una comprensión más amplia del entorno.
- Pone a prueba nuestra fortaleza y es la piedra de toque para quien se ha propuesto alcanzar algo.
- Abre nuevas oportunidades que pueden conducir al verdadero éxito, que no habríamos conocido si las cosas hubieran salido a la primera.

## **El hombre es algo que debe ser superado; el hombre es un puente y no un fin**

En una entrevista concedida en su época más «glam», el músico y actor David Bowie afirmaba: «Siempre quise ser algo más que humano».

Tal vez por eso protagonizó la película *El hombre que cayó a la Tierra*. Cuenta la aventura de un alienígena llamado Newton que aterriza en nuestro planeta buscando una salvación para la sequía que amenaza a su planeta. A fin de construir una nave que le lleve de regreso a su mundo, creará un enorme *holding* empresarial y financiero que implica vender la Tierra.

Este argumento psicodélico —muy propio de su época— revela sin embargo una pulsión muy humana: nos sentimos parte de este mundo y al mismo tiempo fuera de él. Eso explica que esté tan arraigada la creencia en los ángeles y en los fenómenos paranormales en general.

Nietzsche apunta a esta semilla divina que anida en el espíritu humano, porque ninguna otra especie ha sido capaz de surcar los cielos y rastrear al mismo tiempo las profundidades marinas. Si todo esto lo hemos logrado —como afirman algunos físicos— utilizando apenas una décima parte del cerebro, ¿hasta dónde somos capaces de llegar?

Piensa en ello cuando te escudes en tus supuestas limitaciones.

## Hablar mucho de uno mismo puede ser un medio para ocultarse

### 5 CLAVES PARA CULTIVAR LA CONFIANZA

- 1. Haz que tus actos hablen por ti.** Una persona que necesita expresar constantemente su valor transmite una gran inseguridad. Es preferible construir callando.
- 2. Asume tus puntos fuertes.** Identifica las virtudes de las que eres consciente, así como las que en alguna ocasión han destacado de ti otras personas, y piensa cómo puedes aprovecharlas en beneficio tuyo y de los demás.
- 3. Desactiva los elementos boicoteadores.** Hay actitudes personales que frenan tu progreso, así como relaciones negativas —vampiros energéticos— que minan tu autoestima. Líbrate de ellos.
- 4. Aprovecha las oportunidades.** En el trabajo o en tu círculo social, cada nueva situación es una ocasión para aprender, lo que refuerza la confianza y la autoestima.
- 5. Ejercita tu cuerpo.** La confianza también se fomenta a través de un vehículo saludable para la vida. Un poco de ejercicio regular aumenta el tono energético y libera endorfinas, las hormonas de la felicidad.



**Te castigan por tus virtudes.  
Solo perdonan sinceramente tus errores**

El contrario del amor no es el odio, sino la indiferencia. La persona que parece detestarnos nos profesa en realidad una admiración oculta. La envidia opera en esta misma dirección. Allí adonde apunta la furia del envidioso hay un logro.

Sobre esto, un filósofo que inspiró a Nietzsche, Schopenhauer, decía lo siguiente: «La envidia en los hombres muestra cuán desdichados se sienten, y su constante atención a lo que hacen o dejan de hacer los demás muestra cuánto se aburren».

Esto no quiere decir que no haya que tomar precauciones contra el envidioso, que cegado por la pasión negativa que le arrastra puede crearnos problemas. Puesto que hablar del problema no resuelve nada —jamás reconocerá esa disfunción emocional—, lo más sensato es evitar hacerle partícipe de nuestros planes, porque su tendencia inconsciente será frenarlos.

Cuando se expone un proyecto prometedor al envidioso, este trata de señalar las fallas para desanimarnos y que no lo llevemos a cabo. Por este mismo motivo, conviene que ocultemos nuestros logros en la medida de lo posible. Así les ahorramos sufrimiento y sorteamos la carga emocional negativa que llegaría a nosotros.

**«El reino del cielo» es una condición del  
corazón,  
no algo que viene «a la tierra»  
«o después de la muerte»**

Un relato tradicional zen cuenta que un guerrero samurái fue a ver al maestro Hakuin y le preguntó:

—¿Existe el infierno? ¿Existe el cielo? ¿Dónde están las puertas que llevan a uno y al otro? ¿Por dónde puedo entrar?

—¿Quién eres? —le preguntó Hakuin.

—Soy un samurái —le respondió el guerrero—, un jefe de samuráis. Hasta el emperador mismo me respeta.

Hakuin se rió y contestó:

—¿Un samurái, tú? Pareces un mendigo.

Sintiendo su orgullo herido, el samurái desenvainó su espada y, ya estaba a punto de matar a Hakuin, cuando este le dijo:

—Esta es la puerta del infierno.

Inmediatamente el samurái entendió. Puso de nuevo la espada en su cinto, y Hakuin dijo:

—Y esta es la puerta del cielo.

## El hombre es ante todo un animal que juzga

Cada juicio que emitimos —por no hablar de los prejuicios— es un filtro que ponemos entre nosotros y la realidad. Los budistas practican la meditación para limpiar la mente y desenturbiar la mirada del individuo sobre la vida. Veamos un ejercicio clásico de iniciación:

1. Siéntate sobre un almohadón firme con la espalda recta, a poder ser en posición de loto o medio loto, aunque las personas con problemas de flexibilidad pueden usar incluso una silla con respaldo recto.
2. Entorna los ojos —sin llegar a cerrarlos— y pon las manos en el regazo de manera que los pulgares se toquen, o bien con las palmas suavemente posadas sobre las rodillas.
3. Centra toda tu atención en las fosas nasales por las que entra y sale el aire muy lentamente. Si te cuesta concentrarte, puedes contar las respiraciones en series de diez —hasta llegar a cien—. Cada vez que pierdas la cuenta, vuelve a empezar. Cuando seas capaz de meditar quince minutos sin descontarte, ya no tendrás necesidad de llevar la cuenta.
4. El objetivo de la meditación es poner la mente en blanco. Cada vez que aparezca un pensamiento, imagina que es una nube a la que pones la etiqueta «pensamiento» y luego déjala pasar sin emitir ningún juicio. Los pensamientos no son buenos ni malos: son nubes que pasan.

## La mejor arma contra el enemigo es otro enemigo

La guerra no es exclusiva del campo de batalla convencional, en la que unas tropas tratan de aniquilar a las otras. Por la voluntad de poder de la que hablaba Nietzsche, la lucha se extiende a cualquier área en la que los seres humanos compitan por un área de influencia.

Hay contiendas por el poder en cualquier grupo de trabajo e incluso en el seno de una pareja, en la que ambos miembros se valen de sus armas para lograr un papel más central.

En el fondo, los seres humanos somos animales territoriales que tratamos de dominar en nuestros ámbitos, incluido el emocional.

Como no siempre encontramos un enemigo para el enemigo que nos está asediando, a veces hay que recurrir a otras estrategias. Para estos casos, el tratado más perdurable en cualquier tipo de lucha es *El arte de la guerra* de Sun Tzu, que concluye: «Conoce a tu enemigo y concóctete a ti mismo, y en cien batallas nunca saldrás derrotado. Si eres ignorante de tu enemigo pero te conoces a ti mismo, tus oportunidades de ganar o perder son las mismas. Si eres ignorante de tu enemigo y de ti mismo, puedes estar seguro de ser derrotado en cada batalla».

**Los éxitos más grandes no son  
los que hacen más ruido,  
sino nuestras horas más silenciosas**

Tal como indica uno de los poemas más célebres del taoísmo, en el silencio y el vacío se hallan en potencia todas las cosas. La mente es como un cuenco, y antes de llenarla hay que proceder a vaciarla. Del hueco y del no-ser surge la creatividad.

Sobre esto hay un relato tradicional que habla de la dificultad que tenemos los seres humanos para vivir más allá del ruido de las palabras.

En un templo remoto de las montañas del Japón, cuatro monjes habían decidido hacer un retiro que exigía silencio absoluto. Hacía mucho frío, y cuando una bocanada de aire helado penetró en el templo, el monje más joven exclamó:

—¡Se ha apagado la vela!

—¿Por qué hablas? —le reprendió el monje de más edad—. ¡Estamos haciendo una cura de silencio!

—¡Me pregunto por qué estáis hablando en lugar de cerrar la boca, como habíamos decidido! —gritó indignado el tercer monje.

—¡Yo soy el único que no he hablado, aquí! —declaró satisfecho el cuarto monje.

**El individuo ha luchado siempre para no ser absorbido por la tribu. Si lo intentas, a menudo estarás solo, y a veces asustado. Pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de ser uno mismo**

Los auténticos buscadores deben estar dispuestos a hacer buena parte de su camino a solas. En la vida hay momentos para ser gregario —la escuela o la universidad, el grupo de amigos, la pareja— y momentos en los que el individuo debe ser capaz de tomar su propio sendero en el bosque de las decisiones.

Cuando emprendemos un trecho vital en solitario, sentimos miedo porque de repente cargamos con toda la responsabilidad de nuestros actos. No hay nadie más a quien podamos culpabilizar si las cosas se tuercen. Y sin embargo nos sentimos llenos de valor.

Algunos viajeros comentan el sentimiento de fortaleza que embarga al caminante que se separa del grupo. Mientras está con los demás, su voluntad se diluye. Es cuando toma sus propias decisiones, con su silencio a cuestas, que se siente amo de su destino. De repente está extraordinariamente atento a lo que sucede a su alrededor.

En algún momento experimentará miedo, pero la conciencia de su propia fortaleza le compensará con creces. Como decía Nietzsche:

«Ser independiente es cosa de una pequeña minoría, es el privilegio de los fuertes».

## La persona activa aprende sola

Como filósofo y francotirador del pensamiento, Nietzsche pasó largos períodos de soledad y aislamiento. Sin necesidad de convertirse en un huraño ni de bordear los abismos de la locura — tal fue el final del filósofo alemán—, un breve retiro de vez en cuando sirve para asimilar lo vivido y preparar nuevos proyectos. Vaciar el cuenco para volver a llenarlo.

Decía Machado: «Quien habla solo espera hablar con Dios un día», y ciertamente es en estos períodos de desconexión cuando uno se eleva sobre sí mismo y es capaz de gobernar sobre el azar.

Junto con los beneficios interiores de estar con uno mismo, la ciencia médica ha descrito de esta forma las ventajas de un período de soledad para el organismo:

1. Descenso de la presión arterial.
2. Ralentización del pulso y del ritmo de las respiraciones.
3. Desactivación del estrés.
4. Fortalecimiento del sistema inmunitario.
5. Modulación positiva del estado de ánimo.
6. Estímulo de la actividad cerebral.
7. Mitigación de las tensiones musculares.



## **Nuestras opiniones son la piel en la que queremos ser vistos**

Nuestras opiniones hablan más de cómo somos nosotros que de cómo son los demás. Cada una de ellas es una gota en el enorme océano de la confusión, por lo que se puede decir que el hombre más sabio es aquel capaz de pasar por el mundo sin emitir juicio alguno.

El director japonés Akira Kurosawa estrenó en 1950 una obra maestra, *Rashomon*, sobre el carácter voluble y caprichoso de las opiniones, que solo demuestran que cada uno ve lo que quiere ver.

La película trata de la violación de una mujer y el aparente asesinato de su esposo. Al llegar el juez al lugar del crimen, cada uno de los testigos —incluidos el bandido y el marido muerto a través de una médium— da una versión absolutamente diferente de los hechos. La conclusión final es que no se puede conocer la verdad.

Así como cada uno de estos testigos cuenta la verdad que más le conviene, nuestra opinión siempre nos delata. Al dar a alguien nuestra visión sobre cualquier asunto, estamos revelando nuestras motivaciones y deseos más íntimos.

**No hay razón para buscar el sufrimiento,  
pero si este llega y trata de meterse en tu  
vida, no temas; míralo a la cara y con la  
frente bien alta**

En uno de sus aforismos más célebres, Buda decía que «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional». Desde el nacimiento hasta la muerte, la vida está hecha de dolor, pero depende de nosotros la interpretación que demos a ese dolor. Si lo experimentamos de forma trágica se convierte en sufrimiento.

Una cosa es lo que sucede en el exterior y otra lo que acontece en el interior de cada uno.

La persona temerosa de mirar al dolor a la cara lo recibe como una maldición. No sabe qué hacer con la oscuridad que ha inundado su antes radiante existencia, aunque solo ahora la perciba así.

El filósofo se enfrenta al dolor e intenta extraer de él un beneficio en forma de conocimiento. Incluso los momentos más duros de la existencia, como una grave pérdida, son una puerta abierta hacia algo que necesitábamos saber. Conscientes de que todo fin es al mismo tiempo un principio, el dolor y el posible sufrimiento son una escuela que nos permite comprender más profundamente lo que significa ser humano.

## La razón empieza en la cocina

Así como la gastronomía de un pueblo define sus valores y su visión del mundo, lo que sucede en la oficina del estómago —como decía Cervantes— habla de cuál es nuestro momento espiritual.

El documental de Doris Dörrie *Cómo cocinar tu vida* plantea cuestiones esenciales sobre la alimentación y su trascendencia en nuestro modo de vivir. Está centrado en el cocinero zen Edward Brown, que cuenta a sus discípulos el secreto de su arte: en realidad, son los alimentos los que nos cocinan a nosotros.

Aborda el acto de cocinar —desde hacer pan hasta elegir y cortar las hortalizas— como una demostración de amor hacia los demás y hacia uno mismo. Porque... ¿qué actividad humana hay con mayor trascendencia que la que procura el combustible para nuestro vehículo vital?

Al igual que si ponemos en un automóvil el carburante equivocado empezará a sufrir el motor y acabará averiándose, el momento de comer no debería ser un acto rutinario que se deja al azar. Cuando cocinamos —o cocinan para nosotros— nuestros alimentos, estamos realizando una elección trascendente para la salud y el espíritu.

