

EL LIBRO DEL BIENVIVIR



El Cupón Diario de la ONCE, te invita a descubrir qué es el Bienvivir. Una forma de vida que reflexiona sobre todo aquello que de verdad nos hace felices con las claves para poder empezar a practicarlo. Disfruta su lectura.

EL LIBRO DEL BIENVIVIR

Francesc Miralles



+18. JUEGA RESPONSABLEMENTE

Presencia de logo de Cupón Diario en la esquina inferior izquierda, y de logo de la ONCE en esquina inferior derecha. +18. Juega responsablemente.

Venimos al mundo a aprender, y el arte de vivir es una asignatura que cursaremos a lo largo de toda nuestra andadura en la tierra, ya que los exámenes son siempre parciales.

La vida, tal como escribía Hermann Hesse, es «*un camino hacia sí mismo, el intento de un camino, el esbozo de un sendero*», porque todo está siempre por hacer.

Para esta aventura apasionante, espero que *El libro del bienvivir* te aporte herramientas e inspiraciones.

A lo largo de los diez capítulos que tienes por delante hablaremos de relaciones personales, del talento que yace dentro de cada cual esperando ser descubierto y ofrecido a la vida. También examinaremos la balanza entre el ser y el tener, así como el tiempo por el que fluyen nuestras experiencias y sueños.

Nos detendremos a estudiar la suerte, pero también la fortuna de amar lo que hacemos. En nuestra travesía habrá momentos en los que habrá que navegar en medio de torrentes, y que necesitaremos dar y pedir ayuda.

La existencia está llena de finales y principios. Si prestamos atención y damos valor a cada momento, lograremos que sea algo memorable.

Todo esto trataremos en *El libro del bienvivir* que estás a punto de empezar. ¡Feliz viaje!

Texto: Francesc Miralles
Ilustraciones: David de las Heras
Diseño: describir

Impreso en España, 2024

© Once, 2024
© de la edición: Ogilvy
© del texto: Francesc Miralles
© de las ilustraciones: David de las Heras

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser utilizada o reproducida por cualquier medio gráfico, electrónico, químico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o sistemas de almacenamiento y transmisión de datos sin la autorización previa del propietario de la edición.

ÍNDICE

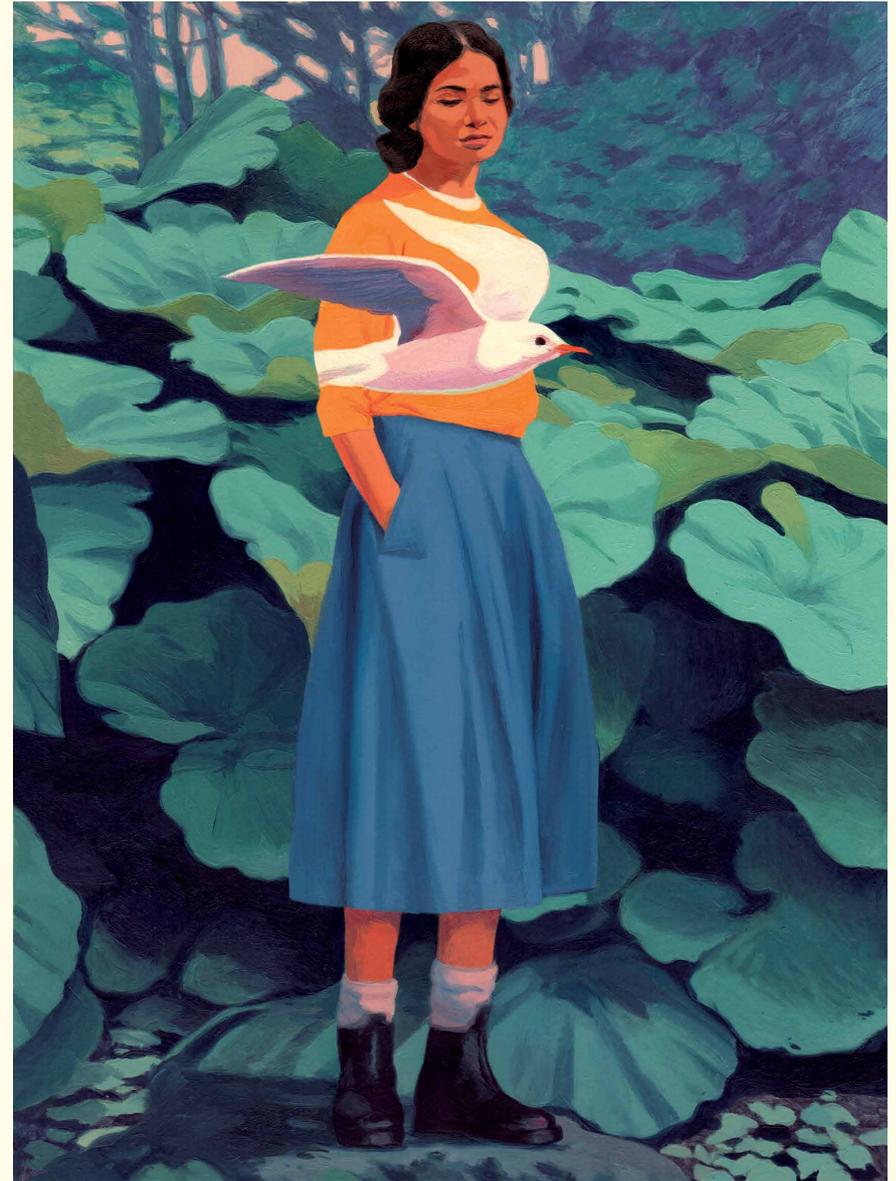
I.	UNA BELLA COMPAÑÍA	9
II.	EL TALENTO DE VIVIR	27
III.	LO QUE TIENES Y LO QUE ERES	45
IV.	LA DIVISA DEL TIEMPO	63
V.	¿QUÉ ES LA SUERTE?	81
VI.	AMAR LO QUE HACES	99
VII.	NAVEGAR EN LA TORMENTA	117
VIII.	QUIEN AYUDA, SE AYUDA	135
IX.	ALGO QUE RECORDAR	153
X.	FINALES Y PRINCIPIOS	171

I.



