

El sinsentido común

Borja Vilaseca (Barcelona, 1981) está casado y es padre de una niña y un niño. Trabaja como escritor, divulgador, filósofo, conferenciante, profesor, emprendedor, empresario y creador de proyectos pedagógicos orientados al despertar de la consciencia y el cambio de paradigma de la sociedad.

Es el fundador de Kuestiona, una comunidad educativa que impulsa programas presenciales y online para que las personas puedan desarrollarse en las diferentes áreas y dimensiones de su vida, presente en siete ciudades de tres países. También es el creador de La Akademia, un movimiento ciudadano que promueve de forma gratuita educación emocional y emprendedora para jóvenes de entre dieciocho y veintitrés años, presente en más de cuarenta ciudades de seis países. Y actualmente está liderando el proyecto Terra, una propuesta de escuela consciente que pretende revolucionar el sistema educativo.

También es uno de los referentes de habla hispana en el ámbito del autoconocimiento, el desarrollo espiritual y la reinención profesional. Es experto en eneagrama. Desde 2006 ha impartido más de 275 cursos para más de diez mil personas en diferentes países y desde 2017 ofrece sus seminarios en versión online.

Como escritor, ha escrito cuatro libros: *Encantado de conocerme*, *El Principito se pone la corbata*, *El sinsentido común* y *Qué harías si no tuvieras miedo*. Con su pseudónimo, Clay Newman, también ha publicado *El prozac de Séneca* y *Ni felices ni para siempre*. Parte de su obra literaria ha sido traducida y publicada en diecisiete países. Anualmente imparte conferencias en España y Latinoamérica para agitar y despertar la consciencia de la sociedad.

Para más información, visita las páginas web del autor:

www.borjavilaseca.com

www.kuestiona.com

www.laakademia.org

www.terra-ec.com

También puedes seguirlo en sus redes sociales:

 Borja Vilaseca

 @BorjaVilaseca

 @borjavilaseca

 Borja Vilaseca

 Borja Vilaseca Martorell

BORJA VILASECA

El sinsentido común

**Claves para cuestionar tu vieja mentalidad
y cambiar de actitud frente a la vida**

**Edición revisada
y actualizada**

DEBOLSILLO

Papel certificado por el Forest Stewardship Council®



Segunda edición, revisada y actualizada: septiembre de 2020

© 2011, 2020, Borja Vilaseca

© 2020, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva.

Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 978-84-663-5427-1

Depósito legal: B-8002-2020

Compuesto en Fotocomposición gama sl

Impreso en Liberdúplex., S.L.U

Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

P 3 5 4 2 7 1

Penguin
Random House
Grupo Editorial

*A mis hijos, Lucía y Lucas, por traer tanta luz a mi vida.
Vuestra existencia ha transformado por completo la mía.*

No es signo de buena salud el estar bien adaptado
a una sociedad profundamente enferma.

JIDDU KRISHNAMURTI

Índice

I. Verifica que este libro es para ti	15
1. Quítate la venda de los ojos	16
2. Atrévete a seguir a tu corazón	19

Primera parte

ORIENTACIÓN AL PROPIO INTERÉS

II. La decadencia del viejo paradigma	25
3. ¿Qué es un paradigma?	26
4. La psicología del egocentrismo	29
5. La filosofía del materialismo	32
6. La economía inconsciente	35
7. La ecología consumida	38
III. La sociedad prefabricada	43
8. La cultura de la culpa	44
9. Prisioneros de la seguridad	47
10. Adictos a la impaciencia	49
11. ¿Por qué vemos tanto la tele?	53
12. La paradoja del deseo	56
13. Anatomía de la codicia	59
IV. El laberinto de las relaciones	63
14. La ley del espejo	64
15. El teatro social	67
16. La amistad interesada	70

17. La pareja enjaulada	73
18. La paternidad inconsciente.	76
V. La resistencia al cambio	81
19. El poder del <i>statu quo</i>	82
20. Las cadenas mentales invisibles	85

Segunda parte

ORIENTACIÓN A LA TRANSFORMACIÓN

VI. La crisis de los cuarenta	93
21. La función del sufrimiento	94
22. El despertar de la consciencia	98
23. La búsqueda de la verdad	99
24. La vida como aprendizaje	102
VII. La ciencia de la transformación	107
25. La conquista de la mente.	108
26. Primer paso: información	111
27. Segundo paso: energía	112
28. Tercer paso: entrenamiento	114
29. La elocuencia de los resultados	117
VIII. La alquimia de la comprensión	121
30. ¿Moral o ética?	122
31. ¿Maldad o ignorancia?	126
32. ¿Problemas u oportunidades?	130
33. ¿Casualidades o causalidades?	133
IX. Estadios evolutivos	141
34. La espiral de la madurez	142
35. Dependencia, independencia e interdependencia	144
36. Camello, león y niño	146
37. Inocencia, ignorancia y sabiduría	149
38. Inconsciencia, semiconsciencia y consciencia. .	151
39. Pirámide de necesidades y motivaciones	155

Tercera parte

ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN

X.	El amanecer de un nuevo paradigma	163
	40. Cambio de paradigma	164
	41. ¿Locos o visionarios?	167
	42. La psicología del altruismo	169
	43. La filosofía del posmaterialismo	173
	44. La economía consciente	178
	45. El consumo ecológico	182
XI.	La sociedad orgánica.	187
	46. La asunción de la responsabilidad	188
	47. El poder de la aceptación	192
	48. La confianza en la vida	195
	49. La sensación de fluidez	198
	50. La sabiduría del agradecimiento.	201
XII.	El regalo de compartir	207
	51. El amor es el camino y la meta	208
	52. La amistad madura	210
	53. La libertad en pareja	212
	54. La paternidad consciente	216
	55. <i>Feelfreenianos</i>	219
XIII.	La asignatura pendiente	227
	56. La evolución es imparable	230
	57. La trampa de las supersociedades	232
	58. ¿Desarrollo sostenible?	237
XIV.	Epílogo: Morir para renacer	241
	59. Advertencia del autor	242
	SÚMATE A LA REVOLUCIÓN	247
	NOTAS	249

I. Verifica que este libro es para ti

La normalidad es un camino pavimentado:
es cómodo para caminar, pero no crecen flores en él.

VINCENT VAN GOGH

El joven rey de un imperio lejano se cayó un día de su caballo y se rompió las dos piernas. A pesar de contar con los mejores médicos, ninguno consiguió devolverle la movilidad. No le quedó más remedio que caminar con muletas. Debido a su personalidad orgullosa, el monarca no soportaba su invalidez, por lo que ver a gente de la corte caminando sin esfuerzo le ponía de muy mal humor. Por eso mandó publicar un decreto por el cual se obligaba a todos los habitantes del reino a llevar muletas.

Del día a la noche, todo el mundo comenzó a arrastrarse —en contra de su voluntad— con el apoyo de dos palos de madera. Las pocas personas que se rebelaron —negándose a andar con muletas— fueron arrestadas y condenadas a muerte. Tal era la crueldad del rey. Desde entonces, las madres fueron enseñando a sus hijos a caminar con la ayuda de muletas en cuanto comenzaban a dar sus primeros pasos.

Y dado que el monarca tuvo una vida muy longeva, muchos habitantes desaparecieron llevándose consigo el recuerdo de los tiempos en que se andaba sobre las dos piernas. Años más tarde, cuando el rey finalmente falleció, los ancianos que todavía seguían vivos intentaron abandonar sus muletas, pero sus huesos, frágiles y fatigados, se lo impidieron. Acompañados por sus inseparables muletas, en ocasiones trataban de contarles a los más jóvenes que años atrás la gente solía caminar sin la necesidad de utilizar nin-

gún soporte de madera. Sin embargo, los chicos solían reírse de aquellos comentarios. Para ellos, lo normal era andar con muletas.

Movido por su curiosidad, en una ocasión un joven intentó caminar por su propio pie, tal y como los ancianos le habían contado. Al caerse al suelo constantemente, pronto se convirtió en el hazmerreír de todo el reino. Sin embargo, poco a poco fue fortaleciendo sus entumecidas piernas, ganando agilidad y solidez, lo que le permitió dar varios pasos seguidos.

Curiosamente, su conducta empezó a desagradar al resto de habitantes. Al verlo pasear por la plaza la gente dejó de dirigirle la palabra. Y el día que el joven —ya recuperado— comenzó a correr y a saltar, ya nadie lo dudó; todos creyeron que se había desquiciado por completo. En aquel reino, donde todo el mundo lleva una vida limitada caminando con la ayuda de muletas, al joven se le recuerda como «el loco que caminaba sobre sus dos piernas».¹

1. QUÍTATE LA VENDA DE LOS OJOS

Este libro está escrito para una minoría cada vez más numerosa en la sociedad. Es decir, para aquellos seres humanos que han tomado consciencia de que la sociedad de consumo actual es un auténtico sinsentido. Y para quienes han decidido seguir un camino alternativo, creando una existencia más plena y con sentido. Mi propuesta filosófica es que sueltes de una vez las muletas y empieces a caminar con las piernas. Para lograrlo, no te queda otra que cuestionar el sistema de creencias con el que fuiste condicionado y comenzar a pensar por ti mismo. Solo así podrás abandonar la ancha avenida por la que circula la gran mayoría, atreviéndote a seguir tu propia senda.

Y si bien es fácil de decir, emprender este cambio te confronta con todos tus miedos inconscientes. También implica abandonar la postura quejica, infantil y victimista —tan dominante en nuestra sociedad—, asumiendo con madurez tu parte

de responsabilidad. Debido al sinsentido del sistema educativo industrial, hoy en día lo normal es encontrarse con gente dormida y desempoderada, cuya mente sigue estando hipnotizada y secuestrada por el *establishment*.

No sé si lo has notado, pero en lo más hondo de ti anida un profundo miedo a la libertad. Te aterra ser tú mismo. Y te da pánico vivir tu propia vida. Por eso te has venido conformando con llevar una existencia de segunda mano, completamente artificial, prefabricada y estandarizada. Y no solo eso. Para aplacar el insostenible vacío existencial y la falta de sentido vital, te has acabado volviendo adicto a los parches y a la anestesia que te proporciona el sistema, como la televisión, el móvil, las redes sociales, el materialismo, el fútbol, la religión, el porno, los medios de comunicación masivos, el tabaco, el alcohol o los antidepresivos...

No te preocupes. No estás solo. Todos somos cómplices de esta farsa generalizada. Dejar de engañarte a ti mismo es el primer paso para hacer algo verdaderamente revolucionario: cuestionar tu forma de pensar, romper el molde con el que fuiste adoctrinado y conquistar la libertad de pensamiento. ¿Estás realmente preparado para ello? Te lo pregunto porque una cosa es ansiar la libertad. Y otra, muy distinta, atreverte a renunciar a tus cadenas. Muy pocas personas están dispuestas a pagar el precio.

Prueba de ello es el fiasco que supuso este libro. Si bien lo escribí durante 2010, lo terminé publicando en abril de 2011 con la editorial Temas de Hoy, del grupo Planeta. Y eso que me pusieron todo tipo de trabas y obstáculos para que no lo consiguiera. Tras el éxito cosechado por mi anterior libro, *El Principito se pone la corbata*, me invitaron a que escribiera y presentara una secuela de esta fábula a un importante premio literario que ellos mismos organizaban y entregaban.

A pesar de sus insinuaciones de que tenía muchas posibilidades de obtener dicho galardón, me negué rotundamente. Por aquel entonces en mi corazón solo había lugar para escribir este libro. Además, estaba convencido de que había un nicho emer-

gente de buscadores e inconformistas ávidos de lecturas insurgentes y subversivas. Resultó que la editorial tenía razón: este ensayo pasó totalmente desapercibido, fracasando estrepitosamente. Y en menos de tres meses fue retirado de las librerías.

Más de actualidad que nunca

Han pasado nueve años desde entonces. Y hoy es la editorial Penguin Random House la que me ha pedido con pasión que lo relancemos. Debido a mi carácter perfeccionista, no he podido evitar la tentación de revisar y actualizar su contenido. Si bien he mantenido intacto el manuscrito original, he hecho algunos retoques con la esperanza de aportar más valor a los nuevos lectores. Todo ello lo he hecho a lo largo del mes de abril de 2020, en pleno confinamiento.

Entre otros cambios, hemos modificado la portada. En la edición original aparecía una señal de sentido obligatorio y un montón de gente con una venda en los ojos que se dirigía hacia un precipicio. Así es como personalmente veía en aquel entonces a la sociedad. Al lado de dicha señal había un individuo solitario con la venda en su mano, el cual estaba reflexionando sobre qué camino alternativo tomar. Si ese es tu caso, ojalá este libro te sirva para encontrarlo.

Espero no pecar de ingenuo por segunda vez y que el mensaje de este libro llegue al corazón de miles de lectores. Sin entrar en teorías conspiranoicas acerca de cómo se ha generado la pandemia del coronavirus, lo cierto es que el mundo para el que fuimos educados se está desmoronando a pasos agigantados. En este marco de destrucción creativa, millones de seres humanos están inmersos en una profunda crisis existencial. Y muchos de ellos están tocando fondo, llegando a una saturación de sufrimiento. De ahí que considere que las reflexiones de este ensayo estén más de actualidad que nunca.

Eso sí, antes de seguir leyendo, déjame hacerte una pequeña advertencia. Si en estos momentos de tu vida no sientes una necesidad de cambio y de reinención, déjalo. No te compliques. No sigas leyendo. Lo último que pretende este ensayo es hacerte perder el tiempo. Todas las reflexiones que vas a encontrar en este libro están dirigidas a personas curiosas, sensibles, inquietas e inconformistas, que intuyen que el sistema en el que viven va en contra de su bienestar.

A menos que te encuentres inmerso en una crisis existencial, no sigas leyendo. Si no estás motivado con mirarte en el espejo de tu alma, de verdad, no sigas leyendo. No te compliques. Continúa caminando con la ayuda de muletas por el camino pavimentado por donde circula la mayoría. Lo último que pretende este ensayo es incomodarte o hacerte perder el tiempo.

Tan solo léelo si estás preparado para ser honesto contigo mismo, reconociendo las mentiras y falsedades que pueden estar formando parte de tu vida. Y, sobre todo, únicamente pasa al siguiente capítulo si te atreves a salir de tu zona de comodidad, aventurándote en la incertidumbre de lo nuevo y lo desconocido. Ojalá te animes a soltar de una vez las muletas. Sé que da miedo, pero es un requisito imprescindible para que aprendas a caminar por ti mismo.

Quien sigue al rebaño acaba pisando excrementos.

DARÍO LOSTADO

2. ATRÉVETE A SEGUIR A TU CORAZÓN

Este libro no va a cambiarte la vida. Ojalá pudiera. Su función es que crezcas en comprensión y sabiduría acerca de tu naturaleza humana y de los entresijos del sistema del que formas parte. De este modo gozarás de más discernimiento y lucidez para

atreverte a pensar por ti mismo, decidiendo qué vas a hacer con el resto de tu vida.

A su manera, este libro también pretende actuar a modo de espejo para que veas reflejada la oscuridad y la luz que cohabitan dentro de ti. Porque es precisamente esta visión objetiva la que puede inspirarte a dejar de ser la persona que crees que eres —tu falso concepto de identidad (ego)— y convertirte en la que puedes llegar a ser: tu verdadera esencia (ser). Este es sin duda el mensaje central del libro. Permíteme que por favor a lo largo del mismo lo repita con frecuencia. Espero no ser pesado, sino pedagógico. Principalmente porque la repetición de ideas es lo que posibilita que estas se instalen en tu subconsciente, trayendo consigo —a su debido tiempo— los cambios correspondientes.

Sea como fuere, no tengas prisa por terminar el libro. Léelo siguiendo el ritmo que necesites para comprender, procesar y digerir la información. Eso sí, en la medida en que te apetezca y lo consideres oportuno, comprométete con llevar a la práctica la teoría que contiene cada capítulo. Solo así convertirás este *conocimiento* en tu propia *sabiduría*.

Si has seguido leyendo hasta aquí, es fundamental que no te creas nada de lo que leas. Ni una sola línea. Desde que naciste te han ido inculcando infinidad de creencias acerca de quién debes de ser y de cómo has de vivir tu vida. De ahí que este libro no pretenda imponerte ningún otro dogma. Y mucho menos juzgarte. No tiene nada contra ti. Solo quiere acompañarte en el proceso de cuestionamiento de las viejas *creencias* con las que *creaste* inconscientemente una visión de la vida completamente obsoleta y desfasada.

La sabiduría no puede enseñarse

Para lograrlo, es imprescindible que verifiques toda la información que te llega del exterior, cuestionándola, poniéndola en

práctica y analizando los resultados que obtienes de forma voluntaria a través de tu propia experiencia. Por este motivo, es imprescindible que leas las páginas que siguen con escepticismo y pensamiento crítico.

Si bien las palabras, los conceptos y las etiquetas son muy útiles para fomentar el conocimiento, no son la experiencia en sí mismos. La verdad y la sabiduría no pueden enseñarse. Tan solo pueden experimentarse. De ahí que, por favor, no te creas absolutamente *nada* de lo que leas en este libro. En la medida que puedas y te apetezca, experimentalo *todo*. Solo así podrás comprobar empíricamente si la información es veraz y provechosa para ti.

En función de que en qué momento vital te encuentres, puede que mientras vayas leyendo te pongas a la defensiva. O que incluso ridiculices aquella información que atente contra tu forma de pensar. En el caso de que esto suceda, no saques conclusiones precipitadas. El mayor obstáculo para evolucionar como seres humanos y progresar como sociedad es apegarnos a nuestro actual sistema de creencias.

Lo mejor es que confíes únicamente en tu criterio y tu sentido común. Al fin y al cabo, lo que está en juego es tu capacidad para convertirte en quien verdaderamente eres. No te conformes con ser una fotocopia. Atrévete a ser un original. A su vez, deseo de corazón que este ensayo te sirva para que dejes de querer cambiar el mundo, convirtiéndote tú en el cambio que quieres ver en él. Lo cierto es que eres totalmente libre para elegir qué dirección tomar. La decisión es solamente tuya. Si me permites un consejo: sigue a tu corazón.

Dos caminos divergían en un bosque y tomé el menos transitado.
Aquella decisión marcó la diferencia en mi vida.