Como comenta el cocinero zen, aquel que come demasiadas

hamburguesas es posible que acabe pareciéndose a una hamburguesa.

## El futuro influye en el presente de la misma forma que el pasado

El presente es un estado tan inasible que la aseveración de Nietzsche no debería chocarnos si vamos al fondo de lo que dice. Nadie duda de que el pasado tenga incidencia en lo que somos, ya que junto con nuestra herencia genética somos el producto de nuestro deambular por el mundo.

Sin embargo, también el futuro nos moldea ya que, con nuestro pasado a cuestas, construimos día a día según las aspiraciones que nos hemos fijado. El punto de equilibrio ideal sería, como en el aforismo, lograr que el futuro no proyecte demasiado lejos nuestros actos —lo que nos llevaría al terreno de la ensoñación permanente— y que el pasado no suponga una carga demasiado pesada.

Esto último a veces puede convertirse en una enfermedad, que presenta principalmente dos síntomas:

- **Melancolía recurrente.** La evocación de buenos momentos del pasado puede ser una fuente de placer, pero cuando se convierte en un hábito nos privamos del presente del que dependen nuestros futuros recuerdos.
- **Rencor.** Mantener abiertas las heridas del pasado impide que cicatricen y que podamos disfrutar de lo que sucede aquí y ahora. Además, el tiempo tiende a deformar lo sucedido, con lo

que un episodio insignificante puede acabar cobrando una importancia irreal.

**No deberíamos intentar frenar la piedra que ha empezado a rodar cuesta abajo; lo mejor es empujarla aún más**

Este es un pensamiento muy taoísta: en lugar de oponerse a una fuerza contraria, con lo que se dobla la fuerza del choque, las leyes del universo aconsejan unirse a la fuerza y servirse de ella para los propios fines.

Muchas artes marciales utilizan este mismo principio: redirigir la fuerza ya existente es mucho más efectivo que oponerse a ella. Por eso mismo, el luchador de judo acoge la embestida de su contrincante y canaliza su energía en beneficio propio.

Aplicado a nuestro devenir cotidiano, puesto que una de las finalidades de este libro es desactivar el estrés, una vacuna muy útil es evitar —a no ser que sea imprescindible— todo lo que implique un roce áspero con nuestro entorno, por ejemplo:

- Discutir un tema cuando los nervios están a flor de piel.
- Tratar de modificar la opinión de alguien que se aferra a ella desesperadamente.
- Mandar un correo electrónico cinco minutos después de haberse enfadado (hay que dejar pasar al menos 24 horas) con alguien.
- Pretender entablar amistad con quien ya ha decidido que no le gustamos.

**El modo más seguro de corromper a la juventud es enseñándole a admirar más a aquellos que opinan como ella que a los que opinan diferente**

El éxito de las sectas, los clubes de fútbol y muchos partidos políticos revela que el ser humano se siente cómodo dentro de una comunidad donde el pensamiento se decide de antemano.

Pensar es un trabajo arduo, por eso no se enseña a pensar en las escuelas y la filosofía desaparece cada vez más de los planes de estudios.

La consecuencia lógica de no pensar es adoptar las consignas de otros. Desde el pensamiento único de cada tribu, las opiniones discordantes se perciben como un campo amenazador, cuando solo los que ven el mundo de un modo distinto a nosotros pueden elevar nuestra mirada.

Además, reducir nuestro universo mental a una sola perspectiva nos hace chocar constantemente con los que discurren por otros caminos, y eso acaba siendo otra fuente de estrés.

Un ejercicio de «deshabitación» —o flexibilización— del pensamiento único sería comprar de vez en cuando un periódico diferente al que leemos habitualmente, sintonizar una emisora de



radio de una tendencia política distinta a la nuestra o leer a un autor con el que no comulgamos.

Al final, nos daremos cuenta de que hay otros mundos, pero están en este.

**Es imposible sufrir sin que nadie pague por  
ello: cada queja ya contiene en sí su  
venganza**

Convivir con personas adictas a la queja es un martirio, ya que el desgaste mental y la negatividad de este tipo de caracteres acaba contagiando a todo su entorno. Por eso Nietzsche se refiere a la queja en sí como una venganza, tanto para quien la emite como para los sufridos interlocutores.

Lo más curioso es que las personas aquejadas de este mal no suelen ser conscientes de ello, por lo que tal vez haya una forma de hacerles ver —muy suavemente— los inconvenientes de esta adicción:

- Nadie presta verdadera atención a los lamentos de otros.
- Los que dirigen los temas de conversación hacia la protesta permanente acaban siendo impopulares, hasta tal punto que son evitados por los demás.
- Expresar una situación negativa no ayuda a enderezarla; es más, paraliza la acción, ya que la queja constante resulta agotadora también para quien la practica.

Detrás de la negatividad hay, además, un poso de impotencia que no pasa desapercibido. Como afirmaba Confucio: «Los que se

quejan de la forma como rebota la pelota son aquellos que no saben golpearla».

**En el amor siempre hay algo de locura, mas  
en la locura siempre hay algo de razón**

Puesto que nos referimos al amor loco, dejaremos esta sección en manos de un hombre que amó la vida, el humor y el amor con total irreverencia y genialidad. Con ustedes... Julius Henry Marx, Groucho para los amigos.

«Lo malo del amor es que muchos lo confunden con gastritis, y cuando se han curado de la indisposición se encuentran con que se han casado.»

«—¿Quiere usted casarse conmigo? ¿Tiene usted mucho dinero? Conteste primero a la segunda pregunta.

—Pues claro, soy riquísima.

—¿No ve que estoy intentando decirle que la quiero?»

«—¿Por qué y cómo ha llegado usted a tener veinte hijos en su matrimonio?

—Amo a mi marido.

—A mí también me gusta mucho mi puro, ¡pero de vez en cuando me lo saco de la boca!»

**El que quiera aprender a volar, primero debe aprender a caminar, a correr, a escalar y a bailar; no se puede aprender a volar volando**

Un factor de estrés y frustración es intentar hacer las cosas antes de estar preparados. Como señala Nietzsche en este aforismo, alguien que esperara levantar el vuelo sin antes haber pasado por los aprendizajes inferiores estará condenado a un batacazo del que ya no se levantará.

Esto nos lleva de vuelta a los ritos de paso o iniciación. El ser humano que escucha sus posibilidades sabe afrontar cada prueba que le pone la vida, lo cual es un escalafón para alcanzar el siguiente nivel.

Por eso es importante que, ante un gran objetivo, sepamos graduarlo en distintos pasos que iremos conquistando paulatinamente. Si se trata, por ejemplo, de intentar conquistar a una persona que nos gusta, la gradación sería la siguiente:

1. Ligera toma de contacto sin que la persona perciba nuestro interés.
2. Primera conversación casual en la que ambas partes puedan sentirse cómodos.
3. Primera cita deliberada, pero trazando una línea ambigua entre la amistad y el interés.

4. Acercamiento cauteloso para pulsar los sentimientos del otro.
5. Si la respuesta ha sido positiva y los lazos se han ido estrechando sin prisa, acercamiento definitivo.

## **Aquel que lucha contra los monstruos debe tener cuidado de no convertirse en uno**

Es habitual en los cínicos escudarse en la maldad del mundo para dar rienda suelta a la propia maldad. Sin embargo, los actos de los demás en ningún momento justifican los nuestros.

Nietzsche hace referencia en esta reflexión a las dificultades de la vida como escuela que puede endurecernos e incluso volvernos crueles, aunque esa es al final una opción personal.

Contra los determinismos negativos, Viktor Frankl comenta en *El hombre en busca de sentido* que incluso en las circunstancias más adversas el ser humano tiene la libertad última de elegir cuál va a ser su postura ante el mundo y ante los demás.

De su paso por el infierno de Auschwitz explicaba que algunos deportados se embrutecían y colaboraban con los torturadores en la tortura de sus compañeros, pero otros en cambio —viviendo las mismas circunstancias— consolaban a los enfermos en sus camas y compartían con ellos su último pedazo de pan.

Aludiendo al concepto budista del dolor y el sufrimiento, afirmaba: «Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento».

## Hay varios ojos. Incluso la Esfinge tiene ojos: por lo tanto hay varias verdades, y por lo tanto no hay ninguna verdad

El estrés que supone aferrarse a una opinión inalterable de las cosas —lo que hace que el resto del mundo aparezca como enemigo— se puede remediar con la práctica de la empatía. Esta implica simplemente ponerse en el lugar del otro para ver las cosas desde su punto de vista.

En sus *Seis sombreros para pensar*, Edward de Bono desarrolló un juego para cambiar de rol mental a través de seis «sombreros mágicos» que nos vamos probando para tratar un determinado problema o situación:

- **Sombrero blanco.** Nos hace mirar los acontecimientos objetivamente. Este modo de pensar valora los datos de manera fría y analítica.
- **Sombrero gris.** Es el de la lógica negativa. Nos incita a ver lo que va mal y prever lo que puede ir mal.
- **Sombrero verde.** El modo de pensar más creativo se enfoca solo a las ideas nuevas, barajando todas las posibilidades e inspiraciones.
- **Sombrero rojo.** Hace prevalecer los sentimientos, así como las intuiciones que brotan de nuestra sabiduría interior.
- **Sombrero amarillo.** Es el de la lógica positiva, el pensamiento



- optimista de lo factible y sus posibles beneficios.
- **Sombrero azul.** Es analítico y nos ayuda a comprender cómo hemos llegado hasta las ideas que tenemos.

## **La mentira más común es aquella con la que un hombre se engaña a sí mismo**

Nietzsche decía que «engañar a los demás es un defecto relativamente vano», ya que es el propio autoengaño el que nos convierte en monstruos.

Una forma de mentirse a uno mismo —y una fuente de estrés de primer orden— es creer que siempre estamos en lo cierto y que es el mundo el que se equivoca.

Hay un conocido chiste que ilustra a la perfección este posicionamiento: Un conductor que se halla en una autopista de único sentido escucha por la radio que un coche está circulando en aquella misma vía en dirección contraria, poniendo en peligro a todo el tráfico rodado. Ante tal advertencia, el conductor se exclama: «¿Un coche? ¡Todos!».

Para el ser humano es mucho más fácil concluir que se equivocan los demás que aceptar el propio error. He aquí la semilla de muchas depresiones, ya que cuando vemos circular al resto de vehículos en sentido contrario, el mundo se convierte en un lugar hostil que parece haber sido creado para frustrar nuestra felicidad.

A veces basta con darse cuenta humildemente de que uno estaba equivocado. Como dice un aforismo indio: «Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar el mundo entero».

## **Deberíamos considerar un día perdido aquel en el que no hemos bailado ni una sola vez**

Puede parecer raro este pensamiento de un carácter atormentado como el de Nietzsche. Sin embargo, es común que quien se asoma a los abismos de la existencia haya conocido también las alturas más radiantes.

La danza es tal vez la expresión más genuina y atávica de la alegría humana. De hecho, en las antiguas tribus se bailaba también para convocar a los espíritus, para atraer a la lluvia, así como para preparar el terreno de la cacería.

Los estudios actuales de «danzaterapia» demuestran que el baile, en cualquiera de sus formas, tiene numerosas aplicaciones curativas:

- Al danzar tomamos conciencia de nuestro cuerpo y de la forma en la que se relaciona con los demás.
- Activa la espontaneidad y la confianza en uno mismo. Es especialmente sanador para las personas de carácter tímido, ya que supone una forma alternativa de comunicarse.
- Es una vía para descargar tensiones, tanto físicas como psicológicas.
- Nos ayuda a conocer nuestros propios sentimientos al vehicularlos como movimientos en el espacio.

## Hay más sabiduría en tu cuerpo que en tu filosofía más profunda

DICCIONARIO DE LENGUAJE NO-VERBAL

¿QUÉ SIGNIFICAN NUESTROS GESTOS?

- **Acariciarse la mandíbula:** reflexión antes de decidirnos.
- **Brazos cruzados:** actitud a la defensiva.
- **Cabeza inclinada hacia delante:** interés por lo que se dice.
- **Dedos entrelazados:** autoridad, espera de reacciones.
- **Frotarse el ojo:** duda, incredulidad.
- **Jugar con el cabello:** inseguridad, deseo de seducir.
- **Labios apretados:** desconfianza, desagrado.
- **Mano en la mejilla:** evaluación, reflexión.
- **Manos en las caderas:** disposición para hacer o decir algo importante.
- **Manos que se frotan:** anticipación a lo que va a suceder.
- **Martillear con los dedos:** impaciencia, prisa.
- **Mirada al suelo:** la persona no acaba de creerse lo que está oyendo.
- **Palmas abiertas hacia arriba:** sinceridad, inocencia.
- **Piernas cruzadas con un pie que se mueve:** aburrimiento o impaciencia.
- **Sentado al borde de la silla:** deseo de marcharse.
- **Sentado con las piernas separadas:** relajación, actitud abierta.
- **Tobillos unidos:** miedo, aprensión.

## **Si miras mucho tiempo al abismo, el abismo te mirará a ti**

El universo es como un espejo que nos devuelve nuestros propios pensamientos. Explicado en clave budista: al mirar el mundo lo teñimos de nosotros mismos. Por eso, las personas negativas no dejan de sufrir contratiempos y las positivas parecen tener mucha fortuna.

Esta idea es la base del exitoso *El secreto* de Rhonda Byrne, que gira en torno a la ley de la atracción. Explicado por Lisa Nichols, uno de los testimonios recogidos en el libro:

«Puedes ver la ley de la atracción por todas partes. Lo atraes todo hacia ti: las personas, el trabajo, las circunstancias, la salud, la riqueza, las deudas, la felicidad, el coche que conduces, la comunidad en la que vives. Lo has atraído todo como si fueras un imán. Aquello en lo que piensas es lo que atraes. Toda tu vida es una manifestación de los pensamientos que te pasan por la mente».