UNA
BELLA
COMPAÑÍA

*Sobre la importancia de las relaciones
personales para el bienestar.*

UNA
BELLA
COMPAÑÍA*Sobre la importancia de las relaciones
personales para el bienestar.*

Este primer capítulo, al igual que todos los que le siguen, comienza con una pintura al óleo que ilustra el mensaje de dicho capítulo. El estilo de estas pinturas es un realismo introspectivo. Su autor es David de las Heras. La ilustración con la que comienza este capítulo muestra una mujer entre grandes hojas de plantas tropicales y un bosque al fondo. La mujer parece disfrutar de la calma que hay en la naturaleza. Una gaviota sale desde su pecho de forma alegórica.

*«La verdadera amistad es como la
fosforescencia, que resplandece cuando
todo está oscuro.»*

— RABINDRANATH TAGORE



Si echas la vista atrás para recordar el viaje más placentero de tu vida, puede que te sorprendas. Muy probablemente no sea el destino más lejano al que fuiste, ni tampoco el más caro, sino aquel en el que estabas mejor acompañado.

Tal vez fue una escapada con un amigo, y tuvisteis que cargar con la mochila bajo la lluvia, para acabar durmiendo en un refugio precario junto con muchos otros excursionistas. Quizás fue un viaje francamente incómodo, pero lleno de aventuras y aprendizajes. Por eso siempre que lo recuerdas se te dibuja una sonrisa en el rostro.

Lo mismo sucede con la vida. Los lugares y los momentos nos parecen más o menos bellos según con quién los compartimos. Por eso es tan importante para el bienestar cultivar las buenas amistades.

¿Qué significa eso?

LA TRIBU DE LA COCINA

Hay distintas clases de vínculos, explica el experto en comunicación Ferran Ramon-Cortés en su libro *Más amistades y menos likes*, que empieza así:

“Secuestrados por contactos inútiles, por personas que no nos interesan, por constantes wasaps, e-mails y mensajes de todo tipo y estilo, estamos descuidando nuestras verdaderas relaciones”.

Y eso incide de forma directa en nuestra felicidad, como ha demostrado el estudio más prolongado del mundo sobre esta cuestión. En la Universidad de Harvard se evaluó durante más de siete décadas qué factor tenía más probabilidad de hacernos felices, y la respuesta no fue el dinero ni el éxito personal. Ni siquiera la buena salud, como cabría pensar. Las buenas relaciones ocupan el primer lugar en ese sentido.

Volviendo a Ferran Ramon-Cortés, en su libro establece tres grados de amistad según el lugar donde cenaríamos con esa persona:

1. En el restaurante

Es alguien con quien tenemos cierta afinidad, pero que no necesitamos ver más de una o dos veces al año. Si quedáramos más a menudo, quizás se agotarían los temas de conversación. Es la clase de amigos que felicitamos por su cumpleaños o en Año Nuevo, pero que podemos pasar meses sin saber unos de otros.

2. En el comedor de casa

No solemos abrir nuestro hogar a las relaciones superficiales, así que a esta segunda categoría pertenecen los amigos con los que tenemos suficiente confianza para compartir nuestra intimidad. Nos gusta cocinar para ellos y celebrar

su compañía al menos una vez cada dos meses. Las sobremesas se alargan porque siempre hay mucho de lo que hablar.

3. En la cocina

A este nivel superior pertenecen las relaciones que tienen acceso al corazón del hogar. No nos importa que vean los platos sucios o las estanterías por ordenar, ya que se trata de personas para las que no tenemos secretos. El número de amigos con los que cenaríamos en la cocina es reducido, pero necesitamos estar en contacto permanente con ellos, hasta el punto de que nos sentimos raros si pasa más de una semana sin que hayamos hablado.

Las amistades que garantizan el bienvivir, sin embargo, no caen del cielo ni son una cuestión de suerte. Su presencia en nuestra vida es directamente proporcional al tiempo y energía que dedicamos a esta faceta vital de nuestra existencia.

Si consumimos la vida en relaciones virtuales, en vez de cuidar de las amistades reales, nuestra red emocional desaparecerá cada vez que apagamos el teléfono o el ordenador.

Para abonar las buenas relaciones de nuestra vida, el autor de *Más amistades y menos likes* propone cinco medidas que voy a comentar para el bienvivir:

I. Agradecer

Las personas que nos hacen sentir bien, que dan las gracias y destacan las cosas buenas que tenemos, son oro puro. No nos callemos aquello que nos gusta de nuestros amigos y crearemos un clima de calidez compartido.

II. Adelantarse

No esperes a que la otra persona te llame. Si hay algo valioso que podéis hacer juntos, ¿qué esperas para proponerlo? Si el otro está pasando por un momento difícil, no esperes a que te llame. Preséntate en su casa si intuyes que te necesita.