ROBERT FROST

Primera parte

Orientación al propio interés

**ORIENTACIÓN
AL PROPIO INTERÉS**
Viejo paradigma

Condicionamiento
Falso concepto de identidad (*ego*)
Ignorancia e inconsciencia
Esclavitud mental
Egocentrismo
Victimismo y reactividad
Desempoderamiento
Dependencia y borreguismo
Autoengaño e hipocresía
Corrupción e infantilismo
Miedo y paranoia
Evasión y adicción
Escasez y queja
Gula y codicia
División y competitividad
Lucha y conflicto
Vacío y sufrimiento
Anestesia y enfermedad
Materialismo (bien-tener)
Existencia sin sentido

**ORIENTACIÓN A LA
TRANSFORMACIÓN**
Cambio de paradigma



**ORIENTACIÓN
AL BIEN COMÚN**
Nuevo paradigma

Educación
Verdadera esencia (ser)
Sabiduría y consciencia
Libertad de pensamiento
Altruismo
Responsabilidad y proactividad
Empoderamiento
Independencia y autoliderazgo
Honestidad y autenticidad
Integridad y madurez
Confianza y sensatez
Presencia y conexión
Abundancia y agradecimiento
Sobriedad y generosidad
Unidad y cooperación
Amor y aceptación
Plenitud y felicidad
Curación y salud
Posmaterialismo (bien-estar)
Existencia con sentido

II. La decadencia del viejo paradigma

Aunque la mayoría de personas no van hacia ninguna parte, es un milagro encontrarse con una que reconozca estar perdida.

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Hace mucho tiempo una cabra se perdió en el corazón de un bosque inexplorado. Temerosa de no saber cómo regresar junto a su familia, comenzó a brincar de un lado para el otro por una abrupta colina, abriendo un sendero tortuoso, lleno de curvas, subidas y bajadas. Al día siguiente, un perro siguió su rastro, utilizando aquella misma senda para atravesar el bosque. Lo mismo hizo un carnero, líder de un rebaño de ovejas, que, viendo el espacio ya abierto, guio a sus compañeras por allí.

Y así fueron pasando los años, hasta que un día aparecieron los primeros seres humanos, que se aventuraron por aquel incómodo camino para cruzar el frondoso bosque. Aquella ruta les hacía zigzaguear constantemente, y encontraban numerosos obstáculos que les obligaban a reducir su marcha. Cada vez que les tocaba cruzarlo se quejaban y maldecían aquel sendero. Pero ni uno solo hacía nada para buscar y crear una ruta alternativa.

Después de ser atravesado miles de veces, el sendero acabó convirtiéndose en un amplio camino. Y pronto empezó a ser transitado por carros tirados por animales, que se veían obligados a transportar pesadas cargas durante horas. Los años fueron pasando y todo el mundo seguía cruzando el bosque por medio del denominado «sendero maldito». Así fue como terminó convirtiéndose en la calle mayor de un pueblo y, siglos más tarde, en la avenida principal de una gran ciudad.

Dado que el trayecto seguía siendo impracticable, la gente continuó transitándolo a regañadientes y de mal humor por el resto de su vida. Estaban tan convencidos de que aquella ruta era la única que existía, que se habían resignado a seguir el camino trillado por donde circulaba la mayoría, sin preguntarse nunca si aquella era la mejor opción. Lo cierto es que, si no hubiesen seguido la vía abierta por la intrépida cabra, podrían haber recorrido dicha distancia de forma más agradable y en menos tiempo. Y es que tan solo unos cientos de metros más arriba se escondía una ruta que conducía al mismo destino, mucho más llana y fácil de transitar.²

3. ¿QUÉ ES UN PARADIGMA?

Aunque es imposible encontrar a dos individuos completamente iguales, todos compartimos una misma naturaleza humana. Todos tenemos necesidades, deseos y expectativas. De ahí que a nivel emocional también compartamos una serie de carencias, frustraciones y miedos. En paralelo, si bien nuestros rasgos faciales, nuestro color de piel o nuestro tamaño y altura varían en función de nuestra genética y nuestras circunstancias geográficas y ambientales, todos disponemos de un cuerpo, una mente y un corazón. Por eso gozamos de la capacidad de experimentar, pensar y sentir.

Y entonces, si todos compartimos una misma condición humana, ¿por qué somos tan diferentes? La respuesta no es sencilla. Entre otras muchas variables, es esencial señalar que en función de dónde hemos nacido y el tipo de condicionamiento que hemos recibido, cada uno de nosotros ha *creado* una identidad personal en base a las *creencias* familiares, culturales, profesionales, políticas, religiosas y económicas con las que hemos sido moldeados por la sociedad.

Prueba de ello es el hecho de que la gente que nace en un *determinado* país (o comunidad) suele utilizar un *determinado*

idioma, defender una *determinada* cultura, estar afiliada a un *determinado* partido político, seguir una *determinada* religión e incluso apoyar a un *determinado* equipo de fútbol. El quid de la cuestión radica en que normalmente no elegimos nuestras creencias (que condicionan nuestra forma de comprender la vida), nuestros valores (que influyen en nuestra toma de decisiones), nuestras prioridades (que reflejan lo que consideramos más importante) y nuestras aspiraciones (que marcan aquello que deseamos conseguir).

Más concretamente, este conjunto de creencias, valores, prioridades y aspiraciones constituyen nuestro «paradigma»,³ que vendría a ser la manera en la que vemos, comprendemos y actuamos en el mundo. La importancia de hacer consciente y comprender nuestro paradigma radica en el hecho de que también *determina* nuestras necesidades y motivaciones. Es decir, lo que creemos que necesitamos para ser felices y lo que nos mueve a hacer lo que hacemos en la vida.

También es la raíz desde la que nace nuestra manera subjetiva de pensar y el tipo de actitud que solemos tomar frente a nuestras circunstancias. En base a todo ello, solemos cosechar una serie de experiencias y resultados, que son los que finalmente *determinan* nuestro grado de bienestar o malestar. Lo cierto es que cada uno de nosotros mira y filtra la realidad a través de unas gafas *determinadas*, cuyo color ha sido elegido y pintado por el entorno socioeconómico en el que nos hemos desarrollado como individuos.

Distorsionadores de la realidad

Sin ir más lejos, basta con echar un rápido vistazo a lo que sucede en un campo de fútbol. Imaginemos un partido entre el F. C. Barcelona y el Real Madrid. Estamos en el minuto noventa y el resultado es de empate a cero. De repente, un delantero del

Barça se mete en el área pequeña del conjunto madrileño, choca con un defensa y se cae al suelo. Seguidamente el árbitro pita penalti a favor del equipo culé. Y esta decisión provoca que los aficionados del Madrid griten indignados que «¡no es penalti!», que el delantero del Barça «¡se ha tirado!», al tiempo que comienzan a ponerse tensos por miedo a perder el partido.

En paralelo, los seguidores del F. C. Barcelona se han puesto muy contentos, comentando entre ellos que el defensa meringue «¡le ha hecho falta!» a su jugador, provocando un «claro penalti». Lo interesante de este ejemplo es que frente a un mismo hecho externo, objetivo y neutro —un jugador culé se ha caído en el área pequeña del Real Madrid tras chocar contra un defensa rival— se han producido dos maneras antagónicas de mirar y de vivir dicho suceso.

De esta manera, se puede concluir que cada uno de los aficionados que está viendo el partido ha realizado una interpretación totalmente subjetiva, que depende de las creencias, los deseos y las expectativas con los que está identificado. Y por «identificado» nos referimos a «aquellas ideas, hechos o *cosas* que creemos que forman parte de nuestra identidad».⁴ Por seguir con el ejemplo anterior, cada uno de los aficionados se identifica con uno de los dos equipos. Es decir, que inconscientemente cree que para ser feliz y sentirse bien su equipo debe ganar.

Así, cuanta mayor es nuestra identificación con *algo*, mayor es la distorsión que hacemos de la realidad. De ahí que la mitad de aficionados haya visto penalti y se muestre excitada y la otra mitad haya visto que no era y se haya indignado. Lo curioso es que si el delantero del Barça finalmente fallara el penalti, el estado de ánimo de uno y otro bando cambiaría por completo en cuestión de segundos. Eso sí, en el caso de que hubiera algún aficionado que no estuviera identificado ni con el F. C. Barcelona ni con el Real Madrid, estaría en mayor disposición de ver e interpretar lo que ha sucedido con mayor objetividad y neutra-

lidad. Y, en consecuencia, de disfrutar del clásico sin poner en juego su salud emocional.

Aunque la realidad es la misma para todos, cada uno de nosotros la está deformando y experimentando de forma subjetiva. De ahí que sea fundamental comprender cuáles son los pilares del paradigma actual, también denominado «viejo paradigma». Principalmente porque está basado en la ignorancia y genera resultados de lucha, conflicto e insatisfacción. De ahí que se encuentre en decadencia. Por eso, a menos que cuestionemos los fundamentos sobre los que hemos construido el sistema y, por ende, nuestra identidad, difícilmente podremos abandonar el camino prefabricado por el que transita la mayoría.

Cada vez que te encuentres del lado de la mayoría
es tiempo de hacer una pausa y reflexionar.

MARK TWAIN

4. LA PSICOLOGÍA DEL EGOCENTRISMO

Dado que el sistema capitalista nos incentiva a competir para ganar un salario que nos permita pagar nuestros costes de vida, desde pequeños somos condicionados para que al llegar a la edad adulta nuestra principal motivación sea saciar nuestro propio interés. En paralelo, la sociedad nos *invita* constantemente a creer que nuestro bienestar depende de la satisfacción de nuestros deseos. Esta es la razón por la que solemos tratar de que la realidad se adapte permanentemente a *nuestros* intereses, a *nuestras* necesidades y a *nuestras* expectativas, una actitud más conocida como «egocentrismo» o «ego».

Esta es la razón por la que la gran mayoría de nosotros se rige mediante el denominado «egoísmo egocéntrico». Es decir, aquel que nos mueve a pensar solamente en nosotros mismos. De ahí que nuestro vocabulario esté monopolizado por pro-

nombres como «yo», «mí» o «mío». Cegados por lo que queremos, deseamos y codiciamos, vamos por la vida sin tener en cuenta la repercusión que nuestras palabras y actos ocasionan sobre los demás. Paradójicamente, al creer que somos el ombligo del mundo, nuestra existencia suele estar marcada por la lucha, el conflicto y el sufrimiento.

Tiranizados por este egocentrismo, nos empachamos tanto de nosotros mismos que somos incapaces de empatizar con las personas con las que interactuamos. Nuestro ego ocupa tanto espacio que apenas dejamos sitio para los demás. El egoísmo egocéntrico se nutre de nuestra sombra o lado oscuro. Es decir, de nuestras carencias, frustraciones y miedos. Estas son las *armas* con las que *guerreamos* contra nosotros mismos y, por ende, contra los demás.

Este egoísmo egocéntrico es la raíz desde la que vamos construyendo una personalidad victimista y reactiva, quejándonos y culpando siempre a algo o alguien externo a nosotros cada vez que las cosas no salen como esperábamos. Y pone de manifiesto nuestra permanente sensación de vacío e insatisfacción, que nos lleva a buscar de forma obsesiva fuentes de evasión y narcotización las 24 horas al día. Irónicamente, cuanto más egocéntrica es nuestra visión del mundo, más tachamos de egoístas a los demás.

Cabe señalar que cuanto más egocéntricos somos, más sufrimos. Y a su vez, este sufrimiento alimenta y engorda nuestro ego. Al adentrarnos en este círculo vicioso, solemos quedarnos anclados en la cárcel de nuestra mente, siendo avasallados por un incontrolable torrente de pensamientos inútiles y destructivos que merman nuestra salud emocional. Esta es la esencia del denominado «encarcelamiento psicológico»,⁵ que nos lleva a interpretar lo que nos sucede de manera extremadamente subjetiva, y a reaccionar impulsiva y mecánicamente cada vez que nuestras circunstancias nos perjudican o no nos benefician. En ese estado de inconsciencia pretendemos que el mundo gire a

nuestro alrededor, adaptándose a nuestras creencias, valores, prioridades y aspiraciones. Es decir, a nuestro paradigma.

La raíz del malestar humano

Es necesario señalar que ninguno de nosotros sufre voluntariamente. Sin embargo, cada vez que pensamos, hablamos o actuamos egocéntricamente es como si tomáramos un *chupito* de *cianuro*, vertiendo veneno sobre nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro corazón. De hecho, la neurociencia cognitiva ha demostrado empíricamente que cada pensamiento negativo genera en nuestro interior una emoción tóxica, como el miedo, la tristeza o la ira. Y estas, a su vez, se disuelven fisiológicamente en nuestro organismo, dañando literalmente nuestros sistemas nervioso e inmunológico. De ahí que, si pudiésemos escoger libremente, al enfrentarnos a situaciones difíciles seguramente desarrollaríamos una actitud y una conducta más constructivas y eficientes.

Y entonces, ¿por qué no lo hacemos? ¿Por qué reaccionamos negativamente frente a circunstancias adversas? ¿Por qué nos entristecemos por asuntos ocurridos en el pasado? ¿Por qué nos enfadamos cuando las cosas no salen como queremos? ¿Por qué nos sentimos inseguros con respecto a cuestiones relacionadas con el futuro? ¿Para qué nos sirven la tristeza, la ira y el miedo? ¿De qué manera estas emociones nos ayudan a construir y disfrutar de una vida plena?

La respuesta a todas estas preguntas solo puede comprenderse cuando nos miramos en el espejo. De hecho, la psicología del egocentrismo pone de manifiesto que no somos dueños de nosotros mismos. En general, no tenemos ningún tipo de control sobre nuestra mente, nuestros pensamientos, nuestras actitudes y nuestras conductas. Más bien operan de forma mecánica, impulsiva y reactiva. Por eso somos incapaces de obtener

resultados satisfactorios de manera voluntaria. Esta es sin duda la principal característica de vivir inconscientemente.

Aunque parece que estamos despiertos, en el fondo vivimos profundamente dormidos. No en vano, seguimos creyendo que las interpretaciones distorsionadas y subjetivas que hacemos de la realidad son *la realidad* en sí misma. Prueba de ello es la epidemia de victimismo que padece nuestra sociedad. Es común escucharnos los unos a los otros protestando por todo lo que nos pasa, sin ser conscientes de que somos co-creadores y corresponsables del rumbo que está tomando nuestra existencia.

Solemos quejarnos de nuestra pareja, pero ¿acaso nos responsabilizamos de que somos nosotros quienes la hemos elegido? Solemos maldecir a nuestro jefe y a nuestra empresa, pero ¿acaso nos responsabilizamos de que somos nosotros quienes hemos escogido nuestra profesión y nuestro lugar de trabajo? Y en definitiva, solemos lamentarnos por nuestras circunstancias actuales, pero ¿acaso nos responsabilizamos de que estas son el resultado —en gran medida— de las decisiones que hemos ido tomando a lo largo de nuestra vida? Es decir, que solemos victimizarnos por los *efectos* que cosechamos, eludiendo cualquier tipo de responsabilidad por las *causas* que los crearon. Por eso se dice que la psicología del egocentrismo se sustenta sobre la ignorancia de no saber quiénes somos y la inconsciencia de no querer saberlo.

Deseamos ser felices aun cuando vivimos de tal modo
que hacemos imposible la felicidad.

SAN AGUSTÍN

5. LA FILOSOFÍA DEL MATERIALISMO

Desde la perspectiva del viejo paradigma, la materia es lo único que existe. Es decir, que la realidad está compuesta —únicamente— por lo que podemos experimentar a través de nuestros

cinco sentidos físicos. De ahí que solo midamos y valoremos los aspectos tangibles y cuantitativos que constituyen nuestro estilo de vida. Y cómo no, esta lista está encabezada por el dinero, que se ha convertido en el fin último de la existencia de la mayoría de seres humanos.

En paralelo, el triunfo de la filosofía del materialismo ha consolidado el Producto Interior Bruto (PIB) como la estadística económica más importante y fiable para medir el progreso y el desarrollo de un país. En esencia, se trata de una cifra que representa el valor total de la producción y la actividad económica realizadas por el conjunto de las instituciones públicas, las organizaciones privadas y la sociedad civil, incluyendo la renta y el consumo de las familias, la inversión de las empresas, el gasto de las administraciones estatales y las exportaciones nacionales.

Así, el PIB vendría a ser como el gran contable de cada país. De hecho, publica sus cifras de forma trimestral, permitiendo que los analistas obtengan el dato que más les interesa: la tasa de crecimiento. Y es que en el viejo paradigma la salud de una nación se valora en función de su expansión económica y financiera, la cual se mide a través de transacciones monetarias.

Por más sofisticado que sea este proceso de medición, el PIB no contabiliza la desigualdad económica de los habitantes de un país. Tampoco mide el impacto que tiene la economía sobre el bienestar emocional de los seres humanos y el medio ambiente. Lo irónico es que en el caso de que un país sufra una epidemia de gripe o sea víctima de diversos desastres naturales, todo el dinero invertido en vacunas y hospitales para curar a los ciudadanos afectados —así como en equipos de rescate y de reconstrucción para paliar los efectos en las zonas afectadas—, incrementará la estadística del PIB de dicha nación.

Debido a la influencia que tiene sobre nosotros el pensamiento materialista imperante, en general creemos que nuestra felicidad está vinculada con lo que *hacemos y tenemos* —lo de

afuera—, marginando por completo lo que *somos* y *sentimos*. Es decir, lo de adentro. De ahí que la sociedad contemporánea se haya edificado sobre cuatro pilares: el trabajo (como medio para ganar dinero), el consumo (como medio para obtener placer), la imagen (como medio para aparentar) y el entretenimiento, que nos permite —temporalmente— aliviar el dolor que nos genera llevar una existencia puramente materialista, en muchas ocasiones carente de propósito.

Búsqueda de estatus y reconocimiento

Además, al haber sido condicionados bajo la creencia de que *valemos* en función de lo que *tenemos* y *conseguimos*, solemos elegir profesiones orientadas a lograr estatus social y reconocimiento profesional. Esta es la razón por la que muchos dedican gran parte de su tiempo y energía a su trabajo; lo conciben como una carrera profesional —tanto de velocidad como de fondo—, relegando a un segundo plano el resto de dimensiones de su vida.

Para otros, estas metas externas no forman parte de sus prioridades cotidianas, con lo que en vez de vivir para trabajar, trabajan para vivir. Sus motivaciones laborales consisten en garantizar su seguridad y estabilidad económicas; perciben su empleo como un trámite para pagar las facturas. De ahí que se interesen —especialmente— en la cantidad que cobran a final de mes, así como en el horario que deben cumplir entre semana.

En estos dos casos, la función profesional se desempeña como un medio para satisfacer necesidades y deseos materiales. Es decir, que están orientadas a saciar el propio interés. Apenas tienen en cuenta la finalidad de dicha actividad en relación con el resto de seres humanos y la biosfera. Al negar su parte trascendente —la que va *más allá* y *a través* de cada uno de nosotros—, muchos terminan por reconocer que lo que hacen no tiene sentido.

Y dado que el trabajo ocupa casi un tercio de la vida, terminan por llevarse el malestar a casa. No en vano, dedicar ocho horas al día a actividades mecánicas —carentes de creatividad— suele potenciar y acentuar nuestra desconexión y nuestro automatismo. Debido a este proceso de alienación, estamos protagonizando una irónica paradoja: como sociedad *tenemos* más riquezas que nunca, pero *somos* mucho más pobres. Frente a este contexto, la pregunta es inevitable: tenemos de todo, pero ¿nos *tenemos* a nosotros mismos?