¿Cómo se controla la ley de la atracción para llevar a nuestra vida lo que deseamos? Según los que participan en el citado libro, hay que aplicar cuatro cosas:

1. Saber qué quieres y pedirlo al universo.
2. Enfocar los pensamientos sobre lo deseado con entusiasmo y gratitud.

3. Sentir y comportarte como si el deseo ya se hubiera cumplido.
4. Estar abierto a recibirlo.

## **Las posiciones extremas no son sucedidas por posiciones moderadas, sino por posiciones extremas contrarias**

Uno de los poemas del Tao Te Ching dice lo siguiente: «El afecto extremo significa un gran gasto, y las pertenencias abundantes significan grandes pérdidas. Si sabes cuándo ya tienes suficiente, no entrarás en desgracia. Si sabes cuándo detenerte, no estarás en peligro. Por lo tanto, es posible vivir largo tiempo».

La llamada «vía del medio» es uno de los pilares del budismo. Para Siddhartha Gautama, la felicidad y la ausencia de problemas está en saber encontrar el punto equidistante entre lo fácil y lo difícil, lo superficial y lo profundo, el placer y el dolor. Quienes buscan los extremos corren el peligro de pasar de la virtud a la maldad, como advierte Nietzsche, ya que las pasiones suelen promover acciones desmesuradas.

Hallar el justo medio a la hora de actuar no significa ser temeroso ni falto de iniciativa, sino tener un horizonte lo suficientemente amplio para entender que la verdad —y más importante aún: la practicidad— no se encuentra nunca en las posturas radicales.

Como decía Aristóteles: «La virtud consiste en saber dar con el término medio entre dos extremos».

**Yo necesito compañeros, pero compañeros vivos; no muertos y cadáveres que tenga que llevar a cuestas por donde vaya**

Sobre la amistad, Nietzsche recomendaba: «Sé para tu amigo un lecho de reposo, pero un lecho duro, de campaña». Sin duda, nuestros compañeros más valiosos son aquellos capaces de celebrar nuestros éxitos, como decía Wilde, pero también los que son capaces de hacernos ver que nos equivocamos.

Las personas que nos hablan con independencia de lo que esperamos oír y que lo hacen por nuestro bien —no siempre ambas cosas van unidas: hay quien censura por rencor— son los que nos permiten ser mejores de lo que somos. Y esa sería la definición de un buen amigo: alguien ante el cual podemos comportarnos tal como somos, pero que nos ayuda a sortear los obstáculos de la vida.

Y muchos de estos obstáculos nos los ponemos nosotros mismos.

Este es el motivo por el que los grandes líderes de la historia no se han dejado guiar por aduladores, sino que escogían a su lado a los que eran capaces de transmitir su propia visión sobre las cosas. Con un compañero así doblamos nuestra comprensión del mundo y, por lo tanto, también nuestro poder.



**Esto es lo más difícil de todo:  
cerrar la mano abierta del amor  
y ser modesto como donante**

El filósofo Jiddu Krishnamurti razona así sobre lo que significa amar más allá del intercambio interesado de sentimientos —yo te doy esto, tú me das aquello— y de la lucha por el poder:

«Libertad y amor van juntos. Amor no es reacción; si te amo porque me amas, se trata de un mero comercio, algo que puede comprarse en el mercado. Amar no es pedir algo a cambio, ni siquiera sentir que se está dando algo; y solo un amor así puede conocer la libertad ... Cuando ves una piedra afilada en un camino frecuentado por peatones descalzos, la retiras no porque te lo pidan, sino porque sientes por otro; no importa quién es y nunca lo conocerás. Plantar un árbol y cuidarlo, mirar el río y disfrutar la plenitud de la tierra... para todo ello se requiere libertad; y para ser libre debes amar».

Esta libertad es lo que permite a dos personas amarse sin coacciones, pero también es la que está detrás del amor universal: una actitud generosa del individuo hacia el mundo; dar por el solo placer de hacerlo, sin esperar nada a cambio, ni siquiera reconocimiento.

**La arrogancia por parte del meritorio nos resulta más ofensiva que la arrogancia de aquellos sin mérito: el mérito en sí mismo es ofensivo**

En este aforismo Nietzsche hace referencia al infierno de la comparación, en la que siempre se pierde. La comparación y la consiguiente envidia reflejan una admiración mal gestionada, ya que en lugar de ser un acicate para la superación personal acaba siendo un freno para las propias capacidades.

Este sentimiento, que se ha definido como «tristeza por el bien ajeno», hace que el envidioso tenga dificultades para relacionarse de forma positiva con su entorno más inmediato, ya que los envidiados suelen ser personas muy cercanas.

Para combatir la envidia, los psicólogos recomiendan que dejemos de ver el bien ajeno como un factor que nos devalúa. El éxito de un compañero de trabajo no significa que nosotros hayamos fracasado; bien al contrario, nos muestra todo el campo que podemos recorrer. Al sustituir la envidia por el desafío, los méritos y cualidades de los demás se convierten en una invitación a superarnos.

En última instancia, la mejor comparación es la que se lleva a

cabo con uno mismo. Desde donde nos encontramos podemos aspirar a conquistar el lugar que aspiramos a ocupar.

## Todos los grandes pensamientos son concebidos al caminar

### INSTRUCCIONES PARA UN PASEO FILOSÓFICO

1. Concédete una cita contigo mismo un día y hora concretos, sin que ninguna obligación ni compromiso pueda borrarla de la agenda.
2. Elige para el «encuentro» un lugar que te resulte particularmente inspirador, bien porque te trae recuerdos especiales o porque te produce una sensación de bienestar.
3. Escoge el día y hora menos frecuentados, para que la concurrencia de otras personas no te distraiga de tu paseo filosófico.
4. Si hay cuestiones que te preocupan, anótalas en un cuaderno para meditar sobre ellas en tu cita personal; anota asimismo las conclusiones más importantes a las que llegues.
5. No pongas límite a la hora de retorno: nunca se sabe adónde puede llevarte la filosofía; límitate a regresar cuando sientas que la sesión ha terminado.
6. Los mejores lugares para un paseo filosófico son un paraje natural, un museo desierto, un cementerio o incluso una parte de la ciudad que no conozcas.
7. Acude a la cita con ropas cómodas y holgadas. La filosofía no requiere etiqueta, y hace mover las piernas.

## **Aquellos que no saben cómo posar sus opiniones en el hielo no deberían entrar en un debate acalorado**

O, como reza el dicho japonés, «Lo que tengas que decir, dílo mañana». Las discusiones y malentendidos que se derivan de seguir los propios impulsos son un germen de estrés de primera magnitud.

Los que siempre quieren llevar la razón acaban haciéndose impopulares y acumulan una larga lista de agravios y rencores. Contra esta fuente evitable de preocupaciones, Richard Carlson recomienda:

- Es mucho mejor fluir inteligentemente con el mundo que luchar contra él.
- Para una buena comunicación con los demás, cuando hablen evita interrumpirles o acabar sus frases.
- Cada vez que elijas ser amable antes que llevar la razón, estarás tomando la decisión adecuada.

Al final, si no tratamos de imponer nuestras razones, con el tiempo los demás acaban dándose cuenta de sus propios errores sin que tengamos que desgastarnos en polémicas estériles.

Como dice Nietzsche, hay que dejar enfriar las opiniones en el

hielo para hacernos la vida más fácil.

**Un par de espectáculos poderosos  
son a menudo suficientes  
para curar a una persona enamorada**

Puesto que el enamoramiento es una proyección mental a partir de lo que imaginamos que es la otra persona, en algunos casos puede ser cierta la aseveración de Nietzsche. Al sustituir una proyección por otra —por ejemplo la del cine— podemos aliviar el mal de amores un par de horas.

Sin embargo, es conveniente analizar de dónde surge la necesidad del amor romántico, que prima la idealización y la fantasía por encima del conocimiento y la madurez en el amor.

Según Platón, a quien el mismo Nietzsche tachaba de «pelmazo», amar es ir en busca de la parte que nos falta, el tópico de «la media naranja». Esta visión la cuestionan actualmente muchos psicólogos de pareja, que sostienen que todo ser humano es una «naranja entera» y no debe esperar a nadie para sentirse completo y realizado.

Aunque es un placer estar enamorado, por toda la energía que embarga a la persona que entra en ese estado, los que busquen la vía del medio —en los extremos se halla el estrés y el sufrimiento— deberían anteponer el amor de largo recorrido y la ternura a los «flechazos» de cupido.

## **El que declara que otro es un idiota, se enfada cuando al final resulta que no lo es**

Los prejuicios marcan buena parte de las relaciones humanas y acaban desatando un contingente de rencor que luego resulta muy difícil de gestionar.

El rencor es un mecanismo de tres fases que puede desactivarse si entendemos su desarrollo:

1. La primera fase es el **juicio**. Puesto que entre todas las personas hay diferencias, al juzgar los actos de alguien siempre encontraremos algo con lo que no estemos de acuerdo.
2. Lo que no nos gusta —o no comprendemos— en el otro da lugar a la segunda fase, la **acusación**. Tendemos a pensar en valores absolutos, y nos cuesta asumir que el mundo se ve de distinta manera según el puesto de observación.
3. La acusación da lugar a la tercera fase, la **venganza**. Esta puede ser muy sutil —por ejemplo, un simple alejamiento de la persona en cuestión— y pasar inadvertida incluso a la persona que la practica.

En todo este proceso se manifiesta una posición de arrogancia y superioridad, paralela a una falta de comprensión y aceptación. Si nos abstenemos de emitir juicios —a no ser que nos lo pidan—, nos libraremos de este mecanismo alienante.



## **Un amigo debería ser un maestro en adivinar y callar: no se debe querer saberlo todo**

Puesto que la verdadera amistad se sustenta en la admiración y respeto mutuos, las palabras de Nietzsche apuntan a la discreción siempre necesaria entre amigos.

Grandes vínculos se han roto por la insistencia de una de las partes por fiscalizar a la otra. En el momento en que dejamos de ser compañeros para asumir un rol paternalista, algo se rompe en la amistad. La comodidad deja paso a la dominación y entre ambas partes se establece un juego de poderes que en nada beneficia a la relación.

En el ámbito de las confidencias, es importante que cada persona tenga la libertad de decidir cuánta intimidad quiere compartir con los demás. Sobrepasar este límite nos convierte en invasores y puede acabar degenerando en una guerra subterránea.

Hay una reflexión de Albert Camus, que curiosamente también se atribuye a Maimónides, que explica muy bien el secreto de la amistad:

«No camines delante de mí, porque tal vez no pueda seguirte.  
No camines detrás de mí, porque tal vez no sepa guiarte.  
Camina a mi lado y seremos amigos».

**Usar las mismas palabras no es garantía suficiente para el entendimiento; hay que usar las mismas palabras del mismo género de la experiencia anterior, y por último hay que tener experiencias en común con alguien**

En la novela *amor en minúscula* se ponía el siguiente ejemplo de por qué nunca puede compartirse verdaderamente una experiencia:

«Imagínate que voy a hacer un largo viaje del que no sé cuándo volveré y tú vas a la estación de tren a despedirme. Si luego nos comunicamos por correo o por teléfono y rememoramos aquella despedida ... no estaremos hablando de lo mismo, aunque alimentemos la ilusión de que es así. El tuyo y el mío serán recuerdos diferentes, cuando no directamente opuestos. Tú recuerdas a un hombre que se aleja en un tren y saluda con la mano desde la ventanilla. Yo, en cambio, recuerdo a un hombre que estaba inmóvil en un andén y se hacía pequeño. Eso es lo único que podemos compartir: la sensación de que el otro se hace pequeño. Es algo que tiene su eco en nuestras emociones. Cuando te distancias físicamente de alguien, su presencia en tu inconsciente se reduce progresivamente. Tal vez, en ese sentido, lo que sucede en un nivel óptico sea una mera preparación para lo que sucederá

en la mente. Pero volvamos al inicio: la experiencia nunca puede ser compartida. Se sirve en envases individuales».

**Estaba solo, y no hacía otra cosa que encontrarse a sí mismo. Entonces, gozó de su soledad, y pensó muy buenas cosas durante horas enteras**

En los núcleos urbanos cada vez hay más *singles* y gente que se siente aislada. Para evitar que la soledad se deje oír, encienden el televisor todo el día, se conectan largas horas a internet o se entregan a cualquier otra actividad que disimule su propio silencio.

Existe, sin embargo, una soledad creativa que proporciona al individuo un enorme caudal de energía positiva. Al desconectarnos por unas horas del mundo, conectamos con nuestro manantial de sabiduría interior. Es un peregrinaje hacia uno mismo que asusta a los que nunca lo han practicado.

Acostumbrados al ruido del mundo, que todo lo confunde, muchos tienen miedo a estar consigo mismos. Para evitar ese encuentro íntimo buscan cualquier medio para «distraerse». Pero ¿de qué queremos distraernos? ¿Hay algo que deberíamos temer?

Quizá se trate únicamente de no pensar, de retrasar preguntas que necesitamos hacernos. Toda transformación nos asusta. Y la soledad es, justamente, la pista de despegue de los grandes cambios, el escenario donde nos equipamos para renacer a un nuevo viaje vital.

**La potencia intelectual de un hombre  
se mide por la dosis de humor  
que es capaz de utilizar**

Nietzsche habló repetidas veces sobre la importancia del humor, que veía como una tabla de salvación para los sinsabores que nos depara la vida: «El hombre sufre tan terriblemente en el mundo que se ha visto obligado a inventar la risa».

Incluso llegaba a dudar de cualquier aseveración que se presentara revestida de demasiada seriedad: «Deberíamos nombrar falsa cada verdad que no haya sido por lo menos acompañada por una risa».

Veamos, además, los beneficios terapéuticos constatados por la medicina:

- Actúa como anestésico contra el dolor.
- Mejora la circulación y regula la presión sanguínea.
- Es un ejercicio aeróbico: 5 minutos de risa equivalen a 45 minutos de deporte suave.
- Masajea los órganos.
- Refuerza las defensas y previene contra las enfermedades.
- Mitiga el estrés y alivia la fatiga.
- Libera endorfinas: las hormonas de la felicidad.
- Promueve la distensión muscular y el bienestar.
- Ayuda a relativizar los problemas.