III. Abordar los cafés pendientes

Muchas amistades se van diluyendo mientras encadenamos muletillas carentes de compromiso como “ya quedaremos”, “a ver si pronto nos vemos”, etc. Si valoras la amistad, pon ese café en primer lugar, por mucho trabajo que tengas, porque las tareas nunca terminan, pero las amistades sí cuando no las cuidamos a tiempo real.

IV. Estar presentes en la adversidad

Como rezaba la cita con la que hemos abierto este capítulo, las situaciones difíciles revelan la calidad de nuestras relaciones. El inversor Warren Buffet decía que “Sólo cuando baja la marea se sabe quién nadaba desnudo”. Si en tus momentos difíciles sientes que no hay nadie, pregúntate si tú lo has estado en los momentos duros de los demás. Incluso cuando la persona a la que ayudamos no nos corresponda directamente, una actitud amistosa y altruista hacia el mundo facilitará la generosidad para con nosotros.

V. Las tres frases mágicas

Según Ferran Ramon-Cortés estas son “Gracias”, “Lo siento” y “No pasa nada”. Hay que decirlas a menudo para reforzar las relaciones y no dejar que los malentendidos las erosionen.

LA AMISTAD EN TIEMPOS DE PRISAS

En la niñez y en la adolescencia la tribu es extremadamente importante. Lo reflejan bien películas como *Cuenta conmigo*, basada en una narración de Stephen King, o en la icónica serie *Stranger Things*. Cuando un amigo está en apuros, la pandilla se une para jugarse el pellejo.

Desgraciadamente, la importancia de la amistad va menguando a medida que nos hacemos “mayores” y vamos pasando por otras etapas:

- a) Durante la formación profesional, la universidad o la preparación de oposiciones, sentimos que nos falta tiempo para esa faceta que antes era más importante. Preferimos centrar todas las energías en “nuestro futuro”, con la ilusión de que “ya habrá tiempo” de recuperar las viejas amistades más adelante.
- b) De lleno ya en la vida laboral, volvemos a casa cada vez más cansados y agobiados. El contacto fresco con los amigos se ve sustituido por la serie de turno desde el sofá donde nos quedamos dormidos. Las quedadas son cada vez menos frecuentes y, como se habla sobre todo de trabajo, tampoco hay prisa para volver a vernos.
- c) Si se tienen hijos, en este punto el tiempo libre se estrecha aún más y quedar con una amistad se convierte en toda una proeza. Nos decimos que “es solo una etapa” y que ya habrá tiempo para retomar amistades, lo cual no suele ser así.
- d) Al cruzar el ecuador de la vida, nos damos cuenta de que cada vez queda menos tiempo y que, más

allá de las obligaciones, hay que disfrutar de la vida. A partir de aquí, es posible que nuestras relaciones de amistad sean ya escasas o inexistentes. Entonces es cuando nos planteamos la pregunta: ¿y ahora qué hago?

La respuesta sería tomar una actitud proactiva en este campo tan importante para el bien vivir. De muy jóvenes, resulta fácil tener trato constante con otras personas de nuestra edad con las que compartimos mucho tiempo e intereses comunes.

En la madurez, las interacciones son mucho más puntuales, por lo que es importante estar atentos a las oportunidades que se presentan de establecer nuevos contactos.

Si en una fiesta o en un evento relacionado con tu profesión conoces a alguien especialmente amable e interesante, deberás tomar la iniciativa para que el encuentro vaya más allá de lo accidental.

En suma, en la madurez merece la pena elegir los amigos e incorporarlos a nuestra vida como una apuesta de futuro.

DOS AMIGOS Y UN DESTINO

Además de ser los actores más apuestos y admirados de la segunda mitad del siglo XX, la amistad entre Paul Newman y Robert Redford roza lo legendario.

Se conocieron en 1969 con motivo del rodaje de *Dos hombres y un destino*. Newman, que era once años mayor y estaba ya consagrado, eligió personalmente a un desconocido Robert Redford como pareja de reparto, algo a lo que se oponía totalmente el estudio. No contento con eso, Paul decidió que el papel más llamativo de ese tándem de bandidos fuera de época sería para Robert, que reconocería el impulso recibido toda su vida.

Además de lograr un éxito monumental con la película, se hicieron amigos inseparables, hasta el punto de que sus casas de verano estaban separadas apenas una milla.

Tras rodar nuevamente juntos la icónica *El Golpe*, se apoyaron en momentos de gran dificultad, como cuando Scott, el hijo de Paul, murió de sobredosis de drogas y alcohol. Para ayudarlo a mitigar su dolor, Redford convenció a su amigo de que fundara el Scott Newman Center, una fundación para los jóvenes en situación de riesgo.

Mantuvieron una relación muy estrecha toda su vida y, en 2007, cuando Redford iba a filmar *Un paseo por el bosque*, la historia de dos amigos maduros que se proponen cruzar los Apalaches, este insistió a Newman de que volviera a ser su pareja en el set. No sería posible porque, aquejado de cáncer, Paul moriría un año después.

Robert Redford nunca se recuperaría de esta pérdida.

SIETE CLAVES PARA LAS RELACIONES PERSONALES EN EL BIENVIVIR

1. Toma la iniciativa

Aunque la última interacción con un viejo amigo te haya decepcionado, dale una segunda oportunidad. Tal vez pasaba entonces por un mal momento, estaba estresado o confuso, y ahora se alegrará de que retoméis el contacto.