Lo que posees acaba por poseerte.

CHUCK PALAHNIUK

6. LA ECONOMÍA INCONSCIENTE

Por más que muchos consideremos que la economía es algo ajeno a nosotros, los seres humanos formamos parte de *ella* del mismo modo que los peces forman parte del océano. De hecho, pensar que la economía no nos concierne es como afirmar que no nos interesa el aire. Basta con echar un vistazo a su etimología. Su origen procede de dos raíces griegas: *oikos* —que significa «casa»— y *nemein*, que quiere decir «administración». Es decir, que en esencia la economía implica la administración de la casa.

También podría describirse como el tablero de juego sobre el que hemos edificado nuestra existencia, y en el que a través del dinero se relacionan e interactúan una serie de jugadores principales: el sistema monetario, las instituciones bancarias, las corporaciones, las pequeñas y medianas empresas y los seres humanos. Cabe decir que esta *partida* está regulada por leyes diseñadas por los Estados, los cuales están supuestamente gestionados por la clase política. Sin embargo, por encima de su influencia el poder real reside en los ciudadanos: con nuestra

manera de ganar dinero (trabajo) y de gastarlo (consumo) moldeamos día a día la forma que toma la economía.

Por más que los expertos nos la presenten con extrañas y complicadas definiciones, la economía es, en última instancia, la proyección física y material de cómo pensamos y nos comportamos económicamente la mayoría de nosotros. Sobre este denominador común, lo que marca verdaderamente la diferencia son los medios que utilizamos para conseguir dinero y la finalidad para el que lo empleamos.

Para ver la forma física de la economía, lo mejor es observar cualquier ciudad desde un mirador. Al tomar perspectiva, es fácil concluir que se trata de la *costra* que le ha salido a la naturaleza. Y lo cierto es que su tamaño es cada vez mayor. Desde el año 2008 más de la mitad de la población mundial vive en núcleos urbanos.⁶ A su vez, el número de seres humanos sobre el planeta crece a un ritmo vertiginoso. A principios de 2020 superamos la cifra de 7.700 millones y se estima que en el año 2025 rondaremos los 9.000 millones.⁷

Asfalto *versus* naturaleza

Esta imparable expansión demográfica es la principal amenaza de nuestra sostenibilidad como especie sobre el planeta. Primordialmente por el impacto medioambiental que tienen nuestros actuales hábitos de consumo, los cuales están estrechamente relacionados con el crecimiento económico predominante en el viejo modelo que actualmente se encuentra al borde del colapso.

Mientras seguimos asfaltando y urbanizando la naturaleza, conviene recordar que la economía creada por la especie humana es un subsistema que está dentro de un sistema mayor: el planeta Tierra, cuya superficie física y recursos naturales son limitados y finitos. De ahí que el movimiento ecologista lleve

años insistiendo en que «el problema radica en que el subsistema menor —la economía— está orientada al crecimiento y la expansión, mientras que el sistema mayor —el planeta— no aumenta ni cambia de tamaño».⁸

En este sentido, los lagos, los bosques y los ríos son concebidos como recursos y bienes al servicio de los seres humanos. Tanto es así que la naturaleza no tiene derechos. La hemos convertido en una mera propiedad privada. Por eso podemos venderla, comprarla, intercambiarla y repartirla a pedazos con fines lucrativos y mercantilistas. Esta es la razón por la que la economía está *devorando* año tras año la superficie del planeta. Sin embargo, creer que el crecimiento económico va a resolver nuestros problemas existenciales, es como pensar que podemos atravesar un muro de hormigón al volante de un coche pisando a fondo el acelerador.

El desarrollo material infinito que promueve el capitalismo no solo es ineficiente e insostenible, sino que es del todo imposible. Esencialmente porque los seres humanos consumimos colectivamente más recursos de los que produce el planeta Tierra. No solo estamos en deuda con el medio ambiente que posibilita nuestra existencia, sino que activamente mermamos su salud, impidiendo su necesaria regeneración. De ahí que la pregunta ya no sea si *vamos a cambiar o no* los fundamentos psicológicos, filosóficos, económicos y ecológicos del sistema, sino *cuándo y cómo* vamos a hacerlo.

El auge de la depresión y los suicidios

Aunque no se suela hablar de ello en las noticias, se estima que más de 300 millones de seres humanos padecen de depresión.⁹ En paralelo, el consumo de antidepresivos se ha disparado exponencialmente en todo el mundo. Irónicamente, la venta de estos fármacos ensancha notablemente el PIB de las naciones.

Otra estadística tabú en nuestra sociedad es la referente al número de suicidios. Se estima que 800.000 personas se quitan la vida cada año.¹⁰ Estos datos son solo la punta de un gigantesco y oscuro iceberg. A pesar de haberse convertido en un fenómeno normalizado, nuestra sociedad padece una grave enfermedad llamada «infelicidad».

Si bien se está produciendo a cámara lenta, el viejo paradigma está derrumbándose. Y no es para menos. Con nuestra manera de ganar y de gastar dinero, cada uno de nosotros está aportando su granito de arena en la construcción de la denominada «economía inconsciente». Es decir, que por medio de la psicología del egocentrismo y la filosofía del materialismo entre todos hemos creado un tablero de juego que va en contra de sí mismo, de su propia supervivencia física, emocional y económica.

No en vano, está compuesto por un sistema monetario que arrastra una deuda perpetua e insostenible, unas empresas codiciosas e ineficientes y unos seres humanos desconectados e infelices, cuya existencia carece de propósito y significado. A su vez, este sinsentido común globalizado es el principal responsable de la destrucción del hogar que todos compartimos: el planeta Tierra. Frente a este panorama, la pregunta aparece por sí sola: ¿hasta cuándo vamos a posponer lo inevitable?

Estamos produciendo seres humanos enfermos
para obtener una economía sana.

ERICH FROMM

7. LA ECOLOGÍA CONSUMIDA

El denominador común de la mayoría de individuos es que trabajamos para sobrevivir, consumiendo los productos y servicios que nos venden las corporaciones. De hecho, estas multi-

nacionales no nos ven ni nos tratan ni nos valoran como seres humanos, sino como empleados, clientes y consumidores. Y es precisamente esta acción de compra-venta de bienes lo que permite que el sistema monetario se perpetúe.

Si bien la cantidad y la calidad de nuestras compras están condicionadas por nuestro salario, para que la economía no se desmorone es necesario que todos sigamos consumiendo. En otras palabras, el fin del consumo significaría el principio del colapso del sistema. Sin embargo, la salud medioambiental del planeta depende enteramente de que modifiquemos nuestros hábitos hiperconsumistas.

De hecho, la propia etimología de la palabra «consumir» ratifica su efecto devastador. Su significado original era «destruir», «dilapidar» y «agotar». De ahí que uno de los grandes retos que afrontamos como especie sea disminuir y optimizar nuestro nivel de consumo de forma gradual, posibilitando así la transición hacia un nuevo modelo socioeconómico más eficiente y sostenible.

Mientras se fragua este inevitable proceso de cambio, cabe preguntarse: ¿de dónde salen todas las cosas que compramos? ¿Y qué impacto tienen sobre la salud del planeta? Para responder a estas preguntas, hemos de comprender cómo funciona la denominada «economía de los materiales»,¹¹ la cual está compuesta por varias fases. La primera es la «extracción», que en realidad es un eufemismo, pues consiste en explotar los recursos naturales, que a su vez es una manera elegante de referirse a la destrucción de la naturaleza. Estamos talando, minando, agujereando y demoliendo la biosfera tan rápido que no resulta descabellado afirmar que la humanidad se ha convertido en el cáncer del planeta Tierra.

La segunda fase es la «producción». Y consiste en usar diferentes fuentes de energía para mezclar los recursos naturales extraídos con una serie de componentes —algunos de los cuales son altamente tóxicos—, a partir de los que se fabrican mu-

chos de los productos que consumimos habitualmente. Y dado que a muchas empresas les trae sin cuidado el impacto que tienen estos químicos sobre nuestra salud y sobre la naturaleza, siguen utilizando este tipo de sustancias dañinas. Principalmente porque reducen notablemente sus costes de producción.

La tercera fase es la «distribución», cuyo objetivo es vender todos estos productos manufacturados lo más deprisa posible. Al haber deslocalizado el sistema de producción a economías más pobres —donde poder contratar a mano de obra muy barata—, la logística mercantilista se ha convertido —debido al impacto medioambiental ocasionado por el transporte— en uno de los procesos más contaminantes e insostenibles de nuestra economía. Sea como fuere, da lugar a la cuarta fase: el «consumo». Sin duda alguna, se trata del corazón que bombea la sangre y mantiene con vida al sistema capitalista.

La obsolescencia planificada

Con la finalidad de incrementar sus ventas y, por tanto, su cuenta final de resultados, la mayoría de corporaciones suele tomar decisiones movidas por su instinto de supervivencia económica, marginando por completo cualquier noción ética. De hecho, muchos de los objetos que compramos están diseñados de forma intencionada para que se rompan, descompongan o dejen de funcionar coincidiendo con la expiración del período de garantía. En general, el hecho de que de pronto se nos estropee el móvil, el ordenador, la cámara digital o la televisión no es un accidente. Es el resultado de una estrategia de fabricación bien pensada, denominada «obsolescencia planificada».¹²

Esta es la razón por la que la gente que lleva más tiempo viviendo se sorprende al constatar cómo los productos de hoy duren muchísimo menos que los fabricados hace medio siglo. Sin embargo, ni siquiera a través de esta estrategia el nivel de

consumo alcanza los ratios necesarios para lograr la autopreservación de las multinacionales y, en consecuencia, del sistema sobre el que estas operan. De ahí que las empresas —por medio de ingeniosas campañas de publicidad— motiven a la sociedad a comprar, desechar y reemplazar sus bienes de consumo a un ritmo cada vez más acelerado. El objetivo es infundir en los consumidores «el deseo de poseer productos más nuevos, un poco mejores y un poco antes de lo necesario».¹³ A este fenómeno psicológico se le denomina «obsolescencia percibida».¹⁴

Curiosamente, la propaganda de la sociedad de consumo actual ha llegado a convencernos de que, llegado el caso, desechemos objetos que todavía son perfectamente útiles. Es decir, de que tomemos decisiones alineadas con nuestros caprichos y deseos —cuyo canon suele estar determinado por la moda—, dejando en un segundo plano el sentido común, que es el que nos permite utilizar el dinero para saciar nuestras verdaderas necesidades. La paradoja es que el deseo nos enchufa a una ficción construida sobre lo que no tenemos, impidiéndonos valorar y disfrutar lo que sí está a nuestro alcance.

La quinta y última fase de la economía de los materiales es el «deshecho». Es decir, el proceso de destrucción de las toneladas de basura que acumulamos cada día. Actualmente, lo más común es incinerarla o enterrarla, lo que a su vez daña gravemente la salud del planeta. Si bien el reciclaje es un proceso en auge, todavía está lejos de solventar este problema. Además, no es ni mucho menos la solución para dejar de contaminar la biosfera. Debido al impacto tan destructor que tiene la economía sobre la naturaleza, nuestro objetivo como especie no ha ser reciclar más, sino desechar menos.

Así, lo que necesitamos es cambiar el modelo económico lineal basado en producir, utilizar y tirar. Nuestro desafío más urgente es acabar de una vez por todas con la sociedad de consumo actual, la cual destruye, dilapida y agota vorazmente los recursos naturales de los que dependemos para sobrevivir

como especie.¹⁵ Además, se estima que de todos los materiales que intervienen en el proceso de extracción, producción, distribución y consumo, solo el 1 por ciento sigue estando en uso seis meses después de ser vendido.¹⁶ Es decir, que el 99 por ciento restante se transforma en basura, provocando que el mundo esté convirtiéndose en un gigantesco vertedero.

Hemos construido un sistema que nos persuade a gastar dinero que no tenemos en cosas que no necesitamos para crear impresiones que no durarán en personas que no nos importan.

EMILE HENRI GAUVREAY

III. La sociedad prefabricada

La mayoría de personas suben ciegamente escalón tras escalón por la escalera que creen que les va a conducir al éxito y la felicidad. Sin embargo, cuando llegan a la cima se sienten vacías e insatisfechas. Solo entonces se dan cuenta de que han colocado la escalera en la pared equivocada.

STEVEN COVEY

Caminando por un prado, un granjero se encontró un huevo de águila. Sin pensarlo dos veces, lo metió en una bolsa y, una vez en su granja, lo colocó en el nido de una gallina de corral. Así fue como el aguilucho fue incubado y criado junto a una nidada de pollos. Al creer que era uno de ellos, el águila se limitó a hacer durante su vida lo mismo que hacían todos los demás. Escarbaba en la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, imitando así el vuelo del resto de gallinas.

Los años fueron pasando y el águila se convirtió en un pájaro fuerte y vigoroso. Una mañana divisó muy por encima de él una magnífica ave que planeaba majestuosamente por el cielo. El águila no podía dejar de mirar hacia arriba, asombrada de cómo aquel pájaro surcaba las corrientes de aire moviendo sus poderosas alas doradas.

«¿Qué es eso?», le preguntó maravillado a una gallina que estaba a su lado. «Es el águila, el rey de todas las aves», respondió cabizbaja su compañera. «Representa lo opuesto de lo que somos. Tú y yo somos simples pollos. Hemos nacido para mantener la cabeza agachada y mirar hacia el suelo», concluyó. El águila asin-

*tió con pesadumbre. Y nunca más volvió a dirigir su mirada hacia el cielo. Tal como le habían dicho, murió creyendo que era una simple gallina de corral.*¹⁷

8. LA CULTURA DE LA CULPA

La sociedad es un fiel reflejo de cómo pensamos, de cómo nos comportamos y de cómo nos relacionamos la mayoría de individuos. Y en paralelo, cada uno de nosotros ha desarrollado una personalidad acorde con la manera de pensar, de comportarse y de relacionarse de la sociedad. De este modo, al entrar en la edad adulta muchos adoptamos, principalmente, el rol de empleados, consumidores y contribuyentes, posibilitando que el sistema pueda seguir perpetuándose.

Pero ¿qué viene antes: el huevo o la gallina? Es decir, ¿es el sistema el que nos empuja a convertirnos en personas deshumanizadas y materialistas o somos nosotros los que hemos creado un sistema a nuestra imagen y semejanza? Parece que en este caso el huevo es la gallina. Nuestra dificultad para ser felices a muchos nos ha vuelto ambiciosos y codiciosos, convirtiendo el mundo en un negocio en el que muy pocos ganan y casi todos salimos perdiendo. Y en paralelo, el sistema dificulta el altruismo, la ética y la generosidad que anidan en nuestro corazón.

Más allá de vivir conscientemente, seguir nuestra intuición y satisfacer nuestras verdaderas necesidades, solemos llevar vidas de segunda mano orientadas a saciar constantemente nuestro propio interés. Es decir, que en general centramos gran parte de nuestro tiempo, dinero, atención y energía en satisfacer nuestros caprichos, deseos y expectativas. No en vano, desde niños nos han *educado* para cumplir y obedecer los cánones impuestos por el orden social establecido.

A esa edad, todos somos inocentes. No podemos defendernos de la poderosa influencia que la sociedad ejerce sobre la

construcción de nuestro sistema de *creencias*. Debido a nuestra incapacidad para discernir, cuestionar y decidir, a lo largo de nuestra infancia no nos queda más remedio que *creernos* las normas, las directrices y los dogmas que nos son impuestos desde afuera. Por más que a este proceso le sigamos llamando «educación», tiene más paralelismos con una cadena de montaje. De ahí que formemos parte de una sociedad prefabricada.

Así es como, generación tras generación, vamos proyectando de forma automática e inconsciente nuestros miedos, carencias y frustraciones sobre los más pequeños. Cabe recordar que cuando nacen los niños son —psicológicamente hablando— como una hoja en blanco: sin condicionamientos ni prejuicios de ningún tipo. Al ver el mundo por primera vez, se asombran por todas las cosas que en él suceden. Ese es el tesoro de la inocencia. Solo hay que ver la cara que ponemos los adultos cuando miramos cómo juega un niño a nuestro alrededor. Solemos sonreír, disipando por unos momentos la nube gris que a menudo distorsiona nuestra manera de ver, de interpretar y de relacionarnos con la realidad.

El origen del victimismo

Etimológicamente, la palabra «inocencia» procede del latín «*innocentia*», que significa «estado del alma limpia de culpa». Es decir, aquello que los adultos, debido a nuestro condicionamiento, anhelamos muy a menudo. Y dado que a nivel emocional solo podemos compartir aquello que primero hemos cultivado en nuestro interior, entre todos hemos creado y consolidado la cultura de la culpa.

Prueba de ello es que muchos seres humanos intentamos desesperadamente eludir cualquier tipo de responsabilidad, creyendo que así preservaremos el estado de inocencia con el que nacimos. Y al ir de víctimas por la vida, muchos estamos

convencidos de que la culpa de lo que sentimos y de lo que nos sucede la tienen *casi* siempre los demás.

En el fondo, adoptar el papel de víctima tiene la función oculta de preservar nuestra bondad. No en vano, desde nuestra más tierna infancia se nos ha repetido una y otra vez que a menos que seamos «niños buenos» los demás no van a querernos. Tanto es así, que el «pórtate bien» suele residir como un *ocupa* en algún oscuro rincón de nuestro inconsciente. Por más adultos que aparentemos ser, cada vez que nos victimizamos por los resultados que cosechamos estamos poniendo de manifiesto nuestra falta de madurez emocional. E inevitablemente se trata de una limitación que terminamos imponiendo a las nuevas generaciones.

Entre otros ejemplos cotidianos, es común ver a un niño pequeño chocar contra una mesa y caerse al suelo. Y puesto que el golpe le ha provocado dolor, en ocasiones comienza a llorar. Su llanto suele llamar la *atención* del adulto que lo está cuidando en ese momento, que enseguida corre para *atenderlo*. Si bien la mesa es un objeto inerte, carente de voluntad y libre albedrío, el cuidador —con todas sus buenas intenciones— comienza a gritar: «¡Mesa mala! ¡Mesa mala!». Estas acusaciones suelen tranquilizar al niño, que comienza a imitar a su tutor, culpando a la mesa del golpe y de su dolor. Así es como se crea una víctima.

Eso sí, preservar nuestra bondad e inocencia a través del victimismo conlleva un elevado precio. Por más que culpar nos alivie, también nos esclaviza. Quienes negamos la asunción de nuestra responsabilidad por las consecuencias que tienen nuestras decisiones y acciones sobre nuestra salud física, emocional y económica terminamos sintiéndonos impotentes y frustrados.