**Me gustan los valientes; pero no basta ser un espadachín; hace falta también saber a quién se hiere. Y muchas veces demuestra más bravura abstenerse y pasar, con el fin de reservarse para un enemigo más digno**

#### VENTAJAS DE NO ENFADARSE

Así como la risa tiene claros beneficios para la salud, el resentimiento no solo incide negativamente en el estado de ánimo, sino que también puede acabar desencadenando numerosas dolencias. La siguiente tabla enumera las secuelas que generan dos estados contrapuestos:

#### **Enfado**

- Eleva la presión arterial.
- Genera acidez estomacal.
- Dispara la adrenalina.
- Dificulta el descanso nocturno.
- Favorece la aparición de úlceras.
- Incrementa el riesgo de cáncer.

#### **Perdón**

- Disminuye la presión arterial.

- Facilita la digestión.
- Serena la respiración.
- Aporta un sueño reparador.
- Promueve la relajación.
- Refuerza el sistema inmunitario.

Para terminar, merece la pena revisar lo que decía Aristóteles sobre el tema: «Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo».

## ¿Qué me importa el ronroneo de alguien que no sabe amar, como el gato?

Es discutible que los gatos no sepan amar. Simplemente, aman a su manera. Lo que sí es cierto es que a veces nos esforzamos en gustar a humanos que ya han decidido no amarnos. Contra este vicio improductivo, P. Gardner hace la siguiente reflexión:

Lo que se aprende en la madurez no son cosas sencillas, como adquirir habilidades e información.

Se aprende a no incurrir en conductas autodestructivas, a no dilapidar energía por causa de la ansiedad.

Se descubre cómo dominar las tensiones, y que el resentimiento y la autocompasión se encuentran entre las drogas más tóxicas.

Se aprende que el mundo adora el talento, pero recompensa el carácter.

Se comprende que la mayoría de la gente no está ni a favor ni en contra de nosotros, sino que está absorta en sí misma.

Se aprende, en fin, que por grande que sea nuestro empeño en agradar a los demás siempre habrá personas que no nos quieran. Esto es una dura lección al principio, pero al final resulta muy tranquilizadora.



**Para llegar a ser sabio, es preciso querer experimentar ciertas vivencias, es decir, meterse en sus fauces. Eso es, ciertamente, muy peligroso; más de un sabio ha sido devorado al hacerlo**

En una entrevista concedida recientemente a una revista brasileña, Paulo Coelho afirmaba que muchas iniciativas solidarias como las de Bono no sirven para nada, son solo buenas intenciones de cara a la galería.

Para sorpresa del entrevistador, añadía que era más fácil que el mundo fuera salvado por Amy Winehouse, que por el músico y activista irlandés. En su opinión, puesto que la cantante, desde su más tierna edad, había conocido las profundidades del infierno, si lograba rehacer su vida sería un magnífico modelo para las nuevas generaciones.

En cambio, afirmaba que personajes como Paris Hilton o Britney Spears, que han realizado el trayecto opuesto —del bienestar a la decadencia—, son un mal ejemplo para la juventud.

En el primer caso, volviendo al discurso de Nietzsche, quien ha entrado y salido del infierno puede guiar a otros con más sabiduría que quien ha llevado una vida sin sobresaltos. Por el mismo motivo, el filósofo alemán dudaba de que un clérigo —en teoría célibe— esté autorizado para dar consejos matrimoniales.

**Lo que distingue a los cerebros verdaderamente originales no es ser los primeros en ver algo nuevo, sino en ver como si fueran nuevas las cosas viejas y conocidas, vistas y revistas por todo el mundo. El que descubre las cosas es generalmente ese ser completamente vulgar y sin cerebro: el azar**

En una de sus reflexiones más célebres, Marcel Proust afirmaba que «el verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos».

Esa es una capacidad que comparten los filósofos y los artistas: saber encontrar lo nuevo en lo viejo.

Aplicado al mundo de los negocios, el emprendedor es aquel que ve la oportunidad donde los otros no ven nada. Tienen una visión más fresca del mundo, y eso les permite atrapar lo que a la mayoría —con la mirada domesticada por la monotonía— les pasa desapercibido.

Se trata de saber mirar la vida sin filtros, estimulado por la curiosidad.

Un novelista más contemporáneo, Paul Auster, concluye lo siguiente: «La gente dice que tienes que viajar para ver el mundo. A

veces pienso que si estás quieto en un único sitio y con los ojos bien abiertos, verás todo lo que puedes manejar».

## **Aquel que no dispone de dos tercios de su día es un esclavo**

Los «workahólicos» —también llamados «trabajópatas»— son aquellas personas cuyo trabajo acaba absorbiendo toda su vida personal. Tal vez porque se trata de un trastorno etiquetado recientemente, prácticamente no existe un tratamiento terapéutico.

El adicto al trabajo padece de altos niveles de estrés, porque nunca le parece dedicar suficientes horas a su actividad laboral, lo que acaba dañando su salud, así como su esfera personal y familiar.

Lo peor del caso es que este tipo de vida a menudo no se traduce en un mayor y mejor rendimiento. Según Gayle Porter, especialista en este trastorno, el workahólico puede ser perjudicial para una empresa ya que suele dedicar un tiempo dilatado a tareas irrelevantes. Las estadísticas arrojan que el trabajópata no produce más que un empleado normal; simplemente calienta el asiento durante más horas.

Dado que en nuestra civilización tenemos grandes ofertas culturales para el tiempo libre, merece la pena seguir la tabla clásica: 8 horas para trabajar, 8 horas para dormir y 8 horas para el ocio.

**El mejor medio de acudir en ayuda de las personas muy perplejas y de tranquilizarlas consiste en alabarlas de una manera resuelta**

DEL MÉTODO DALE CARNEGIE PARA HACER AMIGOS  
(E INFLUIR SOBRE LAS PERSONAS)

- Es inútil criticar al otro, ya que inevitablemente se pondrá a la defensiva e intentará justificarse. La crítica, además, crea resentimiento hacia quien la practica.
- Se consigue mucho mejor resultado en las relaciones sociales elogiando inteligentemente que censurando.
- Es mucho más provechoso —y seguro— corregirse a uno mismo que intentar que lo hagan los demás.
- Las personas más populares son aquellas que dejan hablar a sus interlocutores y se interesan sinceramente por sus problemas.
- En lugar de censurar a la gente es más útil comprenderla y averiguar por qué actúan de determinada manera.
- Harás más amigos en dos meses interesándote por la otra gente que en dos años intentando que la gente se interese por ti.
- Cualquier tonto es capaz de criticar, condenar y quejarse; y la mayoría lo hacen.

**La madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con la que jugaba cuando era niño**

Este era un tema que preocupaba de gran manera a Nietzsche, quien afirmaba que «en cualquier hombre auténtico hay un niño que quiere jugar».

Para el filósofo alemán, creer que los cuentos y los juegos son cosa de la infancia es signo de gran miopía intelectual, pues solo alguien capaz de mantener la curiosidad y el espíritu lúdico de la infancia tendrá siempre a su alcance nuevos logros.

El niño considera su juego como un trabajo y el cuento como una verdad, y esa misma actitud es la que muestran los científicos, artistas e intelectuales. Por eso siempre debemos mantener uno de nuestros pies en el territorio de la fantasía.

Decía Hans Christian Andersen que «los cuentos se escriben para que los niños se duerman pero también para que los adultos se despierten».

Tal vez haya llegado el momento de dejar un poco de lado el mundo de los adultos y empezar a alimentar nuestra alma creativa con las inspiraciones que la llenaban de pequeño.

## **Nadie es tan loco que no pueda encontrar a otro loco que lo entienda**

Al parecer, algo más allá del azar nos ayuda a encontrar la horma de nuestro zapato.

En un artículo dedicado a la sincronicidad —la teoría de las casualidades expuesta por Jung—, se citaba a Ernesto Sábato para explicar que las coincidencias tienen más que ver con la afinidad que con una oscura lógica del azar. Imaginemos a dos amigos que han estado muy unidos y luego se separan para trabajar en países diferentes. Por difícil que parezca, tendrán una alta probabilidad de encontrarse en cualquier lugar del mundo que visiten.

Y eso por una razón muy sencilla: si coinciden en gustos e incluso costumbres, no es difícil que escojan viajar a una misma ciudad —por ejemplo, Tokio— en un mismo momento del año. Una vez allí, puesto que comparten mitos y referentes, se encaminarán necesariamente a los mismos lugares en determinado momento del día.

Cuando, tras años sin verse, se encuentran de repente en una librería para extranjeros del barrio de Ginza, los dos exclaman: «¡Qué casualidad!», cuando de hecho no podía haber sucedido de otro modo.

En cambio, apunta Sábato, dos personas que no tengan nada que

ver entre ellas pueden vivir una al lado de la otra y no encontrarse jamás, ni siquiera en su propia calle.



**La mayoría de las veces llevamos la contraria a una opinión, cuando, en realidad, lo que no nos es simpático es el tono en que se expone**

#### 4 CLAVES DEL ARTE DE CONVERSAR

- **Escuchar de forma activa.** Los grandes conversadores se distinguen porque saben escuchar sin interrumpir a sus interlocutores para expresar su opinión. Asimismo, una actitud ausente por nuestra parte desinflará el entusiasmo del otro.
- **Opinar solo si nos lo piden.** Invadir el territorio ajeno para decirle a alguien qué debe hacer es un factor de fricción. Los juicios sobre asuntos personales solo son apropiados cuando nos lo piden expresamente.
- **Evitar las distracciones.** Nada resulta más desmotivador para alguien que se está sincerando que su interlocutor responda a una llamada al móvil.
- **Formular preguntas.** Cuando alguien explica una experiencia o expone un punto de vista, su discurso puede desembocar en un dique seco si nos limitamos a escuchar. Preguntar por aspectos de lo que nos están explicando es un modo excelente de ahondar en el diálogo.

**Creo que los animales ven en el hombre un ser igual a ellos que ha perdido de forma extraordinariamente peligrosa el sano intelecto animal, es decir, que ven en él al animal irracional, al animal que ríe, al animal que llora, al animal infeliz**

El gran impedimento para la felicidad de muchas personas del primer mundo es el universo de necesidades inútiles que ha creado a su alrededor. Parece ser que no se puede vivir satisfecho sin...

- Cambiar de coche cada cinco años.
- Hacer de la actual vivienda un « piso puente » para mudarse a una mayor.
- Adquirir una segunda residencia para el fin de semana.
- Llevar a los niños a costosas actividades extraescolares.
- Viajar tan lejos y con tanto confort como amistades y parientes.

A la presión que ejercen todas estas necesidades artificiales hay que añadir los problemas sentimentales —y a menudo económicos— de los que van saltando de una pareja a la siguiente.

Conviene que nos preguntemos qué precisamos para realizarnos en la vida. Tal vez la felicidad dependa más de quitarnos cargas de encima y vivir con sencilla naturalidad. Hay que ser un poco más animal.

**Antes de casarte, pregúntate:  
¿seré capaz de conversar bien con esta  
persona hasta la vejez?  
El resto es pasajero en el matrimonio**

*El arte de amar* de Erich Fromm, publicado en 1956, es una de las obras más leídas sobre un tema que preocupa a la inmensa mayoría de los seres humanos. Para el aprendizaje de lo que sugiere el título, este psicólogo y humanista alemán se pregunta qué significa el amor para la sociedad moderna:

«Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste principalmente en “ser amado” más que en el hecho de “amar”, a la propia capacidad de amar. De ahí que el problema para ellos sea el hecho de conseguir ser amados, de ser dignos del amor. Para conseguir este objetivo, siguen varios caminos. Uno de ellos, utilizado principalmente por los hombres, consiste en tener éxito, ser poderoso y rico, tanto como lo permita el margen social de su posición. El otro, utilizado especialmente por las mujeres, consiste en ser atractivo, mediante el cuidado del cuerpo, de la ropa, etc.».

Fromm señala que una persona únicamente puede amar a otra si previamente se conoce a sí misma y respeta su propia individualidad. Solo entonces estará preparada para comprender y respetar la de su pareja.

Como apunta Nietzsche, ser capaz de conversar toda la vida

garantiza que la pareja podrá y deseará conocerse y acercarse siempre más.

**Lo que es muy difícil de comprender para los hombres es su ignorancia con respecto a ellos mismos**

En uno de sus aforismos más brillantes, Nietzsche decía que «Solo cuando el hombre haya adquirido el conocimiento de todas las cosas podrá conocerse a sí mismo. Pues las cosas no son sino las fronteras del hombre».

Esta idea nos sugiere que no hay nada más difícil y laborioso que el conocimiento de uno mismo, una tarea que ha llevado a místicos y a ermitaños a retirarse a lejanos lugares en la más absoluta soledad.

De hecho, toda la filosofía parte de la inscripción que los siete sabios pusieron en el frontispicio del templo de Delfos: CONÓCETE A TI MISMO.

Es una ambición que, según comentaba Erasmo de Rotterdam, nos lleva a asumir humildemente que no sabemos nada. Como el cuenco vacío que aspira a ser llenado, solo desde esta modestia se puede empezar a construir la verdadera sabiduría.

En la misma Biblia se nos advierte que «si no te conoces, seguirás el camino del rebaño». Por lo tanto, conocerse no es necesariamente un acto de egocentrismo, sino un examen de las

propias posibilidades para trazar un camino sin hollar en los parajes de la vida.

## **¡Ay del pensador que no es jardinero sino solamente el terreno de sus plantas!**

En su libro dedicado a los maestros del zen, el filósofo y estudioso de las religiones Timothy Freke comenta de qué manera la meditación trabaja para purificar la mente:

«A través de la meditación, los estudiantes de zen acallan sus pensamientos y toman conciencia de la mente vacía que los contiene. Así como las partículas en un vaso de agua sucia se posan en el fondo —cuando dejamos de agitar el vaso— y el agua se vuelve transparente, del mismo modo los pensamientos caen cuando la mente no está agitada y la conciencia se aclara».