2. Abandona las expectativas

No esperes recibir lo mismo que entregas. Nadie está en el lugar de nadie, porque cada persona es distinta. Como afirmaba Ramon y Cajal, “Nos quejamos de los amigos porque exigimos de ellos más de lo que pueden dar.”

3. Sobre todo, escucha

No hay amistad más valiosa que aquella capaz de procurarnos una atención plena en un momento de aflicción o dificultad. No interrumpas al otro y, cuando termine, haz las preguntas necesarias para ayudarle a profundizar en el tema.

4. No des consejos que no te piden

Esta actitud puede entenderse como una intromisión o incluso como un acto de arrogancia.

5. Regala libros

Las lecturas hacen amigos. Si has hecho algún descubrimiento literario, compra esa obra para las personas que aprecias. Será la excusa perfecta para quedar delante de un café y compartir impresiones.

6. Organiza cinefóruns

Sea en el cine o en tu propia casa, si una película te ha impresionado, esta es una manera sencilla de juntar tus amistades para después tener un debate interesante.

7. Expresa lo que sientes

No solo en el amor romántico hay que abrir el corazón. También las amistades necesitan que les recordemos, de vez en cuando, lo importantes y valiosas que son en nuestra vida.

BOTIQUÍN DE LA AMISTAD PARA EL BIENVIVIR

- Un libro: *El fallo*
— Antonis Samarakis
Novela griega tan desconocida como sorprendente, en el trasfondo de esta historia policial late la amistad que puede surgir en las circunstancias más improbables.
- Una película: *Dersu Uzala*
— Akira Kurosawa
Única película que el director japonés realizaría lejos de su país, cuenta con gran belleza el estrecho vínculo que se crea entre un oficial ruso que está cartografiando Siberia y un cazador indígena que le revela los secretos de la naturaleza y de la vida.
- Una canción: *Raindrops Keep Fallin' on My Head*
— B.J. Thomas
Significa literalmente “Las gotas de lluvia siguen cayendo sobre mi cabeza”. Escucharla nos remite a la escena más bucólica de *Dos hombres y un destino*.

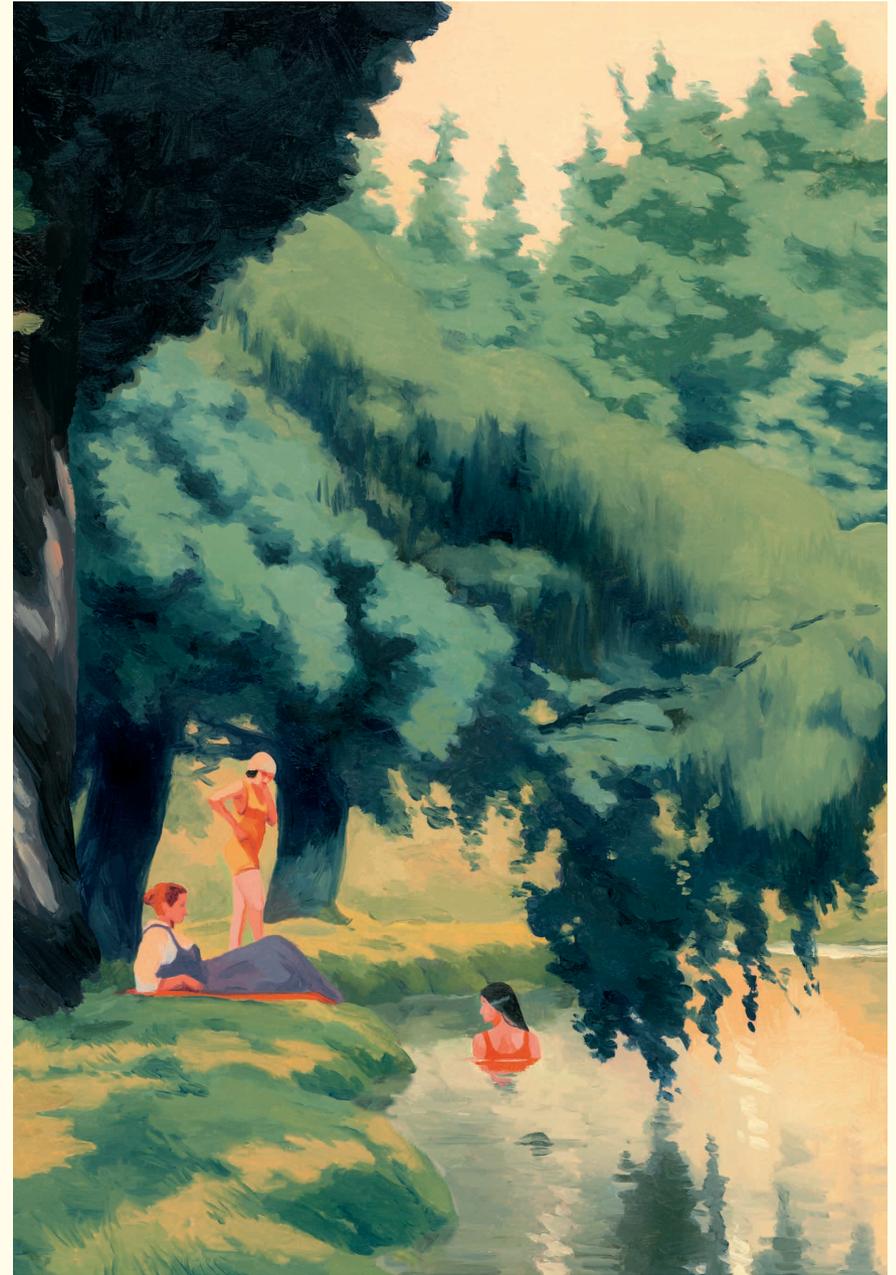
II.