En cambio, si el niño pequeño —inspirado por el adulto que lo acompaña— asume que ha chocado contra una mesa, estará en el camino de aprender que ha sido él —y no la mesa— quien ha provocado su dolor. Y puesto que con los años el niño se convierte en adulto, a menos que abandone el victimismo y entrene la responsabilidad seguirá culpando a los demás, a las

circunstancias e incluso a la vida cada vez que *choque* contra cualquier persona, cosa o situación que le haga daño.

Lo que se les dé a los niños,
los niños darán a la sociedad.

KARL MENNINGER

9. PRISIONEROS DE LA SEGURIDAD

La mayoría de seres humanos solemos compartir una misma aspiración: tener el control absoluto sobre nuestra existencia. En general, queremos que las *cosas* sean como deseamos y esperamos. Y al pretender que la realidad se adapte a nuestras necesidades y expectativas, solemos inquietarnos y frustrarnos cada vez que surgen imprevistos, contratiempos y adversidades.

Y dado que la mayoría basamos nuestro bienestar y nuestra felicidad en aspectos materiales —desatendiendo nuestras verdaderas necesidades—, cada vez que se tambalean nuestras circunstancias socioeconómicas —y ya no digamos cuando se derrumban—, a nivel psicológico suele producirse una contagiosa epidemia de incertidumbre, inseguridad y miedo, lo que nos paraliza emocionalmente y nos dificulta pasar a la acción.

De ahí que nos guste crear y preservar nuestra propia rutina, intentando, en la medida de lo posible, no salirnos del guion preestablecido por el viejo paradigma. Es decir, estudiar una carrera universitaria que nos garantice salidas profesionales. Trabajar para una empresa que nos haga un contrato indefinido. Solicitar una hipoteca al banco para comprar y tener un piso en propiedad. Y más tarde, un plan de pensiones para no tener que preocuparnos cuando llegue el día de nuestra jubilación. En definitiva, solemos seguir al pie de la letra lo que el sistema nos dice que hagamos para llevar una vida *normal*. Es decir, completamente planificada y, en principio, segura y carente de riesgo.

Así, con cada decisión que tomamos anhelamos tener la certeza de que se trata de la elección correcta, previniéndonos de cometer fallos y errores. Sin embargo, este tipo de comportamiento pone de manifiesto que nos sentimos indefensos e inseguros. Y esto, a su vez, revela que en general no sabemos convivir con la incertidumbre inherente a nuestra existencia. Paradójicamente, si bien tratar de tener el control nos genera tensión, soltarlo nos produce todavía más ansiedad. Por eso muchos estamos atrapados en esta desagradable disyuntiva.

Además, cuanto más *inseguros* nos sentimos por dentro, más tiempo, dinero y energía invertimos en *asegurar* nuestras circunstancias externas, incluyendo, en primer lugar, nuestra propia supervivencia física. Es interesante señalar que en muchas ocasiones experimentamos miedo sin ser amenazados por ningún peligro real e inminente. A esta actitud se la denomina «pre-ocupación».

Eso sí, para justificar y mantener nuestro temor, solemos inventarnos dichos escenarios conflictivos en nuestra mente. De esta manera, la inseguridad se ha convertido en uno de los cimientos psicológicos sobre los que hemos construido la sociedad contemporánea. De ahí que la «seguridad nacional» sea uno de los conceptos más utilizados por los dirigentes políticos y que los departamentos y ministerios de defensa suelen contar con presupuestos desorbitados. La paradoja es que cuanto más dinero despilfarramos en tanques, aviones, cuarteles, muros, bombas y metrallas, mayor es el miedo que nos tenemos los unos a los otros.

El afán de seguridad conlleva esclavitud

Estamos siendo testigos de cómo en el nombre de la seguridad se están recortando y reduciendo nuestros derechos y libertades. Y por más rimbombante que sean las explicaciones oficia-

les, la ecuación es bien simple: cuanta más seguridad, más esclavitud. El quid de la cuestión es que, dado que la seguridad externa es una ilusión psicológica, nos estamos aferrando a un estilo de vida rutinario y limitante a cambio de una falsa sensación de estabilidad y protección.

Y es que «llevar una vida segura» es una contradicción en sí misma. Principalmente porque es imposible saber lo que nos va a ocurrir mañana, y mucho menos tener garantías absolutas de que nuestro plan existencial va a desarrollarse tal y como lo hemos diseñado. Así, la búsqueda de seguridad externa es, en esencia, una batalla de antemano perdida. Por más que nos esforcemos, no podemos encerrar el misterio de la vida —cuyo devenir es absolutamente imprevisible e inseguro— dentro de una caja de certezas.

Curiosamente, la palabra «seguridad» tiene como raíz etimológica el vocablo latino «*securitas*», que significa «sin temor ni preocupación». Es decir, que la verdadera seguridad no está relacionada con nuestras circunstancias externas, las cuales están regidas por leyes naturales que nos son imposibles de gobernar y controlar. Se trata, más bien, de un estado emocional interno que nos permite vivir con confianza, liberándonos de nuestra arraigada obsesión por pensar en potenciales amenazas y peligros futuros.

Quien tiene miedo sin peligro,
se inventa el peligro para justificar su miedo.

ALAIN

10. ADICTOS A LA IMPACIENCIA

«Me gusta que las cosas sucedan cuando yo quiero.» «Mándamelo urgentemente.» «¡Qué lenta es la gente!» «¡Date prisa, que llegamos tarde!» «¡Lo necesito ahora mismo!» «¿Por qué

no me ha llamado todavía?» «No soporto que me hagan esperar.» Si nos resulta familiar alguna de estas afirmaciones, seguramente conocemos bien qué es la impaciencia. Junto con el victimismo y la inseguridad, es otra de las principales distorsiones derivadas de vivir según la vieja forma de pensar. Afortunadamente tiene cura. Basta con comprender que es inútil. No sirve absolutamente para nada. Por más que nos quejemos, enfademos y lamentemos, las cosas van a seguir yendo a su ritmo, tal y como lo han estado haciendo y lo van a seguir haciendo siempre.

Además, también es muy perjudicial para nuestra salud emocional. Cada vez que nos invade la impaciencia nos tomamos un nuevo *chupito* de *cianuro*. Y dado el estrés generalizado, algunos se cogen auténticas borracheras. Por eso se dice que «la prisa mata».¹⁸ Eso sí, a pesar de que vivimos en una sociedad que premia y ensalza la velocidad y la inmediatez, desprenderse del hábito de «querer las cosas para ya» es posible.

Imaginemos que estamos al volante de nuestro coche, conduciendo por una calle de un solo carril. De pronto se forma una inesperada caravana. Aunque no podemos verlo, parece que un camión se ha detenido unos metros más adelante para descargar su mercancía. Poco a poco empezamos a ponernos nerviosos. Echamos un vistazo a nuestro reloj y soltamos un sonoro resoplido.

Enseguida comienzan a sonar los primeros bocinazos, acompañados de un enfurecido: «¡Venga, hombre, que no tengo todo el día!». En medio del insoportable ruido, perdemos la paciencia y nos sumamos a la protesta, tocando varias veces el claxon con fuerza. Al cabo de un rato retomamos la marcha de mal humor.

Puede que en ese momento no seamos conscientes, pero las emociones negativas que hemos creado mientras aporreábamos el claxon van a acompañarnos unos minutos, incluso puede que el resto del día. ¿Y todo ello para qué? ¿Acaso nuestra im-

paciencia nos ha servido para acelerar la descarga realizada por el camión? ¿Realmente creemos que el conductor ha tardado más de lo necesario aposta, solo para fastidiarnos? Lo paradójico es que la impaciencia solamente nos ha perjudicado a nosotros.

Pero entonces, ¿por qué lo hacemos? ¿Por qué somos tan impacientes? Aunque parezca mentira, ninguno de nosotros elige tomar esta actitud cuando la vida no se ajusta a nuestros planes. Por el contrario, la impaciencia surge reactivamente de nuestro interior cuando vivimos de forma inconsciente. Se trata de un efecto, un síntoma, un resultado negativo que pone de manifiesto que la *mirada* que estamos adoptando frente a nuestras circunstancias es errónea.

Detrás de la impaciencia hay dolor

Si volvemos al ejemplo del atasco de tráfico anterior, nos damos cuenta de que nos perturbamos a nosotros mismos cada vez que ponemos el foco de nuestra atención en el denominado «círculo de preocupación».¹⁹ Es decir, en todo aquello que no depende de nosotros, como que el conductor del camión realice la descarga más rápidamente. Y al no poder hacer nada al respecto, adoptamos el papel de víctima. Es entonces cuando nos invade la impotencia, la ira y la queja.

Sin embargo, el camión tiene todo el derecho de pararse y realizar la descarga, de igual manera que nosotros también detenemos nuestro coche a veces, demorando a otros conductores. Y entonces, si nuestro día a día no es más que un continuo proceso repleto de otros procesos necesarios para que todos podamos completar nuestras actividades personales y profesionales, ¿dónde está el problema? ¿Por qué es tan difícil adaptarse y fluir con lo que sucede?

Una vez más, la respuesta se encuentra en el modelo de pensamiento con el que hemos sido condicionados. Cada vez que

nos sentimos impacientes, significa que estamos interpretando los acontecimientos externos en base a una creencia limitadora: que nuestro bienestar no se encuentra en este preciso momento, sino en otro que está a punto de llegar. En esencia, lo que nos causa tensión es estar en el presente queriendo estar en el futuro. Al creer que no podemos estar bien en medio de un atasco, deseamos que este termine de inmediato para poder llegar cuanto antes a nuestro destino.

Eso sí, funcionar según esta falsa creencia revela que la impaciencia suele ser un indicador de que no estamos a gusto con nosotros mismos. Porque si lo estuviéramos realmente, no tendríamos ninguna necesidad de que el camión (o cualquier otra persona, cosa o situación) avanzara a una velocidad mayor de la que lo está haciendo. Ni siquiera aparecería la prisa, pues ya sabríamos de antemano que no sirve para acelerar el ritmo de lo que nos sucede.

La incómoda verdad es que todos cargamos con toneladas de dolor reprimido. Y este nos impide vivir en el presente. La impaciencia es solo un síntoma de nuestra desconexión interna. De ahí que sea fundamental sanarnos y transformarnos para recuperar nuestro contacto con nuestro bienestar interno. Solo así seremos capaces de relacionarnos con nuestras circunstancias de una manera más consciente, pudiendo tomar la actitud más conveniente en cada momento.

Si bien no podemos cambiar lo que nos sucede, sí podemos modificar nuestra actitud, centrándonos en el denominado «círculo de influencia».²⁰ Es decir, en todo aquello que está a nuestro alcance. En el caso del atasco, implicaría llamar para avisar de que llegaremos tarde, respirar profundamente, poner la radio y otras acciones que dependieran por completo de nosotros.

De esta manera, nos ahorraríamos la desagradable compañía de la impaciencia, un huésped que de tanto visitarnos termina por instalarse indefinidamente en nuestro organismo. Y lo cierto es que no suele venir sola. Los médicos han comprobado

que la impaciencia crónica está relacionada con otros *virus emocionales* como la hiperactividad, el estrés, la ansiedad, la irritabilidad, la tensión muscular, el dolor de cabeza o el insomnio.²¹ Más allá de paliar sus venenosos efectos por medio de pastillas, lo que necesitamos es recordarnos cada mañana —nada más comenzar el día— que todos los procesos que conforman nuestra vida tienen su función y su tiempo.

Síentate a meditar 20 minutos cada día, a no ser que estés muy ocupado; entonces deberías sentarte una hora entera.

PROVERBIO ZEN

11. ¿POR QUÉ VEMOS TANTO LA TELE?

Producir, consumir y divertirnos. Estas son las principales actividades que promueve la sociedad prefabricada contemporánea. Cuando estamos en nuestro puesto de trabajo, en principio produciendo, nos aferramos al verbo «hacer» con el fin de obtener resultados. Eso es lo que espera el *jefe* de nosotros. Y dado que nada de lo que conseguimos parece ser suficiente para la empresa, a lo largo de nuestra jornada laboral solemos ser víctimas de la hipervelocidad, la tensión y el estrés.

Al salir de la *oficina*, de forma impulsiva sentimos la legítima necesidad de desconectar del trabajo. Y así, de la mano del verbo «tener», solemos dedicar parte de nuestro tiempo de ocio a comprar y consumir cosas que nos hagan sentir *bien*. Al menos esa es la ilusión que nos promete la publicidad. Prueba de ello es el triunfo de los centros comerciales.

Pero dado que el placer y la satisfacción que nos proporcionan los bienes materiales son más efímeros de lo que esperábamos, tampoco solemos tener nunca suficiente con lo que consumimos y poseemos. Y una vez en casa —cansados físicamente y agotados mentalmente— solemos desplomarnos en el sofá. No

importa si vivimos solos o acompañados de nuestra pareja e hijos. Justo en ese preciso instante, después de un día marcado por la obligación de hacer y el deseo de tener, nos encontramos irremediabilmente con nuestro «ser».

Es sin duda la dimensión más importante de nuestra vida, pero también a la que prestamos menos atención. De ahí que sentados en el sillón, solos, en silencio y haciendo nada, nos invada una incómoda sensación. Es como un *runrún* que empieza a vibrar con fuerza en nuestras entrañas; una experiencia denominada «vacío existencial».

Lo paradójico es que al empezar a *conectar* con nosotros mismos —con lo que *sentimos* en nuestro interior—, solemos encender la televisión de forma mecánica. Y no porque queramos ver *algo* en concreto. Nuestra verdadera intención es *evadirnos* de esa molesta y desagradable sensación. Es un acto sutil, totalmente inconsciente. Ninguno de nosotros quiere experimentar malestar. Y lo cierto es que después de tantos años siguiendo este mismo ritual, huir de nosotros mismos termina por convertirse en una rutina. Lo hacemos por una simple cuestión de comodidad e inercia.

De hecho, en generar nuestro ocio consiste en estar delante de una pantalla, ya sea de televisión, del ordenador, del iPad o del móvil. Prueba de ello es el triunfo de las plataformas *streaming* como Netflix o HBO. No es descabellado afirmar que la industria del entretenimiento —impulsada por los avances tecnológicos— ha creado un nuevo tipo de ser humano: el *homo evasivus*. Es decir, el hombre que se evade constantemente de sí mismo.

Un problema social llamado «aburrimiento»

Para averiguar qué hay detrás de nuestra adicción a escapar de nuestra mente y de nuestros pensamientos, es necesario hacer-

nos las siguientes preguntas: ¿cuánto tiempo dedicamos cada día a estar realmente con nosotros mismos sin evadirnos? ¿Qué necesidad tenemos de entretenernos? ¿Qué sentimos cuando estamos a solas, en silencio y sin nada con lo que distraernos? Y en definitiva: ¿somos conscientes de que huir de nosotros mismos no es la solución, sino el problema?

Si bien resulta incómodo cuestionar nuestro estilo de vida, solo mediante esta indagación podemos encontrar nuestra propia verdad. Por más que miremos hacia otro lado, es imposible escapar de nosotros eternamente. Tarde o temprano no nos va a quedar más remedio que pararnos y ver qué ocurre en nuestro interior.

Al estudiar la etimología de las palabras, descubrimos que el término «malestar» está compuesto por el adverbio «mal» y el verbo «estar», y básicamente significa «estar mal». Se trata de algo tan obvio que generalmente terminamos obviando. Prueba de ello es que solemos creer que la causa de nuestro malestar se encuentra afuera de nosotros.

Algo similar sucede con un sinónimo contemporáneo: el «aburrimiento». Procede del latín *abhorre*, que quiere decir «tener horror». Es decir, que cuando afirmamos «estar aburridos» en el fondo estamos diciendo que «sentimos horror dentro de nosotros». Y dado que nadie nos ha enseñado a lidiar con el vacío que notamos cuando estamos desconectados del ser, enseguida nos orientamos hacia la diversión. Así, no es ninguna casualidad que este sustantivo —que viene del superlativo latino *divertere*— signifique «alejarse de algo penoso, doloroso o pesado».

Resumiendo, cuando estamos *mal* experimentamos *horror* o *vacío* en nuestro interior, lo que nos impulsa a *alejarnos* de nosotros mismos, buscando cualquier tipo de *entretenimiento* o de *narcotización* en el exterior. De ahí que a menos que aprendamos a ser felices sin necesidad de apegarnos a estímulos externos, seguiremos siendo adictos al móvil, a las redes socia-

les, a la televisión, al trabajo, al consumo, al fútbol, al sexo, a los videojuegos, al alcohol, al tabaco o a los antidepresivos, por citar algunas de las *drogas* aceptadas por nuestra sociedad. Por más que creamos que estas válvulas de escape nos proporcionan felicidad, en realidad son simples sucedáneos que nos sirven para tapar el dolor y experimentar placer en el corto plazo. No en vano, la única fuente de bienestar verdaderamente limpia, renovable y sostenible reside en nuestro interior.

La huida no ha llevado a nadie a ningún sitio.

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

12. LA PARADOJA DEL DESEO

Más allá del victimismo, la inseguridad, la impaciencia y el aburrimiento, uno de los principales rasgos de la sociedad contemporánea es la insatisfacción crónica. Principalmente porque nos hemos convencido de que debemos tener deseos y aspiraciones materiales de cuya satisfacción dependa nuestra felicidad. Y no es para menos. Actualmente, la inversión publicitaria a nivel global supera los 600.000 millones de dólares. Es el dinero que las corporaciones emplean anualmente para persuadirnos a comprar sus productos y servicios.²²

Todos estos millones de euros tienen la finalidad subyacente de promover una serie de valores, prioridades y aspiraciones estrechamente vinculadas al consumo. Así, la publicidad nos motiva subliminalmente a adquirir *cosas* que todavía no poseemos, creando(nos) nuevas necesidades. La incómoda verdad es que si bien no es fácil encontrar la felicidad dentro de nosotros, lo cierto es que es imposible encontrarla en ningún otro lugar.

En este sentido, muchos seres humanos vivimos atrapados en una perversa paradoja. Y esta se revela por cómo nos relacio-

namos con todo lo que podemos disfrutar. En un primer momento sufrimos por querer lo que no tenemos. El deseo nos lleva a fijarnos en alguien o algo en concreto, como por ejemplo una persona que nos gusta, el empleo soñado, un triunfo profesional, un coche deportivo o más tiempo libre. Y en muchas ocasiones solemos idealizar nuestro objeto de deseo, creyendo que una vez lo consigamos nos proporcionará el bienestar del que carecemos en este momento.

Al haber creado una serie de expectativas, en caso de no lograr lo que deseamos solemos frustrarnos, ingiriendo un nuevo *chupito* de *cianuro*. La paradoja surge cuando finalmente conseguimos *eso* que tanto anhelamos. Una vez se desvanece la satisfacción, el placer y la euforia inicial, de pronto comenzamos a sufrir por miedo a perderlo, a que nos lo estropeen, a que nos lo quiten... Y este temor contamina nuestra mente y nuestro corazón con dosis diarias de ansiedad, nervios y preocupación —más *cianuro*—, atascándonos en un callejón sin salida: parece que no podemos ser felices ni con *ello* ni sin *ello*.