Este tipo de ejercicio tiene como objetivo convertir al meditador en jardinero de sus propias plantas, siguiendo el símil de Nietzsche.

Para ello es importante no juzgar los pensamientos como buenos o malos. Al etiquetarlos como «pensamientos» y dejarlos pasar, se disuelven para que nuestra mente se vuelva transparente —sin filtros— como un cristal.

Sin opiniones preconcebidas ni prejuicios, la luz de la vida hace florecer lo mejor de nosotros en nuestro jardín interior.

**Como decía aquel poeta que escribió en su puerta: «El que entre aquí me hará un honor, el que no entre me proporcionará un placer»**

Basamos nuestra autoestima en la imagen que los demás tienen de nosotros, y eso es justo lo que Nietzsche nos invita a desafiar con el ejemplo del poeta. Quien no hace depender su felicidad de la aprobación externa se halla siempre en el mejor de los mundos.

Esta fábula del clásico *El Jardín de las Anécdotas* ilustra la posición contraria: la de aquellas personas que se sienten incomprendidas en su ambiente y piensan que en otro entorno serían valoradas.

Cuenta que un día la lechuza se encontró con la tórtola y le preguntó:

—¿Adónde vas?

—Me estoy mudando al este —dijo la lechuza.

—¿Por qué? —demandó la tórtola.

—A la gente de aquí no le gusta mi graznido —replicó la lechuza—. Por eso quiero trasladarme al este.

—Si puedes cambiar tu voz, estará muy bien. Pero si no puedes, aunque te vayas al este, será lo mismo, porque a la gente de allí no tampoco le gustarás.



**La verdad es que amamos la vida, no porque estemos acostumbrados a ella, sino porque estamos acostumbrados al amor**

Amar es la primera y principal de las actividades humanas, aunque a veces pretendamos que hay cosas más importantes.

En su emotivo *Martes con mi viejo profesor*, el periodista Mitch Albom describe las últimas lecciones que le dio su maestro en las postrimerías de la vida. Todas ellas apuntan en una misma dirección: al final de todo, solo cuenta el amor que uno haya dado y recibido.

«Las cosas materiales no pueden servir de sucedáneo del amor, ni de la delicadeza, ni de la ternura, ni del sentimiento de camaradería. El dinero no sirve de sucedáneo de la ternura, y el poder no sirve de sucedáneo de la ternura. Puedo asegurarte, como que estoy aquí sentado muriéndome, que, cuando más lo necesitas, ni el dinero ni el poder te darán el sentimiento que buscas, por mucho que tengas de las dos cosas.»

En la misma línea, *La última lección* de Randy Pausch es la conferencia final de un profesor de la Universidad Carnegie Mellon tras saber que sufría cáncer de páncreas. Entre las preguntas que nos plantea está: ¿Qué harías si te quedaran pocos meses de vida? ¿Qué sueños tienes por cumplir? ¿Por qué no hacerlo ahora?

## **El hombre es la causa creativa de lo que sucede, un móvil principal con un movimiento original**

En su best seller internacional *La buena suerte*, los economistas Álex Rovira y Fernando Trías de Bes explicaban por qué hay gente más afortunada que otra. De hecho, escribieron esta obra después de una larga investigación entre personas que a priori parecían favorecidas por la suerte.

A través de una fábula en la que Merlín manda a sus caballeros en busca de un trébol de cuatro hojas que proporciona suerte sin límites, estas son algunas de las conclusiones que se extraen del libro:

- La suerte no dura mucho tiempo, porque no depende de ti. En cambio la buena suerte dura siempre, porque la crea uno mismo.
- Ingredientes básicos de la buena suerte son la voluntad y la constancia, con un poco de osadía.
- Los triunfadores no pertenecen a una raza diferente, lo que es diferente es su actitud. Lo importante es preguntarse: ¿qué hacen ellos que no hago yo?
- La buena suerte no es algo externo ni azaroso, sino que solo puede promoverla uno mismo creando nuevas circunstancias.

## **¡Nada os pertenece en propiedad más que vuestros sueños!**

William Faulkner decía que los sabios tienen sueños lo bastante grandes para no perderlos de vista mientras los persiguen.

Todo lo que se lleva a cabo ha sido antes imaginado. En la pantalla de la mente visualizamos aquello que *podría ser* antes de que busquemos los medios para hacerlo realidad. Los logros tienen lugar al otro lado de la imaginación, pero antes han sido fraguados en ella.

El destino de un ser humano depende de la grandeza de sus sueños, independientemente de que trate de cumplirlos. El problema es que muchas personas aparcan los sueños en la infancia o en la adolescencia y adoptan posturas derrotistas del tipo «la vida es así» o «qué quieres, hay que trabajar».

Con esta actitud de buey resignado es imposible acometer nada de importancia en este mundo. Como sugiere Nietzsche en este aforismo, nada es tan nuestro como nuestros sueños; por lo tanto, si los dejamos perder estamos abandonando también algo muy importante de nosotros: la capacidad de hacer realidad nuestros deseos más íntimos.

Elabora una lista con los grandes sueños de tu vida. ¿Cuáles se han cumplido? ¿Cuáles fracasaron? ¿Cuáles abandonaste a medio

camino? Y lo más importante: ¿qué sueño vas a poner en tu horizonte a partir de ahora?

## **El que no sabe dar nada tampoco sabe sentir nada**

Cuando sentimos que damos algo a los demás, de repente tomamos conciencia de nuestro propio valor. Nadie es más pobre que quien no da nada, pues es al dar que podemos demostrar nuestra riqueza.

No hablamos solo de posesiones materiales.

La mayor tacañería que puede existir es la del corazón. Los que andan por el mundo sin transmitir sus sentimientos acaban aprisionados por una coraza, como en el cuento *El caballero de la armadura oxidada*, que al final les impide sentir.

Alejandro Jodorowsky decía sobre esto: «Lo que das, te lo das. Lo que no das, te lo quitas».

Merece la pena que revisemos nuestro nivel de intercambio emocional con el mundo. Tal como sucede con la economía de los países, la prosperidad depende de que la riqueza circule. Si se estanca, pierde valor y la economía entra en recesión. Lo mismo sucede con la riqueza del corazón.

Tan importante como dar es saber recibir. Solo los que son capaces de hacer fluir el amor en ambas direcciones pueden decir que son prósperos emocionalmente.

**Las ilusiones son ciertamente placeres  
costosos; pero la destrucción de las  
ilusiones es aún más costosa**

En su libro *La empresa fabulosa*, el escritor y publicista Gabriel García de Oro cuenta una anécdota de Stanley Kubrick sobre el poder de los propios sueños. Para ello utiliza el símbolo más clásico de los imposibles, las alas de Ícaro:

«Por todos los aficionados al cine es sabido que cuando Stanley Kubrick se proponía hacer algo, lo hacía. No paraba hasta conseguirlo, por imposible que pareciese.

Un día, mientras dirigía su espectacular *Barry Lyndon*, se propuso rodar una escena utilizando solamente luz de velas. El iluminador, contrariado ante el desafío, dijo que aquello era totalmente imposible. Y un colaborador le recordó una historia mitológica que a Kubrick le fascinaba, el vuelo de Ícaro, a quien por querer acercarse demasiado al sol se le quemaron las alas que le había construido su padre, Dédalo, arquitecto del laberinto de Creta.

Stanley Kubrick miró a todos y dijo:

—La fábula de Ícaro solo demuestra que la cera no es un buen material para acercarse al sol. Deberían haber trabajado más en la fabricación de las alas».

## **La esencia de todo arte bello, de todo gran arte es la gratitud**

La gratitud hacia la vida es una condición indispensable para apreciar la belleza del mundo. Hay personas que, teniéndolo aparentemente todo, se sienten miserables, mientras que otras se maravillan con los pequeños grandes regalos que les aporta cada día.

Entre estas últimas, a menudo se cita como ejemplo a Hellen Keller, quien pese a quedarse ciega, sorda y muda fue capaz de disfrutar de los sentidos que le quedaban para gozar de experiencias casi místicas:

«Utiliza los ojos como si mañana fueras a quedarte ciego... Escucha la música de las voces, el canto del pájaro, las poderosas notas de una orquesta, como si mañana fueras a quedarte sordo. Toca cada objeto como si el sentido del tacto fuera a fallarte mañana. Huele el aroma de las flores, saborea cada bocado, como si mañana no pudieras oler ni saborear otra vez».

Si practicamos el arte de la gratitud, teñiremos nuestra lente emocional de buenas sensaciones en los momentos de dificultad. Incluso en momentos de presión y contrariedades, si nos dejamos alimentar por la belleza del mundo lograremos hallar un equilibrio que nos permita superar las pruebas más duras.

**No es raro encontrar copias de hombres importantes, y la mayor parte de las gentes, como sucede con los cuadros, tiene más interés en las copias que en los originales**

Ser auténtico en la vida a veces implica decir aquello que nadie esperaba oír.

T. Senn explica un episodio muy ilustrativo en este sentido. Se pidió a un grupo de estudiantes que hicieran una lista con lo que pensaban que serían las Siete Maravillas del Mundo actual. A pesar de haber desacuerdos, las más votadas fueron las grandes pirámides de Egipto, el Taj Mahal, el Gran Cañón de Colorado, etcétera.

Mientras sumaban los votos, la profesora advirtió que una estudiante callada todavía no había mostrado lo que tenía en su papel, así que preguntó a la niña si tenía algún problema con su lista.

—Sí, un poquito —respondió—. No puedo decidirme ¡porque hay tantas...!

—Bueno, cuéntanos las que tienes y quizá podamos ayudarte —le contestó la maestra.

La niña vaciló antes de leer:

—Creo que las Siete Maravillas del Mundo son: Ver, Oír, Tocar, Saborear, Sentir, Reírse y Amar.



El aula se quedó en gran silencio, pues estas cosas tan simples y corrientes no las tomamos como lo maravillosas que son.

## **Quien no haya tenido un buen padre deberá procurarse uno**

En las culturas más ligadas a la tierra, el niño abandona su familia en el momento de la adolescencia o para hacerse adulto y enfrentarse a las pruebas que la vida pondrá en su camino. Eso le proporciona seguridad más allá de la suerte que haya tenido con sus padres. Este Credo del Samurái resume el ideario del luchador que salva su destino:

No tengo padres;  
hago del cielo y la tierra mis padres.  
No tengo poder divino;  
hago del honor mi fuerza.  
No tengo recursos;  
hago de la humildad mi apoyo.  
No tengo el don de la magia;  
hago de mi fortaleza de ánimo mi poder mágico.  
No tengo vida ni muerte;  
hago del Eterno mi vida y mi muerte.  
No tengo cuerpo;  
hago del valor mi cuerpo.  
No tengo ojos;

hago del resplandor del rayo mis ojos.

No tengo orejas;

hago del buen sentido mis orejas.

No tengo miembros;

hago de la vivacidad mis miembros.

**Todos los pozos profundos viven con lentitud sus experiencias: tienen que esperar largo tiempo hasta saber qué fue lo que cayó en su profundidad**

Hace unos años el periodista Carl Honoré decidió escribir su *Elogio de la lentitud* mientras se impacientaba en una larga cola de embarque del aeropuerto. Curiosamente, este autor confesó que mientras realizaba sus investigaciones para esta obra le pusieron una multa por exceso de velocidad.

Una de las conclusiones a las que llegó en su ensayo es que «cada acto de desaceleración es grano para el molino» de una vida saludable y relajada.

Entre sus recomendaciones está dejar el vehículo y caminar por la ciudad. Para ello se apoya en el ecologista estadounidense Edgard Abbey: «Caminar hace que el mundo sea mucho más grande y, por ello, más interesante. Uno tiene tiempo para observar los detalles».

Este ensayo recoge la filosofía del «*slow living*», que en Italia ya se ha aplicado a pueblos enteros. En el mundo de la restauración se traduce en los restaurantes «*slow food*» como alternativa a los establecimientos de comida rápida.

## **Cuando se tienen muchas cosas que meter en él, el día tiene cien bolsillos**

Cuentan que Christopher Wren, el arquitecto encargado de la construcción de la catedral de Londres, decidió pasearse de incógnito por la cantera para ver cómo trabajaban los picapedreros.

Wren se quedó pensativo mientras veía a tres trabajadores. Uno trabajaba muy mal, el otro correctamente y el último, sin embargo, lo hacía con una fuerza y una dedicación muy superior a los dos anteriores. Sin poder evitarlo se acercó al primero y le preguntó:

—Buenas tardes señor, ¿a qué se dedica usted?

—¿Yo? —contestó el picapedrero—, me dedico a trabajar de sol a sol en un trabajo duro y agotador. Nunca veo la hora de terminar.

El arquitecto se acercó al segundo picapedrero y le hizo la misma pregunta:

—Buenas tardes señor, ¿a qué se dedica usted?

—Yo estoy aquí para ganar el dinero suficiente que me permita mantener a mi mujer y a mis cuatro hijos.

Wren se dirigió finalmente al tercer trabajador.

—Buenas tardes, ¿a qué se dedica usted?

El picapedrero alzó la cabeza y con una mirada llena de orgullo le dijo:

—Construyo la catedral de Londres, caballero.

**Un alma delicada se siente molesta al saber  
que hay que darle las gracias; un alma  
grosera, al saber que tiene que darlas**

Cuando practicamos la gratitud, reconocemos interior y exteriormente los beneficios recibidos y procuramos devolver a la vida algo de lo que nos ha dado.

Una manera de hacerlo es a través de las palabras. En su poema *Satisfacciones*, Bertolt Brecht hacía su propia lista de agradecimientos basándose en placeres muy cotidianos:

«La primera mirada por la ventana al despertarse, el viejo libro vuelto a encontrar, rostros entusiasmados, nieve, el cambio de las estaciones, el periódico, el perro, la dialéctica, ducharse, nadar, música antigua, zapatos cómodos, comprender, música nueva, escribir, plantar, viajar, cantar, ser amable».