EL
TALENTO
DE
VIVIR



*Sobre la genialidad que anida
dentro de todo ser humano.*

EL
TALENTO
DE
VIVIR



*Sobre la genialidad que anida
dentro de todo ser humano.*

En este segundo capítulo se representa la orilla de un río. Hay un árbol cuyas ramas caen sobre el agua y, bajo su sombra, hay dos mujeres. Una tercera persona se da un baño en el agua y las tres parecen disfrutar juntas de ese momento.

*«Cuando bagas algo noble y bello
y nadie se dé cuenta, no te pongas triste.
Pues la salida del sol cada mañana
es un espectáculo maravilloso
y la mayoría del público está dormido.»*

— JOHN LENNON



Puede que relaciones la genialidad con un don ajeno y exclusivo, reservado a muy pocas personas; le sucede a todo el mundo. Un poder innato extraordinario con el que fueron bendecidas personalidades como Einstein, Frida Khalo o el controvertido Elon Musk.

Sin embargo, el talento es común a todas las personas. Cada cual tiene el suyo. Lo que sucede es que nos conocemos tan poco que muchas veces no sabemos los tesoros que albergamos en nuestro interior, aquello que podríamos entregar al mundo.

Quien escribe estas líneas, hasta acercarse a la treintena no tenía conciencia de poseer talento alguno. No conocía mis dones y la timidez tampoco me habría permitido ponerlos al servicio de los demás.

Tras un cuarto de siglo dedicado al desarrollo personal en los cinco continentes, puedo decir que no he conocido una sola persona carente de talento.

Descubrir qué es y cómo podemos optimizar ese talento es nuestra misión en la vida.

¿ESTÁS EN TU ELEMENTO?

No era accidental que, en la entrada del Templo de Apolo en Delfos, quienes iban en busca del oráculo encontrarán la inscripción *γνωθι σεαυτόν*, es decir, «conócete a ti mismo», ya que este es el primer paso para moldear tu futuro.

Si dedico tiempo a explorar cómo soy, tomaré conciencia de cuáles son mis debilidades y fortalezas, dedicaré esfuerzo a desarrollar estas últimas y, además, podré descubrir mis prioridades en la vida. Es decir, sabré cómo puedo poner mi talento al servicio del mundo.

Para ese autoconocimiento que es el inicio de todo, el educador británico Ken Robinson introdujo un concepto al que dedicaría buena parte de su vida y obra: el Elemento.

Así como el agua es el elemento del pez, cada persona tiene entornos y situaciones en los que puede dar lo mejor de sí misma. Hay quien brilla en un grupo humano, donde ejerce el liderazgo o resuelve conflictos, mientras que otras personas necesitan trabajar en soledad para recoger los frutos que luego entregarán a la sociedad.

Cuando situamos a alguien fuera de su elemento, se siente como pez fuera del agua y al final su autoestima muere, con lo que todo el mundo —incluido él o ella misma— puede llegar a pensar que es un inútil.

Eso es lo que sucede cuando alguien de creatividad analítica y solitaria es puesto en un equipo comercial que le obliga a vender «a puerta fría». Al no encontrarse en su elemento, esta persona sufrirá y además obtendrá malos resultados, algo que no sucederá si la colocamos en su lugar.

¿Cómo saber, entonces, cuál es nuestro elemento? Varias pistas sencillas que nos pueden orientar en ese sentido:

I. Facilidad

Cuando estás en tu elemento, las cosas salen sin esfuerzo, lo cual a menudo te hace pensar que has nacido para esto. Puedes recibir feedback de los demás que confirma que «se te da bien». Lo que para otros supone mucha más preparación, estrés y dificultad, para ti es coser y cantar.

II. Utilidad

Tu actividad tiene una repercusión positiva en tu entorno, que te elogia y agradece lo que haces. Saberlo te anima a seguir en ese camino. Tal vez inicialmente pensabas dedicarte a algo distinto, pero la vida te manda señales de que estás en el lugar adecuado.

III. Por oposición

Si haces una lista de todo aquello que no se te da bien hacer, o que te hace sentir francamente incómodo, es interesante buscar el denominador común que hay en ello. Por ejemplo, si en todas las oficinas en las que has trabajado te sentías infeliz, tu elemento probablemente se encuentre en el extremo opuesto: necesitas libertad de movimiento, actividades variadas. Tal vez seas feliz siendo *free-lance*, como nómada digital o en cualquier profesión que te permita ir cambiando de lugar.

UN NUEVA TEORÍA DEL TALENTO

Contra el prejuicio de que solo unos pocos están tocados por la genialidad, en los últimos años ha surgido un nuevo modelo propuesto por Tony Estruch, un empresario que ha estudiado las diferentes maneras de ser genial.

Si asumimos que nadie es bueno en todo, pero que todo el mundo tiene talento en algo, la gran cuestión es cuál es nuestro tipo de genialidad para así potenciarla y ponerla al servicio de la humanidad.

En su libro *Geniotipo*, Estruch identifica nueve perfiles distintos para identificar al genio que vive dentro de ti, y los designa con figuras geométricas.