Curiosamente, con el tiempo terminamos *desidealizando* a nuestro objeto de deseo, llegando incluso a olvidarnos de *él*. Eso sí, enseguida dirigimos nuestra atención hacia otra parte, cayendo de nuevo en la sutil trampa del deseo. Detrás de nuestros deseos y miedos se esconde uno de los virus más letales que atenta contra la salud emocional de nuestra especie: el «apego». Según la Real Academia Española significa «afición o inclinación hacia alguien o algo». Popularmente, también se considera sinónimo de «afecto», «cariño» o «estima». De hecho, hay quien dice que el apego es «natural» y «sano», pues es «una muestra del amor que sentimos» por *aquello* a lo que vivimos apegados. E incluso algunos afirman con cierto orgullo que «cuanto más apego se tiene, más se ama».

El lado oscuro del apego

Pero nada más lejos de la realidad. Todas estas definiciones tan solo ponen de manifiesto lo poco que conocemos a este gran devorador de nuestra paz interior. Y entonces, ¿qué es el apego? Podría definirse como el afán de controlar y poseer aquello que queremos que sea nuestro y de nadie más. Estar apegado a alguien o algo también implica creer que *eso* nos pertenece y que es imprescindible para nuestra felicidad. Sin embargo, provoca en nosotros el efecto contrario. Más que unirnos, el apego nos separa de lo que estamos apegados, mermando nuestro bienestar y nuestra libertad.

Y entonces, ¿es posible vivir sin apegos? Por supuesto, aunque es una hazaña que requiere comprender que lo que necesitamos para ser felices está dentro de nosotros y no afuera. Y «ser felices» quiere decir que ahora mismo, en este preciso instante, estamos a gusto, cómodos y en paz con nosotros mismos. Es decir, que somos felices cuando en el momento presente —justo donde nos encontramos— sentimos que todo está bien y que no nos falta de nada.

Mediante este bienestar y equilibrio internos podemos cultivar el desapego en nuestra relación con todo lo demás. Podemos tener deseos, pero ya no hacemos depender nuestra felicidad en ellos. Al estar *llenos* por dentro, no esperamos nada de afuera. Tan solo compartimos lo que somos, mostrándonos agradecidos de recibir lo que otras personas y la vida nos quieran dar. Si reflexionamos detenidamente, caemos en la cuenta de que nada ni nadie nos pertenece. Sea lo que sea, tan solo gozamos del privilegio de disfrutarlo temporalmente.

La vida está regida por la impermanencia, según la cual nada es para siempre porque todo está en continuo cambio, transformación y evolución. El inexorable paso del tiempo provoca que tarde o temprano lo nuevo se vuelva viejo y finalmente muera,

dando lugar a algo nuevo otra vez. Y así sucesivamente. De ahí la inutilidad del apego.

No es más rico el que más tiene,
sino el que menos necesita.

SAN AGUSTÍN

13. ANATOMÍA DE LA CODICIA

La corrupción está totalmente arraigada en el sistema y en nuestra sociedad. Los constantes escándalos que salpican a todos los partidos políticos tan solo representan la punta del iceberg de uno de los dramas contemporáneos más extendidos en nuestra sociedad: «la corrupción del alma». Así se denomina la conducta de quienes nos traicionamos a nosotros mismos, pues en última instancia todos sabemos cuándo estamos haciendo lo correcto, aunque nadie esté mirando.

En este sentido, la palabra «corrupción» proviene del latín «*corruptio*», que significa «alteración o degeneración de una sustancia orgánica por descomposición». También quiere decir «pérdida de la naturaleza original» y «perversión de alguien o de algo». El verbo «corromper», por su parte, procede del latín «*corrumpere*» y está compuesto por las raíces «cor» y «rumper», que literalmente significan «corazón» y «romper». Así, corrupto es todo aquel cuyo corazón se ha roto.

Una vez nos corrompemos, empezamos a marginar nuestros valores y principios éticos esenciales —como la integridad, la honestidad o la generosidad— en beneficio de nuestro propio interés. Eso sí, por más actos corruptos que cometamos, jamás conseguimos llenar el gran vacío que sentimos en nuestro interior. Es entonces cuando nos convertimos en víctimas del *virus* de la codicia.

La codicia procede del latín *cupiditas*, que significa «desear,

tener ganas de» y es sinónimo de «avidez» o «ansia excesiva». Es el afán por desear más de lo que tenemos; la ambición por querer más de lo que hemos conseguido. De ahí que no importe lo que hagamos o lo que tengamos; la codicia nunca se detiene. Siempre quiere más. Es voraz e insaciable por naturaleza. Actúa como un veneno que nos ciega el entendimiento, llevándonos a perder de vista lo que de verdad necesitamos.

Nunca es suficiente

Esencialmente, la codicia es una semilla que crece y se desarrolla en quienes padecemos un profundo vacío existencial. De hecho, nace de una carencia interior no saciada, y de la falsa creencia de que podrá ser suplida con poder, prestigio, dinero, reconocimiento, fama o lo que sea que codiciemos. Pero como nunca es suficiente, tarde o temprano nos lleva a corrompernos.

Entre otros efectos, la codicia provoca que nos mintamos y nos engañemos a nosotros mismos, encontrando siempre excusas para justificar nuestras decisiones y actos corruptos. Eso sí, la sombra de nuestra conciencia nos persigue de por vida. De ahí que por más que *tengamos* y *consigamos*, a menos que soltemos la codicia, nos *sintamos* desdichadas. Principalmente porque nuestro anhelo de bienestar jamás se alcanza *acumulando* y *poseyendo* aquello que en realidad no necesitamos.

Una vez llegamos a la cima del *tener*, la avaricia nos esclaviza al miedo a perder lo que hemos conseguido. De ahí que nos volvamos todavía más inseguros y desconfiados, invirtiendo mucho tiempo y dinero en protegernos y proteger lo que poseemos. Esta es la razón por la que en muchos casos terminamos aislándonos de los demás, generando que nuestra sensación de ansiedad aumente y nuestro nivel de paranoia se multiplique.

En paralelo, intentamos compensar nuestro malestar con el placer y la satisfacción a corto plazo que nos proporciona el con-

sumo materialista, incrementando año tras año la calidad y la cantidad de nuestros bienes y posesiones. Eso sí, para conseguirlo necesitamos cada vez más dinero, lo que nos lleva a cometer estafas y fraudes de todo tipo. Por más que lo intentemos, los parches no pueden tapar por mucho tiempo nuestro gigantesco vacío interior. Siempre terminan reventando.

La riqueza material es como el agua salada;
cuanto más se bebe, más sed da.

ARTHUR SCHOPENHAUER

IV. El laberinto de las relaciones

La única relación auténtica y duradera que vamos a vivir a lo largo de toda nuestra vida es la relación que mantenemos con nosotros mismos. El resto de relaciones no son más que un juego de espejos y proyecciones.

JIDDU KRISHNAMURTI

Agobiado por sus conflictos internos, un joven alumno fue a visitar a su anciano profesor. Y entre lágrimas, le confesó: «He venido a verte porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas ni para levantarme por las mañanas. Todo el mundo dice que no sirvo para nada, que soy inútil y mediocre. ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?». El profesor, sin mirarlo a la cara, le respondió: «Lo siento, chaval, pero ahora mismo no puedo atenderte. Primero debo resolver un problema que llevo días posponiendo». Y haciendo una pausa, añadió: «Si tú me ayudas primero, tal vez luego yo pueda ayudarte a ti».

El joven, cabizbajo, asintió con la cabeza. «Por supuesto, profesor, dime qué puedo hacer por ti.» Pero más allá de sus palabras, el chaval se sintió nuevamente desvalorizado. El anciano se sacó un anillo que llevaba puesto en el dedo meñique y se lo entregó al joven. «Estoy en deuda con una persona y no tengo suficiente dinero para pagarle», le explicó. «Ahora ve al mercado y vende este anillo. Eso sí, no lo entregues por menos de una moneda de oro». Seguidamente, el chaval cogió el anillo y se fue a la plaza mayor.

Una vez ahí, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Pero al pedir una moneda de oro por él, algunos se reían y otros se ale-

jaban sin mirarlo... Derrotado, el chaval regresó a casa del profesor. Y nada más verlo, compartió con él su frustración: «Lo siento, profesor, pero es imposible conseguir lo que me has pedido. Como mucho me daban dos monedas de plata. Nadie se ha dejado engañar sobre el valor del anillo». El anciano, atento y sonriente, le contestó: «No te preocupes. Me acabas de dar una idea. Antes de ponerle un nuevo precio, primero necesitamos saber el valor real del anillo. Anda, ve al joyero y pregúntale cuánto cuesta. Y no importa cuánto te ofrezca. No lo vendas. Vuelve de nuevo con el anillo».

Y eso fue lo que hizo el joven. Tras un par de minutos examinando minuciosamente el anillo, el joyero lo pesó y con un tono de lo más serio, le indicó: «Menuda maravilla has traído. Dile a tu profesor que esta joya vale como mínimo 50 monedas de oro». Y el chico, incrédulo, se fue corriendo para comunicárselo a su profesor.

El chaval llegó emocionado a casa del anciano y compartió con él lo que el joyero le había dicho. «Estupendo, gracias por la información. Ahora siéntate un momento y escucha con atención», le pidió. Y mirándole directamente a los ojos, añadió: «Tú eres como este anillo, una joya preciosa que solamente puede ser valorada por un especialista. ¿Pensabas que cualquiera podía descubrir su verdadero valor?». Y mientras el profesor volvía a colocarse el anillo en su dedo meñique, concluyó: «Todos somos como esta joya. Valiosos y únicos. Y andamos por los mercados de la vida pretendiendo que personas inexpertas nos digan cuál es nuestro auténtico valor».²³

14. LA LEY DEL ESPEJO

Para saber cuál es nuestro grado de sabiduría o de ignorancia en el arte de vivir, basta con verificar cuál es el nivel de satisfacción o de insatisfacción en nuestras relaciones. ¿Hemos tenido

últimamente algún rifirrafe con alguna de las personas que forman parte de nuestra existencia? ¿Nos llevamos estupendamente con todas ellas? ¿Hay alguna que nos saque de quicio o a la que no soportemos especialmente? ¿Tenemos algún enemigo? Es decir, alguien con quien hayamos tenido un conflicto y le guardemos rencor.

Puede que ahora mismo pensemos que no es culpa nuestra; que somos *buenas* personas y que hemos tenido *mala* suerte por tener que pasar tiempo en compañía de gente tóxica o complicada. Sin embargo, estos sentimientos suelen ser recíprocos. Sea como fuere, de tanto discutir en ocasiones agarramos tremendas *borracheras* de *cianuro*.

Eso sí, una vez finalizado nuestro encontronazo emocional, solemos arrepentirnos de lo sucedido. Y entonces, ¿por qué juzgamos a los demás? ¿Por qué nos peleamos tan a menudo? Y en definitiva, ¿por qué odiamos a otras personas? En general, llevamos a cabo estas conductas tan destructivas porque carecemos de la comprensión y el entrenamiento necesarios para relacionarnos de forma más consciente y madura.

De hecho, solemos creer que los demás pueden herirnos emocionalmente si dicen o hacen cosas con las que no estamos de acuerdo. Pero eso no es del todo cierto. La raíz de nuestro sufrimiento no está afuera, sino adentro: es nuestra reacción automática a lo que los demás dicen o hacen. Y esta reactividad se desencadena como consecuencia de ver e interpretar lo que nos sucede de forma excesivamente subjetiva. Es decir, queriendo que los demás se amolden a los deseos, necesidades y expectativas de nuestro ego.

De ahí que el egocentrismo sea la causa última de nuestro sufrimiento. Y dado que nuestro estado de ánimo condiciona la percepción que tenemos de lo que nos pasa, llega un punto en que nuestro grado de malestar nos impide —literalmente— establecer vínculos pacíficos y armoniosos con los demás. Prueba

de ello es que las personas más amargadas son también las más conflictivas.

Mirarse en el espejo

Para mejorar nuestras relaciones primero hemos de *hacer las paces* con el único *enemigo* que hemos tenido, que tenemos y que podemos seguir teniendo a lo largo de nuestra vida. Y para conocerlo basta con que nos miremos en el espejo: son todas las *creencias* erróneas y limitantes con las que distorsionamos nuestra manera de ver a los demás. No en vano, lo externo es siempre un reflejo de lo interno, pues lo que se observa es en realidad una proyección del observador. Y es que no vemos a los demás como son, sino como somos nosotros.

Pero ¿en qué consiste este fenómeno psicológico conocido como «la ley del espejo» o «proyección»? Se trata de un mecanismo de defensa mediante el cual atribuimos a los demás aquellos rasgos de nuestra personalidad que no queremos ver ni reconocer en nosotros por resultarnos dolorosos e inaceptables. Es decir, que al no afrontar ni trabajar sobre nuestro lado oscuro —o sombra— canalizamos nuestras miserias internas entrando en conflicto con los demás. Tanto es así, que nuestros enemigos no son las personas que nos odian —el odio que ellos sienten es asunto suyo—, sino las personas a las que nosotros odiamos. Principalmente porque este odio es puro *cianuro* para nuestro corazón.

En la medida que disolvemos a nuestro *enemigo* interno por medio de la comprensión dejamos de proyectar nuestra ignorancia hacia el exterior. Al hacer consciente e iluminar nuestra sombra —nuestros traumas, heridas, complejos, carencias, inseguridades, miedos y frustraciones—, ya no necesitamos falsos enemigos con los que luchar y a los que culpar de nuestro malestar. Y poco a poco —al reconectar con nuestro bienestar—

empezamos a interpretar lo que nos pasa con más objetividad y a ver a los demás con más neutralidad. Finalmente, cuando logramos apaciguar nuestra mente y nuestro corazón comprendemos que lo que sucede es *lo que es* y lo que hacemos con ello es *lo que somos*.

Cuidado con la hoguera que enciendes contra tu enemigo,
no sea que te chamusques a ti mismo.

WILLIAM SHAKESPEARE

15. EL TEATRO SOCIAL

La sociedad se ha convertido en un teatro. Al haber sido *educados* para *comportarnos* y *actuar* de una *determinada* manera, muchos de nosotros nos hemos convertido en *personas* que se esconden detrás de una *personalidad*. En vez de mostrarnos auténticos, honestos y libres —siendo coherentes con lo que en realidad somos y sentimos—, solemos llevar una máscara puesta, por medio de la que interpretamos a un *personaje* del agrado de los demás.

La raíz etimológica de la palabra «persona» procede del vocablo griego *prosopon*, que significa «máscara». Si bien vivir bajo una careta nos permite sentirnos más cómodos y seguros, conlleva un precio muy alto: la desconexión de nuestra verdadera esencia. Y en algunos casos, de tanto llevar una máscara puesta podemos llegar a olvidarnos de quiénes éramos antes de ponérsela. Lo cierto es que la sociedad contemporánea es una farsa llena de farsantes.

La paradoja es que cuanto más intentamos *aparentar* y *deslumbrar*, más revelamos nuestras carencias, inseguridades y complejos ocultos. De hecho, la vanidad no es más que una capa falsa que utilizamos para proyectar una imagen de triunfo y de éxito. Es decir, la máscara con la que en ocasiones cubri-

mos nuestra permanente sensación de fracaso y vacío. Si lo pensamos detenidamente, ¿qué es la respetabilidad? ¿Qué es el prestigio? ¿Qué es el estatus? ¿Qué tipo de *personas* lo necesitan? En el fondo no son más que etiquetas y sellos relucientes con los que cubrir la desnudez que sentimos cuando no nos valoramos por lo que somos.

En este sentido, ¿qué más da lo que piense la *gente*? De hecho, ¿quién es la *gente*? ¿Dónde está la *gente*? ¿Qué ocurre si la *gente* piensa *mal* de nosotros? Nuestra red de relaciones es en realidad un *espejismo*. En cada ser humano vemos reflejada nuestra propia humanidad. Por eso se dice que los demás no nos dan ni nos quitan nada; son *espejos* que nos muestran lo que tenemos y lo que nos falta. De ahí que la opinión de otras personas —sean quienes sean— solo tiene importancia si nosotros se la concedemos.

Y es que no importa quiénes seamos, qué decisiones tomemos o cómo nos comportemos. Hagamos lo que hagamos con nuestra vida, siempre tendremos admiradores, detractores y *gente* a quien resultemos indiferente. Pero entonces, si nuestras relaciones se sustentan sobre este juego de espejos y proyecciones, ¿por qué fingimos? ¿Por qué aparentamos ser lo que no somos? Seguramente por nuestra falta de autoestima. Dado que no hemos sido educados ni entrenados para ser emocionalmente inteligentes, en general no sabemos gestionar el torbellino de emociones, sentimientos y estados de ánimo que deambulan por nuestro interior.

Sanar la autoestima

Al vivir *rotos* por dentro, nos volvemos más vulnerables frente a nuestras circunstancias y mucho más influenciables por nuestro entorno familiar, social y profesional. Y al desconocer quiénes somos, dejamos que la *gente* que nos rodea moldee nuestra

identidad con sus juicios y opiniones. Prueba de ello es que lo que piensen los demás empieza a ser más importante que lo que pensamos nosotros mismos. Así es como poco a poco cubrimos nuestra desnudez emocional con *vestidos* de segunda mano. Es decir, con las creencias, los valores y las aspiraciones de la mayoría.

Debido a las heridas provocadas por esta *lucha* interna entre lo que somos (nuestra esencia) y lo que deberíamos ser (nuestro personaje o ego), la experiencia del malestar facilita que nos creamos una de las grandes mentiras que preconiza este sistema: que nuestro bienestar y felicidad dependen de algo externo, empezando, cómo no, por lo que piense la gente de nosotros.

Bajo el embrujo de esta falsa creencia y de forma inconsciente, priorizamos el cómo nos *ven* al cómo nos *sentimos*. En paralelo, durante nuestros quehaceres cotidianos a veces nos mostramos arrogantes al interactuar con otras personas, creyendo que esta actitud es un síntoma de seguridad en nosotros mismos. En cambio, cuando nos infravaloramos, pensamos justamente lo contrario. Sin embargo, estas dos conductas opuestas representan las dos caras de una misma moneda: falta de autoestima.

Y entonces, ¿qué es entonces la autoestima? ¿Cómo podemos cultivarla? Etimológicamente, se trata de un sustantivo formado por el prefijo griego *autos* —que significa «por sí mismo»— y la palabra latina «*aestima*» —del verbo «*aestimare*»—, que quiere decir «evaluar», «valorar» y «tasar». Así, la autoestima podría definirse como la manera en la que nos valoramos a nosotros mismos. Y no se trata de «sobre» o «subestimarnos». La verdadera autoestima nace al vernos y aceptarnos tal como somos.