Como ejercicio para ver y agradecer la magia de la vida, puedes escribir tu propia lista de maravillas y colgarla en un lugar visible de tu casa, para que no olvides los bienes recibidos.

Cada mes puedes renovar la lista con las nuevas satisfacciones que hayas incorporado a tu devenir cotidiano.

**No se odia mientras se menosprecia.  
No se odia más que al igual o al superior**

Cuenta una antigua leyenda china que un discípulo preguntó al maestro:

—¿Cuál es la diferencia entre el cielo y el infierno?

El maestro le respondió:

—Es muy pequeña, y sin embargo tiene grandes consecuencias. Ven, te mostraré el infierno.

Entraron en una habitación donde un grupo de personas estaba sentadas alrededor de un gran recipiente con arroz. Todos estaban hambrientos y desesperados; cada uno tenía una cuchara fijamente sujeta desde su extremo que llegaba hasta la olla. Pero cada cuchara tenía un mango tan largo que no podían llevársela a la boca. La desesperación y el sufrimiento eran terribles.

—Ven —dijo el maestro al rato—. Ahora te mostraré el cielo.

Entraron en otra habitación, idéntica a la primera; estaba la olla de arroz, el grupo de gente, las mismas cucharas largas, pero allí todos estaban felices y alimentados.

—No comprendo —dijo el discípulo—. ¿Por qué están tan felices aquí, mientras son desgraciados en la otra habitación, si todo es lo mismo?

—¿No te has dado cuenta? —sonrió el maestro— Como las

cucharas tienen los mangos largos y no pueden llevar la comida a su propia boca, aquí han aprendido a alimentarse unos a otros.



**¿Cuántos hombres hay que sepan observar?  
Y entre el pequeño número de los que saben,  
¿cuántos hay que se observen a sí mismos?  
«Cada cual es lo más lejano para sí mismo»**

El viaje hacia uno mismo es siempre el más largo y tortuoso, ya que implica dar muchos rodeos para encontrar algo que estaba tan cerca que éramos incapaces de ver.

No es casual que de las tres preguntas existenciales clásicas — quién eres, de dónde vienes, adónde vas— la identidad vaya en primer lugar, ya que quien no sabe quién es, difícilmente tendrá conciencia de lo que ha dejado atrás ni del destino que tiene ante sí.

Buscamos responder a la pregunta «quiénes somos» explicando nuestra profesión y cargo, mostrando el coche que conducimos o incluso declarando la religión que procesamos, pero estos son elementos tangenciales a la verdadera esencia de una persona.

Así como nuestros sueños nos definen, la identidad de una persona es la sensibilidad que la distingue del resto de compañeros humanos, su aportación única en el mundo, su misión personal.

Encontrar esta misión puede ser una labor de por vida y una misión en sí, pero el solo hecho de buscarla ya nos permite saber adónde vamos.

## La guerra vuelve estúpido al vencedor y rencoroso al vencido

Para los que creen que Nietzsche era un alma belicista, este aforismo muestra una visión muy diferente del filósofo alemán, aunque es cierto que en la Primera Guerra Mundial muchos soldados germanos llevaban en su mochila un ejemplar de *Así habló Zaratustra*.

Según el gran teórico del arte bélico, Sun Tzu, «La victoria completa se produce cuando el ejército no lucha, la ciudad no es asediada, la destrucción no se prolonga durante mucho tiempo, y en cada caso el enemigo es vencido a través de la estrategia».

Otros conceptos incluidos en su obra primordial *El arte de la guerra*:

- Todo se basa en el engaño: cuando eres capaz de atacar, debes aparentar incapacidad. Cuando las tropas se mueven, aparenta inactividad. Si estás cerca del enemigo, debes hacerle creer que estás lejos. Si estás lejos, hacerle creer que estás cerca.
- Hay que golpear al enemigo cuando esté desordenado y prepararse contra él cuando se halle seguro en todas partes. Por lo tanto, hay que evitarlo mientras sea más fuerte.
- Es mejor conservar a un enemigo intacto que destruirlo. Y eso por un claro motivo: si capturas a sus soldados y los conquistas, podrás dominar a sus jefes.

**Es indefectible: cada maestro no tiene más que un alumno, y este alumno llega a serle infiel, pues está predestinado a ser maestro también**

En la tradición zen, el mundo es un diálogo breve que se establece entre el maestro y su discípulo. Uno de los más célebres es el que cuenta la historia de un estudiante que rompió accidentalmente un jarrón de gran valor que pertenecía a su maestro.

Al advertir que este se acercaba, el estudiante recogió los añicos del jarrón y los ocultó en su hábito.

Cuando el maestro entró en la sala, el estudiante le preguntó:

—¿Por qué morimos, maestro?

—Es algo natural —repuso—. Todo tiene un principio y un final. Todo debe vivir el tiempo que le corresponda y nada más. Luego debe morir.

El estudiante entonces dejó caer los añicos del jarrón al suelo y declaró:

—La hora de morir ha llegado a su jarrón, maestro.

## El mundo real es mucho más pequeño que el mundo de la imaginación

Jules Verne afirmó en una ocasión: «Todo lo que una persona pueda imaginar, otras lo harán realidad». Y ciertamente su caso es el perfecto ejemplo de ello, ya que muchas de las invenciones de sus libros —el submarino o el cohete sin ir más lejos— acabaron siendo realidades.

Einstein afirmaba que quien tiene imaginación saca de la nada un mundo con gran facilidad. El poeta español Gustavo Adolfo Bécquer decía a su vez que «la imaginación sirve para viajar y cuesta menos».

Los expertos en creatividad aportan algunas claves para los que quieren lubricar su capacidad para imaginar:

- Sintoniza con la intuición y el pensamiento lateral (el no-lógico).
- Despréndete de hábitos monótonos que no sirven para nada.
- Alimenta tu mente con libros, películas de nivel y juegos.
- Resérvate tiempo para que la fantasía pueda vagar a su gusto.
- Piensa en lo altamente improbable.
- Practica el *brainstorming* (lluvia de ideas).
- Lleva un cuaderno de ideas siempre encima.
- Anota los sueños más interesantes.

**Si un amigo te hace daño, dile: «Te perdono por lo que me has hecho, pero lo que te has hecho a ti, ¿eso cómo podría perdonarlo yo?»**

AMISTADES PELIGROSAS: CÓMO DESENMASCARAR A UN VAMPIRO ENERGÉTICO

- a) Son personas solícitas y de entrada extremadamente amables. Ante cualquier adversidad, serán los primeros en llamar para interesarse por nuestros problemas, aunque luego es raro que los escuchen.
- b) A la primera ocasión exponen su drama personal, que monopolizará la conversación durante el tiempo de contacto.
- c) Si les contamos cualquier proyecto ilusionante, expondrán argumentos para que no lo llevemos a cabo, ya que el vampiro energético se compara constantemente con los demás y no quiere que su víctima lo aventaje.
- d) Tienden a censurar y culpar a personas de su entorno inmediato, actitud que muy probablemente adoptan respecto a nosotros mismos cuando frecuentan otras compañías.
- e) Aunque no contactemos nunca con ellos, no se darán por aludidos e insistirán en fijar nuevas citas, ya que se mueven en un círculo social reducido.
- f) El signo más universal de que hemos estado con un vampiro energético: una vez concluido el contacto, nos sentimos enormemente fatigados y con el ánimo bajo.

## **La esperanza es un estimulante vital muy superior a la suerte**

Un relato tradicional cuenta que cuando Pandora abrió la tapa de la caja prohibida e inclinó el rostro hacia la breve abertura, tuvo que apartarse rápidamente presa del espanto. Un humo denso y negro salía en enormes espirales del cofre, mientras mil horribles fantasmas se dibujaban en aquellas tinieblas que invadían el mundo y oscurecían el sol.

Eran todas las enfermedades, dolores, fealdades y vicios del mundo. Todos ellos salían del cofre de forma violenta, irrumpiendo en las tranquilas moradas de los hombres.

Pandora trató afanosamente de cerrar el cofre y cortar el paso a los males para remediar el desastre, pero fue en vano. El destino inexorable se cumplía, y desde entonces la vida de los hombres fue desolada por todas las desventuras desencadenadas por Zeus.

Cuando el humo denso se esfumó y el cofre parecía vacío, Pandora miró en su interior y vio todavía un gracioso pajarillo de alas tornasoladas. Era la Esperanza. Se apresuró a cerrar el cofre impidiendo así que la Esperanza se escapara al igual que todo lo que había contenido en su interior.

De esta manera, la Esperanza de los hombres se conserva guardada en el rincón más profundo de nuestros corazones.

## Lo que no nos mata, nos hace más fuertes

Al final de su existencia, Sigmund Freud pronunció las célebres palabras: «Doy gracias a la vida porque nada me fue fácil».

Aunque la vida del creador del psicoanálisis estuvo llena de dificultades, personalidades como Boris Cyrulnik —escapó de niño de un campo de concentración donde murió toda su familia— pasaron por circunstancias mucho más dramáticas. En lugar de causar su destrucción, estas experiencias apuntalaron su fortaleza y le hicieron más sabio.

Se trata de un proceso llamado resiliencia, del que Cyrulnik habla así en su libro *Los patitos feos*:

«La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes. Un trauma ha trastornado al herido y le ha orientado en una dirección en la que le habría gustado no ir. Sin embargo, y dado que ha caído en una corriente que le arrastra y le lleva hacia una cascada de magulladuras, el resiliente ha de hacer un llamamiento a los recursos internos que se hallan impregnados en su memoria, debe pelearse para no dejarse arrastrar por la pendiente natural de los traumas».

Si el torrente no nos mata, como apunta Nietzsche habremos

atesorado una experiencia vital que nos ayudará a salvarnos a nosotros y a los demás para afrontar futuras dificultades.



## **El que ve mal, ve siempre demasiado poco; el que oye mal, oye siempre demasiado**

En su poema *Nuevos motivos por los que los poetas mienten*, H. Magnus Enzensberger critica el uso que hacemos los humanos del lenguaje, que no siempre utilizamos para decir la verdad.

Dice, por ejemplo, que «el instante en que la palabra feliz se pronuncia no es nunca el instante de la felicidad». Tal vez porque la felicidad exige que entreguemos todos nuestros sentidos a experimentarla; en el momento en que queremos capturarla, etiquetarla, analizarla, la estamos perdiendo.

Sobre esto, Eric Hoffer dice: «La búsqueda de la felicidad es una de las principales fuentes de la infelicidad», y el refranero popular nos aconseja: «Si quieres ser feliz como dices, no analices».

Cuando intelectualizamos las vivencias y les buscamos una intención, estamos perdiendo la esencia de las mismas. Por eso Nietzsche nos recuerda que a veces oímos solo lo que queremos oír, porque el murmullo de nuestras ideas preconcebidas se superpone a la realidad, que siempre es más simple que la opinión que nos formamos sobre ella.

El ejercicio del filósofo —y de todo aquel que quiera pensar con claridad— es corregir su visión para tener la máxima amplitud de miras y no ceder a las opiniones fáciles.

## **Por allí donde escalo me sigue un perro llamado «Ego»**

El propio ego es una de las principales fuentes de sufrimiento y estrés a la que está expuesto el individuo, ya que es insaciable y difícil de domar. Incluso los maestros que teorizan sobre el ego no se libran de él, como demuestran las luchas de poder en las que a menudo se enzarzan.

Ken Wilber, maestro de la nueva espiritualidad, reflexiona así sobre esta cuestión:

«Me parece lamentable que la gente crea que los sabios no tienen problemas con las cosas, con aquellas que todo el mundo tiene problemas, por ejemplo, el dinero, la comida, el sexo, como si estuvieran por encima de todo ello, como si solo fueran cabezas parlantes, como si la religión, en suma, no sirviera para vivir la vida con más plenitud sino para evitarla, reprimirla, negarla, escapar de ella y librarnos así de los impulsos e instintos inferiores».

En realidad, el solo hecho de erigirse en maestro de alguien ya es una formidable exhibición de ego, pues, como insistía Krishnamurti, «la autoridad corrompe tanto al maestro como al discípulo». Y ni siquiera quien pronunciaba estas palabras se privaba del ejercicio de la autoridad.

## **Todo idealismo frente a la necesidad es un engaño**

Uno de los eslóganes del Mayo del 68 era: «Seamos realistas, pidamos lo imposible». Este lema de gran belleza estética revolvería seguro a Nietzsche desde su tumba, si miramos este aforismo.

Para ilustrar la tríada optimista-pesimista-realista, un dicho popular dice que un optimista inventó el avión, un pesimista no lo usa y un realista se sube en él con paracaídas.

Probablemente hay momentos en la vida para adoptar cada uno de los tres papeles. Por ejemplo, a la hora de afrontar un proyecto personal hay que ser optimista en el arranque y la ambición, pesimista a la hora de prevenir las futuras dificultades y realista para gestionar los esfuerzos que, día tras día, nos llevarán a la meta.

Volviendo al enunciado de Nietzsche, ser idealista es una buena manera de pasar por el mundo sin embrutecernos ni renunciar a nuestros sueños antes de tiempo. Sin embargo, para la ejecución — a pie de obra— de estos sueños necesitaremos un buen caudal de sentido práctico

Los sueños los diseña el arquitecto que mora dentro de nosotros, pero para hacerlos realidad hay que despertar a nuestro albañil interior.

**Tú tienes tu camino.  
Yo tengo mi camino.  
En cuanto al camino correcto y único,  
es algo que no existe**

Hay un célebre poema de Robert Frost que dice:

*Dos caminos divergían en un bosque, y yo,  
yo tomé el menos trillado, y eso lo cambió todo.*

En esa misma línea hablaba M. Scott Peck en *Un camino sin huellas*, donde advierte al buscador que nada es fácil cuando se ha salido de la ruta trillada: «Es humano —y sabio— temer a lo desconocido, ser al menos un poquito aprensivo al embarcarse en una aventura; pero solo de las aventuras aprendemos cosas importantes».