Veamos un poco de cada uno para que puedas tantear en cuál encajas. Estos son los nueve geniotipos:

1. *Infinito*

Han nacido para enseñar, y muestran con generosidad nuevos caminos a los demás. Les encanta acompañar y hacer crecer el talento ajeno. Pertenecen a este perfil los maestros y profesores vocacionales, cualquiera que sea su manera de guiar a los demás. Dos ejemplos de este tipo de genialidad serían Platón y Aristóteles, que dedicaron su vida a educar y, más modernamente, figuras como Maria Montessori, que en el siglo XX revolucionó la educación.

2. *Cuadrado*

Es el geniotipo de los grandes gestores, personas ordenadas y meticulosas que ayudan a que el mundo funcione mejor. Aquí entrarían los buenos empresarios y gestores, así como cualquier profesional a quien le gusta administrar para salvarnos del caos. Su fuerte es aplicar la lógica y

el pragmatismo. Un ejemplo sería el entrenador de fútbol Louis Van Gaal, que se hizo famoso por su libreta, donde trataba de racionalizar todo lo que pasaba en el campo para lograr un sistema que funcionara. Con su método «cuadrulado» logró algunos éxitos importantes.

3. *Elipse*

El perfil de los creadores natos. Su propósito es imaginar y soñar para aportar fantasía a la vida de los demás. Este geniotipo engloba a los artistas de todas las disciplinas, así como a inventores y creativos publicitarios. Un ejemplo clásico de este perfil sería Miguel Ángel, y en el siglo XX personalidades como la de Frida Khalo.

4. *Triángulo*

Sabe comunicar y vender, dos talentos estrechamente relacionados. Este perfil tiene inteligencia social, es decir, sabe conectar con todo tipo de personas. Si le apasiona lo que quiere transmitir, su poder de seducción es extraordinario. A este patrón pertenecen fuerzas de la naturaleza como Steve Jobs, cuyas presentaciones de productos han sentado cátedra, pero también estrellas del entretenimiento como Eugenio. En el biopic dirigido por David Trueba se ve cómo el humorista catalán no era consciente de su genialidad hasta que, al tener que suplir a su esposa en una actuación, descubrió que el público reía ante cualquier cosa que dijera. La mayoría de los chistes no eran suyos, pero era su manera de comunicarlos lo que le convirtió en un fenómeno de masas.

5. *Círculo*

El geniotipo del amor incondicional. Acoge a quienes tienen como misión vital ayudar a los demás, cuidar de las necesidades ajenas. Se identificarán con este perfil las personas de esencia

altruista —misioneros, cooperantes, asistentes sociales—, así como los sanitarios de vocación. Un Círculo siempre pondrá por delante las necesidades de los demás frente a las propias, ese es su talón de Aquiles. Gandhi o Teresa de Calcuta serían ejemplos típicos, aunque todos hemos tenido familiares con ese espíritu.

6. Rectángulo

Es el tipo de genialidad de los trabajadores manuales que buscan la excelencia y no les importa repetir la misma tarea una y mil veces. De naturaleza paciente, son esforzados, constantes y austeros. En su libro, Tony Estruch pone de ejemplo al protagonista de la novela *El hombre que plantaba árboles*, de Jean Giono, que veremos en un capítulo posterior.

7. Pentágono

Los médicos y terapeutas se sentirán identificados con este geniotipo, pero también los científicos que orientan su vida a hallar soluciones para los problemas de los demás. Tienen vocación y compasión. Marie Curie y Nikola Tesla serían dos ejemplos de este perfil.

8. Rombo

Tal vez el tipo de genialidad más fascinante de todo el modelo, pues describe a aquellas personas que se ocupan de lo trascendente, conectando la vida y la muerte, e incluso ayudando en ese tránsito. Novelistas como Edgar Allan Poe o Stephen King entrarían en esta categoría, pero también caracteres como Elisabeth Kübler-Ross, que dedicó la mayor parte de su existencia a «conectar mundos», es decir, a acompañar a los moribundos en su último viaje. Aunque muchos «Rombo» gustan de las vestimentas negras, eso no significa que todas las personas con este tipo de sensibilidad sean pesimistas. Prueba de ello es

esta reflexión de Kübler-Ross: *“Vive de tal forma que al mirar hacia atrás no lamente haber desperdiciado la existencia. Vive de tal forma que no lamente las cosas que has hecho ni desees haber actuado de otra manera. Vive con sinceridad y plenamente. Vive.”*

9. Estrella

Designa al genio superlativo, aquella persona que desde la infancia muestra un don extraordinario que nadie le ha enseñado. Vienen al mundo para brillar, pero si no se andan con cuidado pueden quemarse demasiado pronto. Ejemplos de ello serían futbolistas como Maradona o genios de la música desde niños como Michael Jackson.

YO SOY

Uno de los documentales más sorprendentes que puedan verse en las plataformas, *En sí mismo* muestra el espectáculo del mago y mentalista Derek del Gaudio. Los espectadores empiezan eligiendo uno de los cientos de tarjetas pegadas en las paredes de entrada al teatro. Bajo el lema I AM (yo soy) hay etiquetas como «soñador», «líder» o «mar de dudas». Al final del show, Derek adivinará la tarjeta que ha elegido cada espectador, es decir, de qué manera se califica.

El sentido del espectáculo, como explica el mago al final, es que no hay mayor acto de magia que decidir *quién quieres ser*, anulando cualquier etiqueta previa que te hayan puesto otros o incluso tú mismo. Decidir la propia identidad y actuar en consecuencia nos puede llevar a nuevas cotas de bienvivir.