Para lograrlo, lo único que necesitamos es nuestra aprobación y aceptación, así como respetarnos y amarnos por el ser humano que somos, con nuestras cualidades y defectos. Y aunque parezca un asunto fácil de lidiar, suele dar para toda una vida de

aprendizaje. Lo que está en juego es nuestra libertad para ser auténticos. Es decir, convertirnos en quienes verdaderamente somos, lo que a día de hoy supone un acto revolucionario.

No hay amor suficiente en este mundo
para llenar el vacío de una persona que no se ama a sí misma.

IRENE ORCE

16. LA AMISTAD INTERESADA

Hay tantas maneras de entender y de vivir la amistad como seres humanos habitan en este mundo. Así, las motivaciones que nos llevan a relacionarnos con nuestros amigos son muy diferentes, así como las formas de practicar la amistad y los resultados de satisfacción que finalmente cosechamos. La «amistad adolescente», por ejemplo, suele caracterizarse por formar parte de un grupo de amigos con quienes el joven se siente identificado. La falta de autoestima y confianza típicas de esta época suelen derivar en el desarrollo de una personalidad colectiva. Y esta no solo promueve una única manera de pensar y de comportarse, sino que también limita la esencia individual de cada uno de los miembros.

Amparados por el cálido refugio que representa su grupo de amigos, muchos adolescentes tratan desesperadamente de posponer enfrentarse a su sombra. Es decir, a su miedo a la soledad (por estar en conflicto consigo mismos), al vacío (por no saber disfrutar sin estímulos externos) y a la libertad, lo que pone de manifiesto que temen tomar las riendas de su vida. Por eso muchos de ellos suelen compartir una cierta inclinación por la evasión y la narcotización.

Lo curioso de la amistad adolescente es que se sabe cuándo empieza, pero no cuándo termina. En algunos casos, la presión ejercida por el grupo es tan alta y la autoestima de sus miem-

bro tan baja, que siguen reuniéndose con la misma frecuencia incluso cuando la media de edad de la *pandilla* ha superado la treintena. Como en cualquier otra relación afectiva construida sobre el apego emocional, tomar la decisión de romper con el grupo es un asunto difícil y, en ocasiones, doloroso.

De hecho, muchos siguen *fichando* por no soportar el sentimiento de culpa que implica sentir que están *abandonando* a los amigos. En otros casos se mantiene este vínculo por una cuestión de comodidad e inercia. Principalmente porque se carece de una alternativa social más acorde con las nuevas necesidades vitales. Eso sí, dado el carácter insostenible de este tipo de vínculo, estos grupos cerrados de amigos suelen irse desmembrando con los años.

Y lo hacen poco a poco, en la medida que sus miembros van conectando de forma individual con otras motivaciones, como pueden ser el compromiso sentimental y familiar, la carrera profesional o, simplemente, el sentir que se ha *quemado* una etapa y que es hora de pasar página. Así es como finalmente la dinámica establecida por el grupo deja de tener sentido, provocando que —en muchos casos— se pierda el interés y la necesidad de seguir en contacto con estos amigos.

La amistad por interés, obligación o necesidad

Una vez superada la amistad adolescente, en general empezamos a cultivar la «amistad adulta». Y esta suele estar limitada por tres motivaciones que nos influyen de forma inconsciente. La primera es el «interés», que se refleja —sobre todo— en las relaciones que mantenemos en nuestro ámbito profesional. Así, muchos consideramos como «amigo» a aquellas personas que nos aportan algún tipo de beneficio profesional o económico. Por eso, en cuanto se termina el interés suele desaparecer la relación de *amistad*.

La segunda motivación que más determina nuestros vínculos afectivos en la edad adulta es la «obligación». Y esta se da especialmente en nuestro ámbito social y familiar. La mayoría nos relacionamos con según qué personas no porque queramos o nos apetezca, sino porque sentimos que *tenemos que* hacerlo. Al tener lazos en común, parece como si *debiéramos de* mantener algún tipo de vínculo amistoso.

Lo cierto es que en cada núcleo familiar se han establecido una serie de ritos y tradiciones, que en muchos casos son impuestos por la propia sociedad. Cenas navideñas, bodas, bautizos, cumpleaños, aniversarios especiales, fiestas mayores y un largo etcétera componen esta lista de compromisos sociales que, aunque nunca hemos asumido, se da por hecho que *hemos de* cumplir. Esta es la razón por la que algunos de estos encuentros resultan algo forzados; por eso a veces surgen los elocuentes silencios incómodos.

Por último, también creamos vínculos basados en la «necesidad». Esta motivación inconsciente está basada en la falsa creencia de que nuestra felicidad depende de la relación que mantenemos con los demás, especialmente con nuestra pareja y con nuestros amigos. De hecho, esta necesidad pone de manifiesto que todavía no hemos aprendido a ser felices por nosotros mismos y que seguimos sin haber resuelto nuestras carencias y conflictos internos. De ahí que sin darnos cuenta solamos apegarnos emocionalmente a nuestras amistades.

Y he aquí el quid de la cuestión. La amistad adulta basada en el interés, la obligación y la necesidad es utilitarista. Es decir, utiliza a los *amigos* como un medio para conseguir nuestros fines. Y lo cierto es que comparte un rasgo en común con la amistad adolescente: al construirse sobre expectativas carece por completo de libertad. Esta es la razón por la que cuando practicamos este tipo de *amistad* solemos cosechar conflictos, frustraciones y decepciones, pues de forma inconsciente esperamos que nuestros *amigos* se relacionen con nosotros de una determi-

nada manera. De hecho, el sentir que un amigo nos está fallando es un signo inequívoco de que nuestra relación esconde una sutil forma de control y esclavitud.

La paradoja es que mientras necesitamos y dependemos de nuestros amigos, somos incapaces de respetarlos y amarlos. Para verificar esta afirmación, basta con observar la manera en la que reaccionamos cada vez que toman decisiones, actitudes o comportamientos que no nos benefician o que directamente nos perjudican. ¿Cómo nos sentimos cuando nos anulan un plan a última hora? ¿Y cuándo no nos devuelven las llamadas durante unos días? ¿Cómo nos afecta el hecho de que prioricen a otras personas antes que a nosotros mismos? La respuesta a estas preguntas pone de manifiesto el grado de libertad, de respeto y de confianza que goza la relación que mantenemos con nuestros amigos.

Si bien es cierto que somos seres sociales, la verdadera sociabilidad siempre comienza dentro de uno mismo. Sobre todo porque nadie más puede conocer y saciar nuestras necesidades y motivaciones más profundas. De ahí que para cultivar una amistad sana, auténtica y madura con otras personas primero hemos de aprender a convertirnos en nuestro mejor amigo. Y es que cuanto más disfrutemos de nuestra propia compañía, mayor será nuestra capacidad de enriquecer con nuestra presencia la vida de los demás.

El instinto social de los hombres no se basa en el amor a la sociedad, sino en el miedo a la soledad.

ARTHUR SCHOPENHAUER

17. LA PAREJA ENJAULADA

El amor es una palabra muy maltratada por la sociedad. Tanto es así, que en un primer momento suele confundirse con estar enamorado. Pero nada más lejos de la realidad. El enamora-

miento es un estado de atracción y pasión que suele durar entre seis meses y dos años, estrechamente relacionado con nuestra necesidad biológica de procreación. Dicho de otra manera: es el *hechizo* que nos atrapa cuando operamos según nuestro instinto de supervivencia, que entre otras cuestiones nos impulsa a garantizar la continuidad de nuestra especie.

Mientras estamos enamorados, nos obsesionamos con la persona *amada*, queriendo estar a su lado todo el tiempo y a cualquier precio. Además de nublarnos la razón, nos vuelve adictos al objeto de nuestro deseo. A nivel psicológico, el enamoramiento nos lleva a distorsionar la realidad, proyectando una imagen idealizada sobre nuestra pareja. De hecho, estamos tan cegados por el intenso torbellino emocional que sentimos, que no vemos al otro tal como es, sino como nos gustaría que fuese.

Y en base a esta visión deformada, muchos nos casamos, tenemos hijos o tomamos otro tipo de importantes decisiones que son determinantes para nuestro futuro afectivo. Una vez se desvanecen los efectos del enamoramiento, empezamos a vernos tal y como realmente somos. Y es entonces cuando se pone de manifiesto el verdadero compromiso de la pareja, pudiendo cultivar un amor consciente, sano, nutritivo y duradero.

Lo cierto es que muy pocas parejas saben mantener encendida la llama de su amor. Por más que nos juremos amor eterno delante de familiares y amigos, se estima que más de siete de cada 10 matrimonios acaban en divorcio. Sea como fuere, muy pocos nos damos por vencidos. En la medida que nuestro corazón está más o menos recuperado, volvemos a abrirlo con la esperanza de conocer a alguien con quien volver a llenarlo de amor.

La sombra de los celos

La paradoja inherente a nuestros vínculos afectivos es que todos deseamos ser queridos, pero ¿cuántos amamos realmente?

Y es que una cosa es «querer» y, otra muy distinta, «amar». Así, queremos cuando sentimos un vacío y una carencia que creemos que el otro *debe* llenar con su amor. En cambio, amamos cuando experimentamos abundancia y plenitud, convirtiéndonos en cómplices del bienestar de nuestra pareja. A menos que cada uno de los dos amantes se responsabilice de ser feliz por sí mismo, la relación puede convertirse en un campo de batalla. De hecho, muchas parejas terminan encerrando su amor en la cárcel de la dependencia emocional. Y esta se refuerza por medio del llamado «amor romántico», el cual emplea afirmaciones del tipo: «Sin ti no soy nada». «Eres el amor de mi vida». «Te necesito». «No puedo pasar un día entero sin saber de ti». «Soy celoso porque te amo». «Por ti sería capaz de matar»...

Este tipo de frases hechas suelen pronunciarse en el seno de una «pareja enjaulada». Es decir, condicionada por el virus emocional del apego. Al creer que nuestra felicidad depende de la persona que queremos, destruimos cualquier posibilidad de amarla. Bajo el embrujo de esta falsa creencia, nace en nuestro interior la obsesión de poseerla, de garantizar que esté siempre a nuestro lado. Y el miedo a perderla nos lleva a tomar actitudes defensivas y conductas preventivas. Es entonces cuando aparecen los «celos». Etimológicamente, esta palabra proviene del griego *zelos*, que significa «recelo que se siente de que algo nos sea arrebatado». Son un síntoma que revela que vemos a nuestra pareja como *algo* que nos pertenece.

Además, al estar apegados no la amamos por lo que es ni respetamos lo que le gusta hacer, sino que intentamos cambiarla para adecuarla a nuestros deseos, necesidades y expectativas. Es decir, a la imagen que hemos construido en nuestra mente acerca de cómo nuestra pareja debería ser. Y así el conflicto está garantizado, resquebrajando nuestro vínculo por medio de peleas, tensiones y resentimientos.

Por si fuera poco, con el tiempo nuestro cerebro va tejiendo una red neuronal, en la que se archivan todos esos desagrada-

bles episodios de violencia psicológica. Esta es la razón por la que a veces —cuando la relación está muy deteriorada— basta un simple comentario para que iniciemos una nueva y acalorada discusión. De ahí que haya parejas que más allá de separarse, han terminado literalmente destruyéndose, transformando su amor en odio.

Si lo pensamos detenidamente, este tipo de relaciones enjauladas entrañan una curiosa ironía: parece como si no pudiéramos vivir con nuestra pareja, pero tampoco sin ella. Prueba de ello es que las consultas de los terapeutas están llenas de pacientes que han convertido estos vínculos afectivos en una adicción muy difícil de superar. De hecho, algunas personas temen enamorarse y comprometerse de nuevo por temor a volver al infierno que supone separarse del ser querido.

Al haber delegado nuestro bienestar en el otro, muchos terminamos olvidándonos de nosotros mismos. Por eso las rupturas sentimentales son una de las experiencias más traumáticas, pero a la vez más transformadoras de nuestra vida. De nuevo a solas, cara a cara con nuestra propia autoestima, podemos tomar consciencia de que nuestra felicidad —antes de ser compartida— ha de brotar primero dentro de nosotros mismos. Por más que nos lo hayan hecho creer, no somos *medias naranjas*, sino *naranjas enteras*.

Si dependes de tu pareja para ser feliz,
al final te quedarás sin pareja y sin felicidad.

ERICH FROMM

18. LA PATERNIDAD INCONSCIENTE

No existe ningún otro *oficio* en el mundo que requiera tanta dedicación y compromiso. Va mucho más allá de cualquier jornada completa. Ser madre o padre implica responsabilizarse de

la manutención, la protección y la educación de un hijo hasta que este es capaz de valerse por sí mismo emocional y económicamente. Así, adentrarse en la paternidad y la maternidad supone un punto de inflexión radical en nuestro camino vital. Es común escuchar a la gente decir que «tener hijos te cambia la vida para siempre». Y también que «los hijos despiertan lo mejor y lo peor de uno mismo».

La paradoja es que a lo largo de nuestro proceso de educación nadie nos enseña a ejercer esta nueva función biológica. Tarde o temprano muchos nos vemos sosteniendo en nuestros brazos a un recién nacido, sin duda alguna la criatura más frágil, inocente y hermosa que habita en este mundo. Y es en ese preciso momento cuando la ilusión se ve empañada por el miedo.

Esencialmente porque nos damos cuenta de que —en general— no tenemos ni idea de lo que se supone que deben hacer. El único conocimiento que atesoramos es el ejemplo de nuestros propios progenitores. Esta es la razón por la que a la gran mayoría no nos queda más remedio que aprender a través de nuestra propia experiencia. Un proceso que, irremediablemente, nos lleva a cometer muchos errores.

Llegados a este punto, cabe preguntarse: más allá de la necesidad biológica de preservar nuestra especie, ¿por qué los seres humanos decidimos tener descendencia? O mejor dicho, ¿para qué? Muchas personas reconocen que tienen hijos para sentirse realizados. E incluso algunos —algo más perdidos— confiesan que los tuvieron para intentar arreglar su relación de pareja.

Sin embargo, la mayoría jamás se hace este tipo de preguntas. Simplemente tienen hijos porque es lo que hace todo el mundo. De este modo cumplen con lo que la familia espera de ellos como adultos. Sea como fuere, lo normal en esta sociedad es embarcarse en la aventura de ser padres desde una perspectiva totalmente egocéntrica. De este modo, los hijos se convierten en un juguete con el que entretenernos y escapar así del aburrimiento, el vacío y la monotonía de una vida carente de propósito y sentido.

Si bien estas motivaciones son absolutamente legítimas, antes de dar el importante paso de la paternidad nunca está de más reflexionar dicha decisión detenidamente. Desde un punto de vista emocional, ¿estamos verdaderamente preparados para asumir la responsabilidad que implica ser padres? Si aplicamos el sentido común, concluimos que antes de atender emocionalmente a nuestros hijos, primero hemos de haberlo hecho con nosotros. Y esto supone contar con la comprensión suficiente para gozar de una vida equilibrada y plena. Solo así asumiremos nuestro nuevo rol de forma madura y responsable.

No hemos de olvidar que ser padre es un milagro biológico; es el don máspreciado de nuestra existencia y requiere de cierto esfuerzo por nuestra parte para ser dignos de disfrutarlo. A menos que hayamos aprendido a ser verdaderamente felices por nosotros mismos, difícilmente podremos ser cómplices de la felicidad de nuestros hijos.

Jueces, víctimas y verdugos

Es curioso constatar que no hay relaciones más amorosas y a la vez tan conflictivas como las que se crean en el seno de la familia. Con los años, nuestro hogar puede convertirse en un nido de cariño y ternura, pero también en un tribunal frío y despiadado, en el que cada miembro asume los roles de juez, verdugo y víctima. Además, en el nombre de la confianza parece como si tuviéramos carta blanca para decir lo que pensamos sin tener que pensar en lo que decimos. En ocasiones y casi sin darnos cuenta, terminamos pagando nuestro malestar los unos con los otros, abriendo heridas difíciles de cicatrizar.

Pero ¿cuál es la raíz de todos estos problemas y conflictos? Si bien no existe una sola respuesta, todas ellas apuntan en una misma dirección: la «paternidad inconsciente». Se trata de un fenómeno que viene repitiéndose a lo largo de los siglos, y que

va traspasándose de generación en generación por medio del condicionamiento promovido por el orden social establecido.

En este sentido, los padres inconscientes a menudo creen que sus hijos son una más de sus posesiones, y en vez de darles lo que verdaderamente necesitan (afecto, atención, aceptación, libertad y mucho amor) proyectan sobre sus retoños sus miedos, carencias y frustraciones. También les inculcan una serie de creencias, prioridades, aspiraciones y valores prefabricados que definen quiénes han de ser, cómo deben comportarse y de qué manera deben vivir.

La paternidad inconsciente no tiene como finalidad desarrollar el potencial único inherente a cada recién nacido, sino garantizar que este se convierta en un adulto *normal*, alineado con los cánones de pensamiento y de comportamiento mayoritarios en nuestra sociedad. Así es como poco a poco la inocencia va siendo sepultada por una capa de ignorancia, obstaculizando que cada ser humano realice su propio descubrimiento de la vida. Y es que una cosa es poner límites y otra, bien distinta, imponer limitaciones.

Lo curioso es que los padres inconscientes hacen con sus hijos exactamente lo que les hicieron a ellos cuando eran niños. De ahí que no haya nadie a quien culpar. Todos somos hijos de víctimas, que a su vez son hijos de víctimas, que a su vez fueron hijos de víctimas... Independientemente del impacto tan nocivo que tiene este tipo de adoctrinamiento sobre las nuevas generaciones, cabe señalar que todos los padres lo hacen lo mejor que pueden. Y como no podía ser de otra manera, muchos no lo comprendemos hasta que pasamos por la misma experiencia.

Tener hijos no nos hace madres ni padres,
del mismo modo que tener un piano no nos convierte en pianistas.

MICHAEL LEVINE

V. La resistencia al cambio

Nadie es más esclavo
que quien falsamente cree ser libre.

JOHANN W. GOETHE

Un veterano mercader de camellos atravesaba el desierto del Sahara junto con su hijo adolescente, que era la primera vez que lo acompañaba. Al caer la noche, decidieron acampar en un acogedor oasis. Tras levantar la tienda, padre e hijo empezaron a clavar estacas en el suelo para atar con cuerdas los camellos. Al cabo de un rato, el joven se dio cuenta de que tenían un problema. Quedaba un camello sin atar y se habían quedado sin estacas y cuerdas.