Su libro explica que el crecimiento personal es una tarea ardua y compleja que dura toda la vida, un camino en el que no hay demasiados atajos, básicamente porque lo hacen, paso a paso, las huellas del propio caminante. Sin embargo, en esta manera de transitar hacia lo desconocido hay sabiduría y realización: «Nuestros momentos más sublimes es más probable que tengan lugar cuando nos sentimos profundamente abatidos, infelices o insatisfechos. Pues es solo en estos momentos, empujados por la insatisfacción,

que somos capaces de salir del camino trillado y empezar a buscar respuestas más verdaderas en otros senderos».

## Cada convicción es una cárcel

Sobre las certezas que moldean nuestra realidad, hay un relato moderno en *La empresa fabulosa* que habla del peligro de dejarnos encarcelar por estas convicciones, como advierte Nietzsche.

Había una vez un hombre que vivía al lado de una carretera donde vendía unas rosquillas deliciosas. El negocio iba viento en popa, tanto que aquel hombre ni oía la radio, ni leía los periódicos, ni hacía demasiado caso a la televisión. Tan bien le iba que pudo invertir en publicidad. La gente compraba sus rosquillas. Y cada vez le iba mejor, y cada vez invertía más en su negocio.

En verano fue a visitarle su hijo, que había vuelto de la universidad donde cursaba un posgrado en ciencias empresariales. El hijo, al ver todo el despliegue de medios, terrenos y rosquillas, le dijo:

—Padre, ¿usted no escucha la radio ni lee los periódicos? Estamos sufriendo una enorme crisis. Esto se hunde.

El padre pensó: «Mi hijo tiene estudios. Está informado. Sabe de qué habla».

Así, compró menos ingredientes para reducir su producción de rosquillas. Redujo muchos gastos y frenó su inversión publicitaria. Las ventas fueron disminuyendo día tras día y al cabo de poco

tiempo el negocio empezó a ser deficitario. El hombre llamó a su hijo a la universidad para decirle:

—Tenías razón, hijo. Estamos inmersos en una crisis muy grande.

## **Uno encuentra su vida mucho más bella cuando deja de compararla con la vida de los demás**

El hecho de compararnos con los demás no deja de ser una excusa para ahorrarnos la ardua tarea de construir nuestra propia vida.

Mientras miramos a los lados, observando lo que hace este o aquel, nos colamos en las vidas ajenas para lamentarnos de lo que nos falta. Sin embargo, cada persona se halla inmersa en su propio camino, y el recorrido que hayan realizado otros tiene poco valor para nosotros.

En su novela *Siddhartha*, Hermann Hesse narra el encuentro del protagonista con Buda, a quien critica que pretenda conducir a otros a través de la doctrina hacia etapas de desarrollo que solo pueden alcanzarse con el propio esfuerzo: «... no he dudado un solo instante de que fueras Buda y hubieras alcanzado la meta suprema a la que aspiran tantos miles de brahmanes e hijos de brahmanes. Has logrado liberarte de la muerte. Y esta liberación, producto de las búsquedas que llevaste a cabo en tu propio camino, la has conseguido a través del pensamiento, la meditación, el conocimiento y la iluminación. ¡No a través de una doctrina! En mi opinión, oh, Sublime, nadie accede a la liberación a través de una doctrina. ¡A nadie, oh, Venerable, podrás comunicarle con palabras y mediante



una doctrina lo que te ocurrió en el instante mismo de tu Iluminación!».

**Olvida uno su falta después de haberla  
confesado a otro, pero normalmente el otro  
no la olvida**

Sobre esto mismo, Nietzsche afirmaba que «pocas gentes habrá que, cuando se sientan perplejas en la elección del tema de conversación, no revelen los secretos más importantes de un amigo».

Dicho de otro modo, somos dueños de lo que callamos y esclavos de lo que decimos. Por eso mismo debemos ser precavidos en lo que contamos y a quién se lo contamos, ya que aquella información que para nosotros ya no es relevante puede reaparecer en el momento menos oportuno.

Hay que tener especial cuidado con las personas que asumen el rol de interrogador para apoderarse de nuestra energía, según la teoría de James Redfield:

«El interrogador es una persona que usa el procedimiento concreto de obtener energía: ... hace preguntas y sondea el mundo de otra persona con la intención específica de encontrar algo censurable. Cuando lo ha encontrado, critica este aspecto de la vida del otro... Luego, de súbito, dicha persona se siente cohibida, tímida; se mueve en torno al interrogador y presta atención a cuanto este hace y piensa, con objeto de no hacer ella algo malo que el

interrogador pueda notar. Esta deferencia psíquica proporciona al interrogador la energía que desea».

## **La fórmula de la felicidad: un Sí, un No, una línea recta, una meta**

A lo largo de la historia del pensamiento, los intelectuales se han visto tentados a dar su propia receta de la felicidad. En la filosofía moderna, Schopenhauer expuso sus ideas en *El arte de ser feliz* y Bertrand Russell expuso lo propio en *La conquista de la felicidad*.

Un siglo antes que Nietzsche, el literato y funcionario de la corte Johann Wolfgang von Goethe ya había establecido sus ocho requisitos para vivir satisfecho:

1. Salud suficiente para trabajar con placer.
2. Fuerza para batallar contra las dificultades y superarlas.
3. Capacidad para confesar tus pecados y perdonarlos.
4. Paciencia para perseverar hasta conseguir el objetivo.
5. Caridad para ver algo bueno en tu vecino.
6. Amor para ser útil a los demás.
7. Fe para hacer realidad las cosas divinas.
8. Esperanza para aplacar los temores sobre el futuro.

## **La mejor manera de empezar el día es pensar al levantarnos en hacer feliz al menos a una persona antes del crepúsculo**

Siguiendo la estela de los libros que exploran la felicidad, *El viaje de Héctor* de François Lelord explica la historia de un joven psicoterapeuta francés cuyo consultorio era frecuentado por una clientela fiel y selecta.

Vista desde fuera, su posición parecería envidiable, pero sin embargo Héctor no era feliz. Al comprender que su infelicidad se debía, precisamente, a que no lograba hacer felices a sus pacientes, se dio cuenta de que por más riquezas que poseyeran y placeres que disfrutaran, nadie estaba satisfecho consigo mismo. Esto llevó a Héctor a formularse varias preguntas:

¿Por qué no somos capaces de apreciar la vida que tenemos y nos pasamos el tiempo soñando con una mejor?

¿Acaso la clave de la felicidad se encuentra en el éxito material o más bien en las relaciones con los demás?

¿Realmente depende de las circunstancias o del modo de ver las cosas?

Para averiguar qué es lo que hace feliz a la gente, emprendió un viaje a lo largo y ancho de este mundo para hallar el verdadero secreto de la felicidad.

Entre las muchas conclusiones a las que llega, una es especialmente simple y luminosa: «La felicidad consiste en hacer felices a los demás».

## La sencillez y la naturalidad son el supremo y último fin de la cultura

Oscar Wilde decía que los placeres simples eran el último refugio de los hombres complicados.

Uno de los precursores de la autoayuda, Henry David Thoreau, quiso experimentar la vida simple en la naturaleza, por lo que vivió dos años en un bosque cerca de Walden Pond. De esta experiencia surgió su libro *Walden*, que relata su vida en los bosques, el cual fue publicado en 1854 y ha tenido desde entonces gran incidencia en las siguientes generaciones.

Estas son algunas de las conclusiones a las que llegó Thoreau en su retiro campestre:

- La persona más rica es aquella cuyos placeres son más baratos.
- Nuestra civilización consiste en millones de seres viviendo juntos, en poco espacio, en total soledad.
- La naturaleza es el único lugar donde un ser humano puede acudir para encontrarse a sí mismo.
- No cambian las cosas, sino nosotros.
- Seguir la estela de los propios sueños y vivir la vida que uno ha imaginado es una garantía de éxito.
- Invertir en bondad es el mejor negocio que puedes hacer con tu vida.

## ¿No es la vida cien veces demasiado breve para aburrirnos?

### RECETA CONTRA EL ABURRIMIENTO

1. Deshazte de todos los compromisos que, siendo innecesarios, no aportan más que hastío o malhumor a tu vida.
2. Aléjate paulatinamente de todas aquellas personas que se quejan constantemente y no cuentan nunca nada que realmente te interese.
3. Plantéate si tu trabajo es suficientemente excitante para ti o si tienes la posibilidad de desempeñar otra profesión más motivadora.
4. Recupera viejos proyectos que siempre quisiste hacer — aprender un idioma, tocar un instrumento, entrar en una compañía de teatro para aficionados— y que hasta ahora no has llevado a cabo.
5. Cambia las rutinas que han regido tu vida los últimos años. ¡Aunque solo sea para experimentar!
6. Frecuenta otros ambientes donde puedas encontrar gente nueva.
7. Proponte hacer cada día al menos una cosa que te enseñe algo que no sabías.
8. Entrégate de vez en cuando a alguna locura.



**No solo se ataca para hacer daño a alguien,  
para vencerle, sino a veces por el mero  
deseo de adquirir conciencia de la propia  
fuerza**

Este pensamiento de Nietzsche está en sintonía con la épica de *El príncipe* de Maquiavelo, un manual clásico —y poco ético desde una perspectiva actual— sobre la conservación del poder.

«Para el prestigio, ayuda también bastante dar ejemplos sorprendentes en su administración de los asuntos interiores, de forma que cuando algún subordinado lleve a cabo alguna acción extraordinaria (buena o mala), se adopte un premio o un castigo que dé suficiente motivo para que se hable de él. Hay que ingeniárselas, por encima de todo, para que cada una de nuestras acciones nos proporcione fama de hombres grandes y de ingenio excelente. Hay muchas gentes que estiman que un príncipe sabio debe, cuando tenga la oportunidad, fomentarse con astucia alguna oposición a fin de que, una vez vencida, brille a mayor altura su grandeza.»

Estas son otras de las perlas que Maquiavelo sugiere para príncipes:

- No hay que atacar al poder si no tienes la seguridad de poder destruirlo.
- A los hombres se les ha de mimar o aplastar, pues se vengan de

las ofensas ligeras ya que de las graves no pueden.

- Las injusticias se deben hacer todas a la vez a fin de que, por probarlas menos, hagan menos daño; mientras que los favores se deben hacer poco a poco con el objetivo de que se aprecien mejor.

## **Nuestras carencias son nuestros mejores maestros, pero siempre mostramos ingratitud hacia los buenos maestros**

Hacer de la carencia un nuevo camino, en lugar de un motivo para la frustración, es lo que diferencia las mentes creativas de las que se conforman con el fracaso.

Cuando se habla de las limitaciones, a menudo se cita un episodio protagonizado por el violinista israelí Itzhak Perlman, un hombre que necesitaba muletas para subir al escenario porque había sufrido polio de pequeño.

En un concierto que daba en el Lincoln Center de Nueva York, poco después de empezar se le rompió una cuerda del violín. El público pensó que la actuación se suspendería por un buen rato, ya que cambiar y afinar una cuerda de violín tiene su dificultad. Sin embargo, en lugar de eso siguió tocando con las cuerdas que le quedaban. Era un reto casi imposible tocar con tres cuerdas la partitura que ya era difícil para cuatro, pero para asombro de todo el mundo logró superar aquel obstáculo.

Al terminar el concierto, recibió una enorme ovación. Perlman se secó entonces el sudor, alzó el arco del violín para que el público guardara silencio y luego dijo: «¿Saben? A veces la tarea del artista es averiguar qué puede hacer con lo que le queda».

## **El remordimiento es como la mordedura de un perro en una piedra: una tontería**

El valor de lo que hacemos y sentimos está en función de su utilidad. Si algo puede cambiarse en el presente, merece la pena que invirtamos todo nuestro esfuerzo. El problema, como señala Nietzsche, es cuando nos consume algo que hicimos en el pasado y que ya no tiene vuelta atrás.

En opinión del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh:

«Al pensar en el pasado podemos experimentar sentimientos de arrepentimiento o de vergüenza, y al pensar en el futuro, sentimientos de deseo o de miedo. Pero todos esos sentimientos surgen en el momento presente y lo afectan. La mayor parte del tiempo el efecto que causan no nos ayuda ni a ser felices ni a sentirnos satisfechos. Hemos de aprender a afrontar esos sentimientos. Lo más importante que debemos recordar es que el pasado y el futuro se encuentran en el presente, y, si nos ocupamos del momento presente, podremos también transformar el pasado y el futuro».

Por consiguiente, en lugar de morder una piedra es mejor que nos planteemos qué podemos hacer aquí y ahora, con lo que tenemos y lo que nos queda, para mejorar nuestra vida.

## El amor no es consuelo, es luz

### SECRETOS DE UN SABIO DESCONOCIDO PARA QUE SE CUMPLAN TUS SUEÑOS

- Evita toda fuente de energía negativa, sean personas, lugares o hábitos.
- Considera las cosas desde todos los ángulos.
- Goza de la vida hoy: el ayer se ha ido, el mañana tal vez no llegue nunca.
- La familia y los amigos son tesoros ocultos: disfruta de estas riquezas.
- Persigue tus sueños.
- Ignora a aquellos que tratan de desanimarte.
- Simplemente hazlo.
- Sigue intentándolo por muy difícil que parezca; se volverá más fácil.
- La práctica lleva al perfeccionamiento.
- Los que abandonan nunca ganan; los que ganan nunca abandonan.
- Lee, estudia y aprende sobre todo lo importante de la vida.
- Deja de prever lo que sucederá.
- Deséalo más que nada en el mundo.
- Busca la excelencia en todo lo que hagas.
- Dirígete hacia tus objetivos y ¡lucha por ellos!