SIETE CLAVES PARA
DESARROLLAR EL
TALENTO EN EL
BIENVIVIR1. *Conócete a ti mismo*

Lo importante no es el cofre o el estuche, sino lo que contiene. Para desplegar y poner al servicio del mundo el propio talento, primero debes saber quién eres y cuáles son tus fortalezas.

2. *Pide feedback*

Si eres demasiado modesto y te cuesta valorarte, solicita a las personas que mejor te conocen que te comenten tu virtud más destacada. Eso te ayudará a tomar conciencia de tu talento para poderlo explotar.

3. *Invierte en tu fortaleza*

En lugar de tratar de mejorar en todos los frentes, algunos de los cuales serán poco productivos, pon énfasis en la cualidad que te permite marcar la diferencia.

4. *Una sola cosa al mismo tiempo*

El *multitasking* es enemigo de la excelencia. Por consiguiente, pon foco en el talento y objetivo que quieres desarrollar, sin simultanearlo con otras actividades.

5. *Practica 10.000 horas*

Este cálculo popularizado por el periodista Malcolm Gladwell en su libro *Fueras de serie* es lo que necesitas para alcanzar la maestría en lo que te hayas propuesto.

6. *Busca testigos*

Resulta fácil empezar un nuevo camino; lo difícil es mantenerse en él. Por eso, te resultará motivador tener a amigos que te recuerden tu propósito periódicamente, mejor aún si participan de un proyecto similar, para daros ánimos mutuamente.

7. *Disfruta del proceso, sin exigir resultados*

Obsesionarse por obtener dinero o reconocimiento mata la pasión, ya que reviste la actividad de un estrés que nos roba el placer. Hazlo simplemente porque te gusta y porque creces con ello. La vida te entregará lo que te corresponda.

BOTIQUÍN DEL
TALENTO PARA
EL BIENVIVIR

- Un libro: *Hábitos atómicos*
— James Clear
Este manual práctico ha marcado un antes y un después en lo que respecta al arte de moldear la propia vida. Su autor propone fijar el foco en QUIÉN te quieres convertir, convencido de que los CÓMO surgirán de manera natural.
- Una película: *Susurros del corazón*
— Estudio Ghibli
Aunque no la dirigió Miyazaki, su guion muestra la formación del talento de una joven lectora que acaba albergando el sueño de escribir un libro. Su intimismo realista está lleno de poesía para el arte del bienvivir.
- Una canción: *Uprising*
— Muse
Este himno de su álbum *The Resistance* es una de las canciones más energéticas y motivadoras de este siglo. Nos impulsa a levantarnos, empezar y continuar aquello que nos hemos fijado.

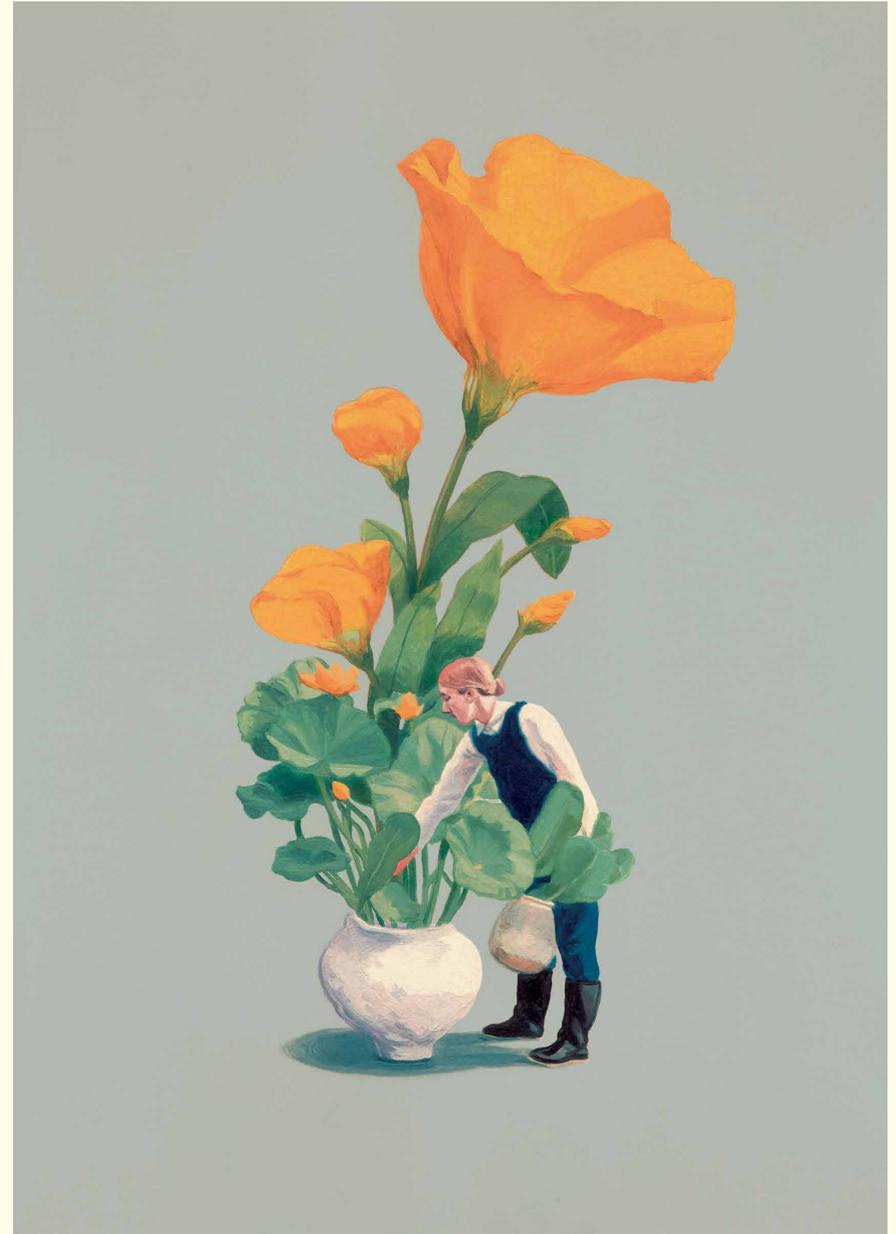
III.