«¿Cómo atamos este camello?», preguntó inquieto a su padre. Y el mercader, que llevaba muchos años recorriendo el desierto, le contestó, sonriente: «No te preocupes, hijo. Estos animales son muy tontos. Haz ver que le pasas una cuerda por el cuello y luego simula que lo atas a una estaca. Así permanecerá quieto toda la noche».

Eso es precisamente lo que hizo el chaval. El camello, por su parte, se quedó sentado e inmóvil, convencido de que estaba atado y de que no podía moverse. A la mañana siguiente, al levantar el campamento y prepararse para continuar el viaje, el hijo empezó a quejarse a su padre de que todos los camellos le seguían, excepto el que no habían atado.

«¡No sé qué le pasa a este camello!», gritó indignado. «Parece como si estuviera inmovilizado.» Y el mercader, sin perder la sonrisa, le replicó: «¡No te enfades, hijo! El pobre animal cree que sigue atado a la estaca. Anda, ve y haz ver que lo desatas».²⁴

19. EL PODER DEL *STATU QUO*

Existen tantas maneras de comprender y de disfrutar de la vida como seres humanos habitan en el mundo. Sin embargo, al haber sido condicionados para seguir un determinado estilo de vida se ha consolidado el denominado «pensamiento único». Es decir, la manera normal y común que tenemos la mayoría de pensar, de comportarnos y de relacionarnos. Prueba de ello es que al entrar en la edad adulta solemos ser víctimas de «la patología de la normalidad».²⁵

Esta sutil enfermedad consiste en creer que lo que la sociedad considera «normal» es lo bueno y lo correcto para cada uno de nosotros, por más que vaya en contra de nuestra verdadera naturaleza. Para verificar esta afirmación basta con ir a una cafetería y pedir una infusión. En algunas ocasiones —si el local cuenta con una amplia gama de opciones— el camarero coge una bolsita prefabricada con una mano y un cuenco lleno de ramitas y hojas secas con la otra. Y seguidamente, pregunta: «¿Normal o natural?».

Por más inocente que pueda parecer esta decisión, contiene uno de los grandes interrogantes que plantea nuestra actual forma de vivir. Esencialmente porque en nuestra sociedad lo *normal* no tiene nada que ver con lo *natural*. De ahí que nos hayamos convertido en quienes no somos, siguiendo un camino fabricado por otros.

No en vano, el pensamiento único es la herramienta perfecta para preservar y consolidar el orden social establecido o *establishment*. Se trata de un mecanismo de poder y de control social que se viene empleando desde que los seres humanos comenzamos a organizarnos en comunidades. De ahí que su raíz etimológica proceda de la frase latina *statu quo*, que significa «estado del momento actual».

Frente al contexto socioeconómico en el que nos encontramos, cabe preguntarse: ¿quién mueve los hilos en nuestra socie-

dad? ¿Qué tipo de fuerzas *determinan* que nuestras vidas sean como son? ¿Cómo funciona el *statu quo*? Lejos de promover ninguna teoría de la conspiración, basta simplemente con mirarnos en el espejo. Dado que solemos *pensar* que somos como somos y que no podemos cambiar, en general *creemos* que el sistema es como es y que no puede transformarse. Así, nuestras circunstancias externas son siempre una proyección de nuestra realidad interna; por medio de nuestras *creencias*, *co-creamos* constantemente el tablero de juego de la economía.

Ahora mismo, por ejemplo, muchas de nuestras decisiones y conductas están regidas —de forma involuntaria e inconsciente— por el miedo, el control y el instinto de supervivencia. Por eso solemos llevar una existencia orientada a saciar nuestro propio interés. Y dado que la sociedad no es más que la proyección de cómo pensamos y actuamos cada uno de nosotros, las estructuras socioeconómicas que hemos ido creando suelen organizarse de forma jerárquica, autoritaria y totalitaria, permitiendo que una minoría de individuos domine a una gran mayoría.

Que nada cambie y todo siga igual

El objetivo de todas estas instituciones establecidas no es promover nuestro bienestar. Y mucho menos cuidar y respetar la salud del planeta que todos compartimos. Su principal finalidad es preservarse en el poder para garantizar su propia supervivencia económica. Y dada la enorme influencia que tienen sobre nuestra sociedad, en parte lo consiguen manteniendo el orden social establecido.

De este modo, la élite financiera, empresarial, política y religiosa suele preservar el actual estado de las cosas con los medios y mecanismos de los que dispone. El objetivo es conseguir que los miembros que forman parte de la sociedad impongan

sobre las nuevas generaciones unas *determinadas* creencias, valores, prioridades y aspiraciones con los que perpetuar el modo de funcionar del sistema, el cual —claro está— favorece a los intereses de dicha élite. De ahí que la función subyacente del *statu quo* sea que nada cambie y todo siga igual.

Prueba de ello es que ahora mismo, por ejemplo, contamos con la tecnología suficiente para obtener energía de un modo más limpio, abundante y sostenible.²⁶ Sin embargo, la industria energética establecida —la que ostenta el poder hoy en día— promueve la creencia de que las energías renovables —solar, eólica, mareomotriz y geotérmica (procedente del calor interior de la tierra)— no son suficientes para autoabastecernos como especie.

Dado que apenas hemos desarrollado el inmenso potencial que estas energías renovables pueden ofrecernos —en parte porque son más caras que las convencionales—, dicha propaganda oficial se utiliza para seguir perpetuando la estructura de lucro que sus diversas corporaciones han creado en torno a los medios de extracción tradicionales.

Este es uno de los motivos por los que los combustibles fósiles —el petróleo, el carbón y el gas natural— siguen siendo las fuentes de energía predominantes, por más que sean altamente contaminantes, escasas e insostenibles. Lo cierto es que la industria energética establecida es, en esencia, un monopolio empresarial que tiene miedo de reducir drásticamente su cuota de mercado y, por consiguiente, los beneficios económicos que posibilitan su supervivencia. De ahí que en la medida de lo posible trate de impedir el crecimiento de las energías renovables.

Cabe señalar que esta orientación patológica al propio interés —que promueve la competencia en detrimento de la cooperación y el bien común— es exactamente la misma en cualquier sector económico. De hecho, los diferentes *lobbies* (o grupos de poder) cuentan con la influencia y los medios necesarios para hacernos creer que el actual estado de las cosas es el único posible. Esta es su estrategia para justificar su presencia y prolongar

su existencia, obstaculizando una manera alternativa y más evolucionada de organizarnos como sociedad y de relacionarnos con el medio ambiente que posibilita nuestra subsistencia. Por todo ello, el *statu quo* es un enemigo invisible que atenta contra la humanidad y contra el planeta.

El cambio nunca es doloroso.
Lo que duele es la resistencia al cambio.

SIDDHARTA GAUTAMA 'BUDA'

20. LAS CADENAS MENTALES INVISIBLES

Aunque es evidente que el orden social establecido cuenta con una serie de mecanismos para preservar su poder, su influencia y su control sobre los individuos, en última instancia somos libres para tomar decisiones con las que construir nuestro propio camino en la vida. De ahí que si nada se transforma es porque —en primer lugar— la mayoría de nosotros nos resistimos a cambiar. No en vano, la conservación de las estructuras tradicionales que conforman el *statu quo* es posible debido a nuestra tendencia a apegarnos ciegamente a las creencias con las que hemos sido condicionados.

A este fenómeno se le denomina «materialismo intelectual»,²⁷ que podría ilustrarse por medio del refrán popular «más vale malo conocido que bueno por conocer». Al rechazar ideas nuevas, diferentes y desconocidas, solemos quedarnos anclados en nuestra zona de comodidad incluso cuando esta nos genera malestar. Lo cierto es que no nos gusta cambiar porque a menudo lo hemos hecho cuando no nos ha quedado más remedio. Por eso lo solemos asociar con la frustración y la vergüenza que conlleva sentir que nos hemos equivocado.

Esta es la razón por la que nuestra resistencia al cambio nos convierte en cómplices guardianes del *statu quo*, actuando

como ovejas que no necesitan pastor. En general no se nos ocurre cuestionar los fundamentos sobre los que se edifica la sociedad. Más que nada porque dicha actitud implicaría dar el primer paso hacia una dirección aterradora: cuestionarnos a nosotros mismos. Es decir, al sistema de *creencias* con el que hemos *creado* nuestro falso concepto de identidad.

Al obedecer las directrices *determinadas* por la mayoría, hacemos todo lo posible para no salirnos del camino trillado, lo que nos impide explorar y acceder a nuevas formas de crecimiento y aprendizaje. Encadenados a la ilusión de llevar una existencia segura, solemos ridiculizar e incluso oponernos agresivamente a quienes confían en sí mismos y se salen de la corriente mayoritaria, proponiendo una manera alternativa de hacer las cosas. Prueba de ello es que a estos individuos se les suele tachar de «raros» e incluso de «locos».

En este sentido, existen siete cadenas mentales invisibles cuya función es la de garantizar la parálisis psicológica de la sociedad. En esencia, son todos aquellos grilletes interiores que nos auto-boicotean, limitan e impiden promover cambios constructivos en nuestra manera de ver, entender y disfrutar de la vida.

Miedo y autoengaño

Así es como intentamos desesperadamente alejarnos del dolor que hemos ido acumulando durante nuestra existencia. Hemos de ser muy honestos, humildes y valientes para querer entrar en contacto con los residuos emocionales derivados de las *botellas* de *cianuro* que hemos ido bebiendo —*chupito* a *chupito*— desde que comenzamos a operar según los parámetros victimistas y reactivos que constituyen la psicología del egocentrismo.

La primera cadena mental es el «miedo». Sin duda alguna, el más utilizado por el *statu quo* como mecanismo de control

social. Cuanto más temor e inseguridad experimentamos los individuos, más deseamos que nos proteja la sociedad. Basta con *bombardear* a la población con noticias y mensajes con una profunda carga negativa y pesimista. Sobre todo porque está demostrado que estos se instalan en algún oscuro rincón de nuestro inconsciente, alimentando así a nuestro instinto de supervivencia. Además, cuando vivimos con miedo nos sentimos mucho más vulnerables y amenazados. Y al buscar todo tipo de seguridades y certezas, cerramos las puertas de nuestra mente y nuestro corazón a lo nuevo y lo desconocido.

Dado que el cambio es el mayor enemigo del miedo, enseguida aparece en escena el segundo grillete: el «autoengaño». Es decir, mentirnos a nosotros mismos —por supuesto sin que nos demos cuenta— para no tener que enfrentarnos a los temores e inseguridades inherentes a cualquier proceso de transformación y de reinención. Para lograrlo, basta con mirar constantemente hacia otro lado, tratando de no pensar ni hablar sobre aquellos temas y asuntos que puedan incomodarnos.

Por esta razón, el autoengaño suele dar lugar a la tercera cadena mental: la «narcotización». Y aquí todo depende de los gustos, preferencias y adicciones de cada uno. Lo cierto es que la sociedad contemporánea promueve infinitas formas de entretenimiento, que nos permiten evadirnos de nuestros pensamientos, emociones y estados de ánimo las veinticuatro horas del día. Así es como intentamos sepultar nuestra latente crisis existencial. Dado que en general huimos permanentemente de nosotros mismos, lo más común es encontrarnos con personas que —al igual que nosotros— no van hacia ninguna parte.

Resignación, arrogancia y cinismo

Con el tiempo, esta falta de propósito y de sentido suele generar la aparición del cuarto grillete: la «resignación». Cansados físi-

camente y agotados mentalmente, decidimos conformarnos, sentenciando en nuestro fuero interno que «la vida que llevamos es la única posible». Es entonces cuando asumimos definitivamente el papel de víctimas frente a nuestras circunstancias y, por consiguiente, frente a la vida.

Puesto que el victimismo se sostiene sobre un sistema de creencias erróneo y limitante, en caso de sentirnos cuestionados solemos defendernos impulsivamente por medio de la quinta cadena mental: la «arrogancia». Esta es la razón por la que solemos ponernos a la defensiva frente a aquellas personas que piensan de forma diferente a nosotros, insinuándonos que el cambio todavía es posible. Al mostrarnos soberbios e incluso prepotentes, lo que intentamos es preservar nuestra identidad rígida y estática, de manera que no nos veamos obligados a cambiar.

En el caso de que sigamos posponiendo lo inevitable, la arrogancia suele mutar hasta convertirse en el sexto grillete: el «cinismo». Sobre todo tal y como se entiende hoy en día. Es decir, como la máscara con la que ocultamos nuestras frustraciones y desilusiones, y bajo la que nos protegemos del profundo malestar que nos causa llevar una vida de segunda mano. Tal es la falsedad de los cínicos, que suelen afirmar que «no creen en nada», poniendo de manifiesto que no creen en sí mismos.

Por último, existe una séptima cadena mental: la «pereza». Y aquí no nos referimos a la definición actual, sino al significado original que nos revela su raíz etimológica. Así, la palabra «pereza» procede del griego *acedia*, que quiere decir «tristeza de ánimo de quien no hace con su vida aquello que intuye o sabe que podría realizar».²⁸

A pesar de que no nos gusta reconocerlo, el miedo es sin duda nuestro gran consejero. Y cual carcelero, nos mantiene presos en una zona de comodidad cada vez más incómoda. Y es tal nuestra resistencia a abandonarla, que en general solamente

iniciamos un proceso de cambio cuando tocamos fondo y padecemos una saturación de sufrimiento, la cual se conoce poéticamente como «la noche oscura del alma».

No hay peor ciego que el que no quiere ver.

PROVERBIO CHINO

Segunda parte

Orientación a la transformación

ORIENTACIÓN AL
PROPIO INTERÉS
Viejo paradigma

Condicionamiento
Falso concepto de identidad (ego)
Ignorancia e inconsciencia
Esclavitud mental
Egocentrismo
Victimismo y reactividad
Desempoderamiento
Dependencia y borreguismo
Autoengaño e hipocresía
Corrupción e infantilismo
Miedo y paranoia
Evasión y adicción
Escasez y queja
Gula y codicia
División y competitividad
Lucha y conflicto
Vacío y sufrimiento
Anestesia y enfermedad
Materialismo (bien-tener)
Existencia sin sentido

ORIENTACIÓN A LA
TRANSFORMACIÓN
Cambio de paradigma



ORIENTACIÓN
AL BIEN COMÚN
Nuevo paradigma

Educación
Verdadera esencia (ser)
Sabiduría y consciencia
Libertad de pensamiento
Altruismo
Responsabilidad y proactividad
Empoderamiento
Independencia y autoliderazgo
Honestidad y autenticidad
Integridad y madurez
Confianza y sensatez
Presencia y conexión
Abundancia y agradecimiento
Sobriedad y generosidad
Unidad y cooperación
Amor y aceptación
Plenitud y felicidad
Curación y salud
Posmaterialismo (bien-estar)
Existencia con sentido

VI. La crisis de los cuarenta

Ningún ser humano cambia hasta que su situación deviene insoportable.

JOSÉ ANTONIO MARINA

Una mañana soleada una niña se encontró con un perro que estaba sentado en medio de un camino y no paraba de gruñir y de quejarse. «¿Qué te pasa? ¿Estás enfermo?», le preguntó dulcemente. El animal negó con la cabeza. Y al hacerlo, la chica se dio cuenta de que sus ojos estaban bañados en lágrimas. Su mirada reflejaba cierta angustia y tristeza. De ahí que la niña, movida por sus buenas intenciones, insistiera: «¿Quieres que te lleve al veterinario?»».

Haciendo caso omiso a su generosa invitación, el perro no dijo nada. Tan solo emitió un débil gemido. Era evidente que aquel perro estaba sufriendo. Tras unos segundos en silencio, la niña empezó a inquietarse, juzgando en su fuero interno la postura indolente adoptada por aquel animal. Y poco después, descubrió que el animal estaba sentado sobre un clavo oxidado.

«¿Acaso no te has dado cuenta de que estás sentado sobre un clavo?», exclamó sorprendida. Y añadió: «¡Cuánto más tiempo tardes en sacártelo, más te dolerá la herida!»». Por más que la niña tratara de ayudarle, no hubo manera. Aquel perro seguía sentado sobre el clavo, emitiendo de forma intermitente un llanto cargado de dolor y resignación. Y lo cierto es que su actitud impacientó tanto a la niña, que llegó incluso a intentar levantarlo del suelo.

Al no conseguir moverlo, la niña le preguntó enfadada: «¡Maldita sea! ¿Por qué diablos sigues sentado sobre un clavo oxidado?»». En el caso de que aquel animal le hubiera podido responder,

*seguramente le hubiera dicho lo siguiente: «Si no me levanto es simplemente porque no me duele tanto como para hacer el esfuerzo de levantarme».*²⁹

21. LA FUNCIÓN DEL SUFRIMIENTO

Al vivir limitados por nuestros miedos y carencias, al entrar en la edad adulta solemos marginar nuestros sueños, construyendo una vida siguiendo las directrices establecidas por el *statu quo*. Y como resultado, nos vamos alejando de nuestra verdadera esencia, convirtiéndonos en alguien que no somos y cosechando interminables problemas y frustraciones. De ahí que en esta sociedad lo raro sea ser feliz.

Aunque pueda parecer lo mismo, hay una enorme diferencia entre *existir* y *estar vivo*. Muchos seres humanos hemos tenido que estar a punto de morir para comprenderlo. No en vano, la «zona de comodidad» en la que muchos nos hemos instalado se caracteriza por llevar una existencia alienada, monótona y gris, en la que nos sentimos seguros, pero no satisfechos. Y puesto que nuestro nivel de malestar es inferior a nuestro miedo al cambio, solemos acomodarnos y resignarnos.

De esta manera posponemos indefinidamente tomar medidas alternativas orientadas a convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Lo último que queremos es complicarnos la vida. Llegado el caso, seguramente tampoco sabríamos qué hacer. Y al carecer de una brújula interior que nos indique nuestro propio camino, solemos escondernos tras una máscara del agrado de los demás, entrando en una rueda que nos va atrapando y de la que nos es muy difícil salir. Eso sí, por más que nos hayamos acostumbrado, el sufrimiento no es nuestra verdadera naturaleza. Por eso tarde o temprano llega un día en que el sinsentido y el vacío devienen insoportables. Solo entonces nos atrevemos a cambiar.

Llegados a este punto, es importante diferenciar el dolor del sufrimiento. Más que nada porque el dolor suele ser una experiencia física que aparece como resultado de una acción determinada, como por ejemplo que nos demos un golpe contra una mesa, nos cortemos con un cuchillo o que de pronto nos duela el estómago por haber comido demasiado. De hecho, su función es la de protegernos, advirtiéndonos de que estamos dañando a nuestro cuerpo. Si no existiera el dolor, podríamos lesionarnos e incluso destruirnos sin darnos cuenta. Por medio de su molesta presencia tomamos consciencia de la importancia de cuidar mejor nuestra salud física.