## Anexo

### La filosofía como terapia

Lou Marinoff plantea en su *Más Platón y menos Prozac*: ¿No sería un gran privilegio poder hablar de nuestros miedos, angustias o de cualquier tipo de congoja con los mejores cerebros de la historia? Seguramente sentiríamos un gran alivio espiritual si charláramos de la muerte con Platón o con Descartes. Descubriríamos facetas desconocidas de nuestro propio ser si nos abriéramos a Kant, a Aristóteles o a Montesquieu.

Esto es exactamente lo que proponen los asesores filosóficos. Sostienen que la psicología y los medicamentos a menudo no bastan para que una persona solucione sus «neuras». Los medicamentos no pueden hacer que una persona deje de temer a la muerte; incluso pueden llegar a ser contraproducentes en muchos casos.

Además, muchos pacientes que acuden a un psiquiatra o a un psicólogo no padecen ninguna enfermedad mental; no necesitan fármacos, sino más bien herramientas para poder llegar a conclusiones.

Naturalmente, si uno de estos asesores filosóficos detectara algún síntoma de enfermedad mental, aconseja a su cliente que se ponga en manos de un médico.

Cualquiera de nosotros tiene madera de filósofo, tan solo necesita

cierto asesoramiento y también un interlocutor experimentado. El ser humano es muy vulnerable cuando sufre una crisis de fe o se enfrenta a la pérdida de un ser querido. Estos dos casos pueden degenerar en una depresión.

Cuando nos encontramos en una situación así, siempre podemos echar mano de las aplicaciones prácticas de los mejores filósofos para poder seguir adelante con nuestra vida.

El asesoramiento filosófico no es una moda pasajera; de hecho, hace ya casi treinta años que se viene llevando a cabo con muy buenos resultados en personas que sufrían decepción tras decepción con los psicólogos, ya que los tratamientos eran largos, costosos, incómodos y, demasiado a menudo, acompañados de medicamentos con unos efectos secundarios nada beneficiosos para nuestro organismo.

La ventaja de la filosofía es que no tiene efectos secundarios negativos y uno puede aprender a utilizarla sin tener necesariamente experiencia previa. No es necesario haber pasado por la universidad ni ser una persona de gran cultura, tan solo se requiere abrir la mente y hacerse las preguntas adecuadas.

Los asesores filosóficos ayudan a sus clientes a distinguir el tipo de problema al que se enfrentan para de este modo poder encontrar la mejor de las soluciones, que normalmente será el pensamiento filosófico que mejor se adecue al carácter y la educación del «paciente».

Una de las características que distinguen a estos asesores es que suelen obviar el pasado centrándose en el presente y en el futuro, ya que muy a menudo descubrir traumas de la infancia cuando no es necesario acaba siendo contraproducente. Además, está claro que el pasado no se puede cambiar.

Otra ventaja es que las terapias basadas en la filosofía en la mayoría de los casos son cortas, hecho que las diferencia de las psicológicas, que se eternizan casi siempre.

Desgraciadamente vivimos en un mundo donde se etiqueta todo. Existe un síndrome para cualquier cosa. Parece necesario inventar incluso dolencias que no existen. Los asesores filosóficos luchan contra esta tendencia. Se niegan a ver enfermedades mentales donde no las hay. Jamás hay que dar antidepresivos a una persona cuando no está enferma. Ninguna medicina conseguirá que una persona se conozca a sí misma; tampoco logrará que alcance sus objetivos o que entienda la sociedad que la rodea.

Un individuo puede sufrir angustia emocional al intentar comprender la sociedad que le rodea y no tiene por qué tener colgado el cartelito de «enfermo», ya que dicha angustia la sufrimos todos en más de una ocasión a lo largo de nuestra vida.

La angustia o ansiedad que aparece ante la idea de la muerte o ante un cambio drástico hace que nos preguntemos un sinnúmero de cuestiones. No somos tan originales, ya que estas preguntas fueron planteadas anteriormente y los grandes filósofos las respondieron. Tal vez esas respuestas no son las que buscamos, pero pueden ayudarnos a encontrar nuestra propia explicación y consuelo.

Las sesiones con un asesor filosófico suelen empezar igual que la típica conversación que se tiene con un camarero el día que vamos a tomar algo solos en un bar y nos apetece arreglar el mundo. Más adelante, el cliente ya se ha formulado cuestiones filosóficas y, al saber que esas cuestiones ya habían sido planteadas anteriormente, necesita adentrarse más en la temática. Finalmente muchos clientes se deciden a leer las obras de los filósofos con los que más se han identificado.



Antes de una primera sesión hay que tener claro que no existen las respuestas fáciles. Si hay un problema, debe enfrentarse a él de lleno, aprender de él y resolverlo.

Lou Marinoff, en su exitoso libro *Más Platón y menos Prozac*, sostiene que la depresión tiene cuatro posibles causas:

1. Algo que funciona mal en el cerebro, una alteración genética. En este caso está claro que el paciente necesita ayuda médica y seguramente medicamentos que le solucionen el problema.
2. Un abuso de sustancias tales como drogas o alcohol.
3. Un trauma infantil no superado.
4. Algún contratiempo grave.

En los dos primeros casos la persona que padece una depresión debe ponerse en manos de médicos psiquiatras, ya que necesitará que le prescriban medicamentos.

En los otros dos casos no es imprescindible. Si se trata de un pasado no resuelto, un psicólogo puede hacer mucho por el paciente, pero no las pastillas. Una terapia hablada resulta mucho más eficaz en los dos últimos casos, y en estos es donde puede ser de gran ayuda un asesor filosófico. Si uno sufre humillaciones en su trabajo o su pareja le es infiel con medio cuartel de infantería, la solución no está en un medicamento, sino en una terapia hablada, y la filosofía es una herramienta útil y eficaz para enfrentarse y superar esas crisis.

Cabe destacar que muchas veces las pastillas no son una solución, incluso aunque funcionen, porque el paciente tiene la sensación de no ser él mismo cuando se halla bajo sus efectos. Aquí se plantea una pregunta: ¿quién soy realmente? Estamos ante una cuestión plenamente filosófica.

Según una serie de estudios realizados en Estados Unidos, se

intentó demostrar que uno de cada dos norteamericanos era un enfermo mental, lo cual beneficiaba a psiquiatras y a psicólogos.

Los asesores filosóficos intentan demostrar que ese dato no solo es erróneo, sino que es un montaje para asustar a la sociedad ya de por sí muy influenciable. Si bien es cierto que hay personas que necesitan ser medicadas o incluso internadas en centros psiquiátricos, la inmensa mayoría de la población no está enferma; sencillamente, pasa por un mal momento, y un poco de buena filosofía puede ser de gran ayuda para superar esos períodos de crisis.

Lou Marinoff nos habla en su libro del proceso PEACE, que en castellano significa «PAZ». Se trata de un acrónimo: **P**roblema, **E**moción, **A**nálisis, **C**ontemplación y **E**quilibrio.

Ante todo, lo que hay que hacer es identificar el problema. La mayoría de las veces ya sabemos de qué problema se trata, aunque cabe la posibilidad de que no sea tan sencillo.

Acto seguido hay que detectar qué emociones nos provoca dicho problema.

En tercer lugar hay que analizar las opciones que tenemos para resolver el problema. Lo mejor sería normalizar tanto el problema como las emociones que nos ha provocado.

Cuando llegamos a la cuarta parte tenemos que retroceder para ganar perspectiva —hay que tener una visión global sobre el asunto—, y ya llegamos al quinto paso, el equilibrio.

Después de identificar el problema, conocer las emociones provocadas, ver las opciones que hay y tener una visión global, estaremos preparados para tomar las decisiones más apropiadas.

Hay personas que son capaces de llegar hasta el final del proceso en una sola sesión con la ayuda de un asesor; en cambio, hay otras

personas que tardan meses en llegar a las mismas conclusiones. Cada persona debe seguir su propio ritmo.

Todo el mundo tiene una filosofía propia y personal, aunque la mayoría de ellos no están preparados para utilizarla. Necesitan un guía que les ayude a encontrarla. Cuando los clientes finalmente se dan cuenta del tesoro que tenían enterrado en su interior, toman conciencia de que su vida acaba de cambiar y pierden gran parte de sus miedos; se sienten menos vulnerables.

Los asesores filosóficos no solo se centran en los escritos de la filosofía occidental, sino que también aprovechan los conocimientos de las filosofías orientales, del hinduismo, del budismo, del confucianismo y del taoísmo.

Sobre la Iglesia católica consideran que en cierta época hizo mucho daño quemando libros y a los propios pensadores en la hoguera, limitando el conocimiento del hombre e inculcando una fe irracional. Sin embargo, en la actualidad se considera que la Iglesia está haciendo un considerable esfuerzo filosófico olvidando algunos de sus aspectos más medievales.

Según los asesores filosóficos, una persona que tenga dificultades para encontrar pareja o necesite elegir la pareja más adecuada debería consultar la filosofía de Buda o Lao Tsé, pasando por Aristóteles o Séneca.

Si alguien ya tiene pareja y desea mantener la salud de su relación, no haría mal consultando a Thomas Hobbes, Pitágoras, Sócrates o incluso, aunque parezca una broma, a Maquiavelo.

Si desgraciadamente llega la hora de las grandes decisiones y alguien debe enfrentarse al dilema de terminar con una relación o continuar siendo infeliz con ella, no debe dejar de consultar a Ayn Rand, al mismísimo Dalai Lama («Sé inteligentemente egoísta») a

Immanuel Kant («Asegurarse la propia felicidad es un deber») o a Jean-Paul Sartre.

Si no estamos satisfechos con nuestra vida laboral, nuestro jefe es un tirano o simplemente nos aburre soberanamente nuestro trabajo, deberíamos leer a Voltaire, a Rousseau («El hombre nace libre, pero por todas partes está encadenado») y a Aristóteles. Habrá que tener en cuenta el Bhagavad Gita («Es mejor cumplir con nuestro deber, por defectuoso que pueda ser, que cumplir con el deber de otro, por bien que uno pueda hacerlo»).

A los que llegamos a la mediana edad, podemos superar la crisis gracias a Confucio y a Buda.

Si no sabemos qué hacer con nuestras vidas, carecemos de objetivos o sentimos un gran vacío vital, evitaremos el suicidio con los pensamientos de Simone de Beauvoir, Thomas Mann y Rudyard Kipling.

También podemos superar el más terrible de los miedos: la muerte, sea la propia o la de un ser querido. El hecho de que algún día dejaremos de existir puede llenarnos de una terrible angustia vital. Podemos intentar alejar tal angustia otra vez con Simone de Beauvoir, Lao Tsé, David Hume y Confucio.

El hecho de que pensar por uno mismo tienda a desaparecer en la cultura de masas ha promovido también que se hayan creado reuniones filosóficas e incluso cafés filosóficos en los que se reúnen personas de todo tipo que huyen de la alienación. Estos cafés o reuniones suelen estar organizados también por asesores filosóficos que hacen las funciones de moderador. Han conseguido que la filosofía vuelva a alimentar la mente de las personas en la vida

cotidiana. Se discute todo tipo de cosas y participan en ellas todos los estamentos sociales. Lo único que hace falta es tener ganas de pensar, comunicar y olvidarse de la televisión durante un tiempo.

El saber no ocupa lugar.

¡Pongamos filosofía en nuestra vida!

## Bibliografía recomendada

AMALFI, Francis, *El elixir de la felicidad*, Océano  
CYRULNIK, Boris, *Los patitos feos*, Gedisa  
DE BONO, Edward, *Seis sombreros para pensar*, Paidós  
FRANKL, Viktor, *El hombre en busca de sentido*, Herder  
GARCÍA DE ORO, Gabriel, *La empresa fabulosa*, Planeta  
GÓMEZ, Teo, *El lector de Nietzsche*, Océano  
HONORÉ, Carl, *Elogio de la lentitud*, RBA  
LELORD, François, *El viaje de Héctor*, Quinteto  
MARINOFF, Lou, *Más Platón y menos Prozac*, Zeta  
SCOTT PECK, M., *Un camino sin huellas*, Emecé

Edición en formato digital: mayo de 2010

© 2009, Allan Percy

© 2009, Random House Mondadori, S. A.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la cubierta: Yolanda Artola / Random House Mondadori, S.A

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9908-627-9

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

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



Consulte nuestro catálogo en: [www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

Random House Mondadori, S.A., uno de los principales líderes en edición y distribución en lengua española, es resultado de una *joint venture* entre [Random House](#), división editorial de [Bertelsmann AG](#), la mayor empresa internacional de comunicación, comercio electrónico y contenidos interactivos, y [Mondadori](#), editorial líder en libros y revistas en Italia.

Desde 2001 forman parte de Random House Mondadori los sellos Beascoa, Debate, Debolsillo, Collins, Caballo de Troya, Electa, Grijalbo, Grijalbo Ilustrados, Lumen, Mondadori, Montena, Plaza & Janés, Rosa dels Vents y Sudamericana.

Sede principal:

Travessera de Gràcia, 47–49

08021 BARCELONA

España

Tel.: +34 93 366 03 00

Fax: +34 93 200 22 19

Sede Madrid:

Agustín de Betancourt, 19

28003 MADRID

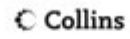
España

Tel.: +34 91 535 81 90

Fax:+34 91 535 89 39

Random House Mondadori también tiene presencia en el Cono Sur (Argentina, Chile y Uruguay) y América Central (México, Venezuela y Colombia). Consulte las direcciones y datos de contacto de nuestras oficinas en [www.randomhousemondadori.com](http://www.randomhousemondadori.com).





Electa

Grijalbo

Lumen



Montena

PLAZA JANÉS



*Editorial Sudamericana*

# Índice

[Nietzsche para estresados](#)

[Prólogo. Filosofía radical para cada día](#)

[99 píldoras para despertar la mente](#)

[Anexo. La filosofía como terapia](#)

[Bibliografía recomendada](#)

[Créditos](#)

[Acerca de Random House Mondadori](#)