Por dolor también nos referimos al poso que dejan los conflictos emocionales en nuestro corazón. Es decir, a las consecuencias fisiológicas que tienen los *chupitos* de *cianuro* que nos tomamos cada vez que discutimos (ira), nos lamentamos (tristeza) o nos pre-ocupamos (miedo). Así es como de forma inconsciente vamos acumulando una *bola* de malestar en nuestro interior. Y por más que lo neguemos y lo rechacemos, el dolor forma parte de la vida. No hay manera de escapar de él.

Todo el sufrimiento está en la mente

El sufrimiento es otra cosa. Se trata de una experiencia mental que creamos por medio de nuestros pensamientos cuando no aceptamos lo que nos sucede. Por ejemplo, frente al dolor que sentimos al darnos un golpe contra una mesa o cuando nos duele el estómago, el sufrimiento solo aparece en el caso de que adoptemos una actitud victimista, quejándonos o lamentándonos por lo que nos ha ocurrido. Así, el sufrimiento no tiene nada que ver con lo que nos pasa, sino con la interpretación que hacemos de los hechos en sí.

Lo cierto es que nada ni nadie tiene el poder de herirnos emocionalmente sin nuestro consentimiento. Es imposible.

Solo nosotros —por medio de nuestros pensamientos— podemos hacernos daño frente a personas conflictivas y situaciones adversas. Al aceptar que somos la única causa de nuestro sufrimiento, podemos decidir dejar de autoperturbarnos, tomando las riendas de nuestro diálogo interno. Si bien en un primer momento no podemos controlar ni cambiar nuestras circunstancias, siempre podemos aprender a modificar la forma en que nos afectan, cambiando nuestra manera de mirarlas y de interpretarlas. Esta es la razón por la que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.

Y entonces, ¿qué función cumple el sufrimiento en nuestra existencia? Por un lado, es completamente inútil. Imaginemos que nuestra pareja decide finalizar nuestra relación sentimental. O que nuestra empresa rescinde nuestro contrato laboral. Frente a este tipo de circunstancias solemos pensar de forma negativa y destructiva. Principalmente porque son situaciones que atentan en contra de nuestros deseos, necesidades, aspiraciones y expectativas.

Sin embargo, por más que nos quejemos y protestemos, esta actitud victimista no sirve para nada. No promueve ningún cambio constructivo. Por más que suframos, seguiremos sin pareja y sin empleo. De hecho, en ocasiones sufrimos para llamar la atención de los demás o de la vida, creyendo —al igual que cuando éramos niños— que así conseguiremos arreglar las cosas.

Cuidar el diálogo interno

Sin embargo, el sufrimiento tiene una función muy importante. Al destruirnos por dentro —envenenando con *cianuro* nuestra mente y nuestro corazón— nos hace tomar consciencia de que nuestra manera de pensar y de comportarnos es ineficiente y errónea. También es una invitación a cuidar nuestro diálogo

interno. Es decir, los pensamientos con los que hablamos con nosotros mismos y etiquetamos constantemente la realidad. Y dado que el bienestar es nuestra verdadera naturaleza, el sufrimiento nos motiva a salirnos de nuestra zona de comodidad, iniciando un viaje de aprendizaje para crecer y evolucionar como seres humanos.

De hecho, el salto a la «zona de incertidumbre» suele llegar como consecuencia de haber experimentado una saturación de malestar. Es decir, cuando nos es imposible aguantar más en el *lugar* físico y psicológico en el que nos encontramos. Así es como finalmente nos armamos de coraje para aventurarnos a lo nuevo y a lo desconocido. De pronto nos sentimos con fuerza y motivación para asumir ciertos riesgos. Es entonces cuando empezamos a diseñar una estrategia orientada al cambio.

Al entrar en la zona de incertidumbre iniciamos un proceso de aprendizaje, crecimiento y evolución personal. No nos queda más remedio que conocernos mejor, descubriendo algunas verdades acerca de nosotros mismos. Por medio de este proceso, finalmente accedemos a la «zona de bienestar», en la que nuestra comprensión y nuestra consciencia se expande.

Al adquirir más sabiduría, aprendemos a sentirnos en paz con nosotros mismos, percibiendo que nuestra vida es perfecta tal y como es. Es decir, que aunque pudiéramos no modificaríamos —a grandes rasgos— nada de lo que forma parte de nuestra existencia. Por más que muchas veces tomemos decisiones relacionadas con cambios y modificaciones externas, la zona de bienestar no tiene tanto que ver con nuestras circunstancias, sino con nuestra manera de verlas e interpretarlas.

Y es precisamente este cambio de percepción y de actitud el que nos permite descubrir quiénes somos y qué dirección queremos darle a nuestra vida. Y dado que todo está en permanente transformación y evolución, con los años nuestra zona de bienestar vuelve a mutar, convirtiéndose en una nueva zona de co-

modidad. De ahí la necesidad de abrazar la filosofía del cambio y del aprendizaje permanente.

La herida es el lugar por donde la luz entra en ti.

RUMI

22. EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA

No se sabe exactamente cómo funciona. Muchos lo definen como un «clic». Otros, como el «despertar de la consciencia». Sea como fuere, cada vez más seres humanos estamos padeciendo la denominada «crisis de los cuarenta». Se ha comprobado que a esa edad muchos han vivido el tiempo suficiente como para haber *hecho* todo lo que esta sociedad nos ha dicho que *hagamos*. Y para haber *tenido* todo lo que esta sociedad nos ha dicho que *tengamos*. Sin embargo, ni el dinero (a través del trabajo), ni el éxito (a través de la imagen), ni el materialismo (a través del consumo), ni la evasión (a través del entretenimiento) consiguen llenar el pozo sin fondo en el que nos hemos convertido.

Lo curioso es que este proceso psicológico no tiene nada que ver con la edad. Se sabe de individuos a quienes les asalta durante la adolescencia, y a otros durante la jubilación. Lo importante no son los años vividos, sino cómo y para qué los hemos vivido. En esencia, la crisis de los cuarenta es una forma de llamar a ese proceso de metamorfosis en el que muere una parte de nosotros para que pueda nacer una nueva. Y en el que —tras muchos años de entrar en conflicto con los demás y con la vida— finalmente decidimos quitarnos la venda de los ojos, mirarnos al espejo y orientarnos a la transformación.

De este modo empezamos a cambiar el foco de atención de *afuera* —centrado en nuestras circunstancias— a *adentro*, empezando a centrarlo en nuestra manera de mirarlas e interpretarlas.

En el fondo, lo que comenzamos a intuir es que nuestro vacío existencial no está relacionado con lo que *tenemos* (el mundo exterior), sino con lo que *somos* (nuestro mundo interior).

Al ser lo suficientemente honestos como para reconocer que no necesitamos sufrir más, poco a poco abrimos nuestra mente y nuestro corazón a nuevas formas de comprender y de interactuar con la vida. Esta humildad nos convierte en aprendices, buscando la manera de liberarnos de nuestro sufrimiento. Y es tal nuestra necesidad de cambio, que conectamos con el coraje para adentrarnos en un territorio incierto y desconocido: nosotros mismos, revisando y cuestionando el sistema de *creencias* con el que hemos *creado* nuestro falso concepto de identidad: el ego.

En esencia, el despertar de la consciencia consiste en darnos cuenta de que no podemos seguir viviendo de la manera en la que lo hemos venido haciendo. Y de que gozamos de la libertad para tomar las decisiones que consideremos oportunas para cambiar. Así es como damos el primer paso para abandonar la postura victimista que nos mantenía encarcelados, asumiendo las riendas de nuestra responsabilidad personal y convirtiéndonos en protagonistas de nuestra propia vida. Al adentrarnos en esta zona de riesgo e incertidumbre, comenzamos a entrenar nuestra confianza y valentía. Y en la medida en que dejamos de estar cegados por el miedo, vemos con claridad que para dejar de ser infelices el cambio es sin duda nuestro mejor aliado.

¡Ojalá vivas todos los días de tu vida!

JONATHAN SWIFT

23. LA BÚSQUEDA DE LA VERDAD

Aunque no solamos verbalizarlo, en lo más hondo de nosotros mismos todos compartimos una profunda sed de verdad. Más que nada porque nuestra existencia se ha construido —en ma-

yor o menor medida— a base de engaños, distorsiones y mentiras. Por eso tantos seres humanos viven en la oscuridad de la desdicha. Y este hecho no es *bueno* ni *malo*: es *necesario*. Lo cierto es que el sufrimiento es la consecuencia de seguir un sistema de creencias erróneo y, paradójicamente, el motor que nos impulsa a buscar nuestra verdad.

En esencia, «la búsqueda de la verdad» es el viaje por el cual cada uno de nosotros puede liberarse de las normas y directrices con las que hemos sido condicionados para descubrir quiénes somos, cuál es nuestro lugar en el mundo y de qué manera podemos construir una vida plena y con sentido. Y existen tantos caminos para llegar a esta misma verdad como seres humanos hay en el planeta. Cada uno está llamado a seguir su propia senda. Por eso no es necesario aferrarse a ningún gurú ni a ninguna doctrina. De hecho, al comenzar a recorrer el camino del autoconocimiento, empezamos a darnos cuenta de que no existen maestros, solo espejos donde vernos reflejados.

En el nuevo marco existencial creado por la crisis de los cuarenta, esta búsqueda nos lleva a investigar, en primer lugar, «de dónde venimos». En el fondo, de lo que se trata es de descubrir —entre otras cuestiones— ¿por qué somos como somos?, ¿para qué hacemos lo que hacemos? y, en definitiva, ¿qué resultados estamos cosechando al seguir el estilo de vida que nos ha sido determinado? A menos que cuestionemos nuestro condicionamiento, puede que estemos viviendo la vida de otras personas, tomando decisiones para ser aceptados y valorados por los demás.

«Conócete a ti mismo»

En segundo lugar, esta crisis existencial nos mueve a saber «quiénes somos», una pregunta que no puede responderse con palabras ni conceptos, sino tan solo a través de nuestra propia

experiencia. De ahí que el autoconocimiento, el desarrollo personal y el *coaching* sean procesos cada vez más aceptados y demandados por la sociedad. Y aunque esta búsqueda interior parezca estar poniéndose de moda, no tiene nada de nuevo. Hace más de 2.500 años, en el templo de Delfos —un lugar de culto de la antigua Grecia— se inscribió el aforismo más repetido a lo largo de todos los tiempos: «Conócete a ti mismo». Aunque se suele atribuir al filósofo Sócrates, su origen es anterior al inicio de la historia de la filosofía.³⁰

Esta consigna nos orienta a conocer nuestra verdadera esencia, más allá de la capa superficial de creencias, valores, prioridades y aspiraciones materialistas con las que hemos construido el disfraz de nuestra personalidad. Mientras no descubramos quiénes somos, seguiremos sin saber cómo reconectar con la fuente de bienestar y dicha que reside en nuestro interior.

Así, comprometernos con nuestro propio autoconocimiento pasa por comprender cómo funciona nuestra mente, cómo podemos gestionar nuestros pensamientos de forma más constructiva y regular nuestras emociones de manera más eficiente. Y todo ello con la finalidad de *darnos* lo que verdaderamente necesitamos, aprendiendo a ser felices por nosotros mismos. Porque, a menos que encontremos este bienestar dentro de nosotros, ¿dónde vamos a encontrarlo?

Una vez sabemos de dónde venimos y descubrimos quiénes somos, estamos preparados para decidir «hacia dónde queremos ir». En este punto del camino es importante discernir que el *sentido* de nuestra existencia no solo alude a la manera en la que nos *sentimos*, sino también a la *dirección* que decidimos darle. Al desarrollar nuestro propio criterio, comenzamos a seguir los dictados de nuestra intuición, poniendo nuestra vida al servicio de un propósito superior.

Pero ¿cómo podemos saber que hemos encontrado lo que andamos buscando? Pues de la misma manera que uno sabe cuándo está enamorado. Simplemente lo sabe. Así, la verdad es

toda aquella información que cuando la interiorizamos a través de nuestra propia experiencia nos transforma y nos libera. La verdad nos llena el corazón de confianza, alegría y serenidad; es el alimento que nos permite convertirnos en lo que estamos destinados a ser: la mejor versión de nosotros mismos. Descubrir y comprender la verdad es una experiencia que hace de puente entre la ignorancia y la sabiduría; entre la inconsciencia y la consciencia; entre el victimismo y la responsabilidad; entre la lucha y la aceptación; entre el conflicto y el amor incondicional y, en definitiva, entre el sufrimiento y la felicidad.

La verdad no es algo externo que hay que descubrir,
sino algo interno que hay que experimentar.

OSHO

24. LA VIDA COMO APRENDIZAJE

No hemos venido a este mundo a ganar dinero. Ni tampoco a proyectar una imagen del agrado de los demás, logrando éxito, estatus, respetabilidad y reconocimiento. Nuestra existencia como seres humanos tampoco está orientada a comprar, poseer y acumular cosas que no necesitamos. Ni mucho menos a evadirnos constantemente de nosotros mismos por medio del entretenimiento. De hecho, no estamos aquí —solamente— para sobrevivir física, emocional y económicamente.

Y entonces, ¿hay algún propósito más trascendente? ¿Para qué vivimos? Aunque cada uno está llamado a encontrar su propia *respuesta*, sabios de todos los tiempos nos han invitado a ver la vida como un continuo proceso de aprendizaje. Si bien el resto de mamíferos nacen como lo que son, nosotros nacemos todavía por hacer. Ser *humanos* es una potencialidad. De ahí que en un principio no vivamos de forma responsable, libre, madura y consciente. Todas estas cualidades y capacidades es-

tán latentes en nuestro interior. Y así siguen hasta que las desarrollamos a través de la comprensión y el entrenamiento.

No en vano, adoptar una postura victimista frente a nuestras circunstancias nos impide aprender y desplegar todo nuestro potencial. Solo en la medida que padecemos la crisis de los cuarenta —orientando nuestra existencia a la transformación—, empezamos a cuestionar nuestro sistema de creencias, modificando —a su vez— nuestra escala de valores, prioridades y aspiraciones. Es entonces cuando decidimos que lo más importante es «aprender a ser felices por nosotros mismos».³¹ Es decir, a sentirnos realmente a gusto sin necesidad de ninguna persona, estímulo, cosa o circunstancia externa. Más que nada porque ¿de qué nos sirve llevar una vida de éxito y de abundancia material si nos sentimos vacíos e insatisfechos por dentro?

En general, solemos confundir la felicidad con el placer y la satisfacción que nos proporciona el consumo de bienes materiales. Y también con la euforia de conseguir lo que deseamos. Sin embargo, la verdadera felicidad no está relacionada con lo que *hacemos* ni con lo que *poseemos*. Podría definirse como la ausencia de lucha, conflicto y sufrimiento internos. Por eso se dice que somos felices cuando nos aceptamos tal como somos y —desde un punto de vista emocional— sentimos que todo está bien y que no nos falta de nada.

Y es que la felicidad no tiene ninguna causa externa: es nuestra verdadera naturaleza. Igual que no tenemos que hacer nada para ver —la vista surge como consecuencia natural al abrir los ojos—, tampoco tenemos que hacer nada para ser felices. Tanto la vista como la felicidad vienen de serie: son propiedades naturales e inherentes a nuestra condición humana. Así, nuestro esfuerzo consciente debe centrarse en eliminar todas las obstrucciones mentales que nublan y distorsionan nuestra manera de pensar y de comportarnos, como el victimismo, la inseguridad, la impaciencia, el aburrimiento, el apego o la codicia.

Cultivar la paz interior

Más allá de aprender a ser felices por nosotros mismos, hemos venido al mundo a aprender a «sentir una paz invulnerable».³² Y para lograrla, hemos de trascender nuestro instinto de supervivencia emocional, que nos lleva a reaccionar mecánica e impulsivamente cada vez que la realidad no se adapta a nuestros deseos, necesidades y expectativas. Y es que «entre cualquier estímulo externo y nuestra consiguiente *reacción*, existe un espacio en el que tenemos la posibilidad de dar una *respuesta* más constructiva».³³ Esta es la esencia de la proactividad.

Eso sí, para poder ser proactivos hemos de vivir conscientemente. Es decir, dándonos cuenta en todo momento y frente a cualquier situación de que no son las situaciones, sino nuestros pensamientos, los que determinan nuestro estado emocional. Al tener presente esta verdad fundamental, podemos entrenar el músculo de la aceptación en todas nuestras interacciones cotidianas. Sobre todo porque no hay mejor maestro que la vida ni mayor escuela de aprendizaje que nuestras propias circunstancias.

El reto consiste en aprender a aceptar a los demás tal como son y a fluir con las *cosas* tal como vienen. Y aceptar no quiere decir resignarse. Tampoco significa reprimirse ni ser indiferente. Ni siquiera es sinónimo de tolerar o estar de acuerdo. Y está muy lejos de ser un acto de debilidad, pasotismo, dejadez o inmovilidad. Más bien se trata de todo lo contrario. La auténtica aceptación nace de una profunda comprensión, e implica dejar de reaccionar impulsivamente para empezar a dar la respuesta más eficiente frente a cada situación. Así es como podemos cultivar y preservar nuestra paz interior.

En la medida que aprendemos a ser felices por nosotros mismos —dejando de sufrir— y a sentir una paz invulnerable —dejando de reaccionar—, también aprendemos a «amar incondicionalmente».³⁴ Y al hablar de amor no nos referimos al

sentimiento, sino al comportamiento. De ahí que amar sea sinónimo de comprender, empatizar, aceptar, respetar, agradecer, valorar, perdonar, escuchar, atender, ofrecer, servir y, en definitiva, de aprovechar cada circunstancia de la vida para dar lo mejor de nosotros mismos.

Lo cierto es que el amor beneficia en primer lugar al que ama y no tanto al que es amado. De ahí que limitar nuestra capacidad de amar nos perjudica —principalmente— a nosotros mismos. Además, cuanto más entrenamos los músculos de la responsabilidad (como motor de nuestra felicidad), la aceptación (como motor de nuestra paz interior) y el servicio (como motor de nuestro amor), más abundante y próspera se vuelve nuestra red de relaciones y vínculos afectivos.

Llegados a este punto, cabe preguntarse: ¿somos verdaderamente felices? ¿O más bien solemos sufrir? ¿Sentimos una paz invulnerable? ¿O más bien solemos reaccionar como marionetas? ¿Realmente amamos a los demás? ¿O más bien seguimos luchando y creando conflictos? ¿Estamos dando lo mejor de nosotros mismos? ¿O más bien seguimos limitando nuestra capacidad de amar y de servir, esperando que sean los demás quienes se adapten a nuestros deseos y expectativas? Sean cuales sean las respuestas, cabe recordar que el aprendizaje es el camino y la meta de nuestra existencia. Así, el hecho de que estemos vivos implica que, seguramente, todavía tenemos mucho por aprender.

La verdadera profesión del ser humano
es encontrar el camino hacia sí mismo.

HERMANN HESSE