LO
QUE
TIENES
Y LO
QUE
ERES



*Sobre las posesiones materiales
y lo verdaderamente importante
para el bien vivir.*

LO
QUE
TIENES
Y LO
QUE
ERES



*Sobre las posesiones materiales
y lo verdaderamente importante
para el bien vivir.*

La imagen que da inicio a este capítulo muestra una maceta en la que crece una gran planta con hojas verdes y flores de color naranja. Una chica, con un mandil y unas botas de jardinería, recoge algunas de esas hojas de la parte baja de la planta.

*«Todos tenemos héroes,
pero trata siempre de ser tú mismo.»*

— B.B. KING



Recuerdo que, de niño, cuando se acercaba la Navidad, esperaba con ansias el catálogo de juguetes de unos conocidos grandes almacenes. Lo dejaban cada año en el buzón y era realmente grueso: más de cien páginas llenas de artículos anunciados a todo color que estimulaban mi imaginación y mi deseo.

Pasaba días hojeando con atención aquel bazar de maravillas, sabiendo que mis padres podrían regalarme como mucho una o dos de aquellas cosas, entre las de menor precio.

Ninguna de ellas me procuró una felicidad que durara más allá de un par de horas, hasta que el juguete se rompía o dejaba de ser novedad. Curiosamente, me producía mucha más excitación y diversión mirar aquel catálogo casi infinito, imaginando cómo sería todo aquello, que tener los objetos en mis manos.

Esta pequeña anécdota me sirve para presentarte el tema de este capítulo: ¿tener más te hará sentir mejor?

MINIMALISMO, DOWNSHIFTING Y FELICIDAD

Los autores del libro *Minimalismo: para una vida con sentido*, así como de un documental de Netflix, opinan que no. La historia de Joshua Fields y Ryan Nicodemus es reveladora en ese sentido.

Al cumplir los treinta años, se dieron cuenta de que trabajar de sol a sol, comprando miles de cosas que no tenían tiempo de utilizar, no les hacía felices. Decidieron renunciar al éxito profesional y a sus «sueldos estratosféricos», en sus propias palabras, para llevar una vida minimalista, centrados en lo que verdaderamente importa.

¿Qué significa ser *minimalista*? Intentaré resumir en pocas claves este concepto tan de moda:

1. La filosofía del «menos es más» recomienda poner la calidad por encima de la cantidad

Pocos amigos y buenos; pocas cosas pero que nos aporten verdadera felicidad. ¿De qué sirve tener doce jerséis en el armario si solo nos ponemos dos, aquellos con los que nos sentimos verdaderamente a gusto? Los autores del mencionado ensayo calculan que un hogar medio de EE.UU. se acumulan 300.000 objetos, la gran mayoría de los cuales no se utilizan.

2. No anestesiarnos con caprichos efímeros para tapar nuestra insatisfacción.

Adquirir aquello que realmente necesitamos. Orientar nuestra energía al ser, no al tener. De este modo, en vez de endeudarnos y acumular cosas, simplificaremos nuestra vida y la descargaremos de estrés.

3. Ocuparnos de lo verdaderamente importante en nuestra vida

En palabras de Fields y Nicodemus, se trata de «*la salud, las relaciones personales, las pasiones, el crecimiento personal y la mejora de la sociedad*». ¿Cuánto estamos dispuestos a invertir en estos puntales del bienvivir?

El trabajo de los «minimalistas», como son conocidos estos autores, tiene mucho que ver con la filosofía del *downshifting*, que empezó popularizarse en la década de 1990.

El «downshifter» adopta la simplicidad voluntaria, reduciendo su jornada laboral e incluso su jerarquía y responsabilidades —lo cual implica percibir menos salario— a cambio de trabajar menos y de reducir presión. Eso le permite, entre otras cosas, disfrutar más de sus seres queridos y dedicar tiempo a sus verdaderas pasiones, lo cual a la larga puede traer mayor prosperidad que aquella a la que has renunciado.

Sin embargo, no se trata solo de trabajar menos horas, sino de vivir de otra forma. Según el manifiesto escrito por Tracey Smith:

- El primer paso es salir de la cultura del «compre ahora, pague después». Es decir, dejar de vivir a crédito y ajustarnos a lo que tenemos.
- Cuanto más dinero gastamos, más tiempo hay que dar a cambio para pagarlo.
- Recordemos que las mejores cosas de la vida —la amistad, emocionarnos, contemplar la belleza del mundo— son gratis.
- Nada tiene más valor que el tiempo. Especialmente el que pasamos con las personas que amamos. ¡Es la divisa de la vida!

SER O TENER

En 1976, el psicoanalista de origen alemán Erich Fromm, autor del bestseller *El arte de amar*, presentó una obra en la que abordaba el tema de nuestro tercer capítulo para el bien vivir.

La obra que en castellano se ha publicado como *Del tener al ser* habla del materialismo como fuente de infelicidad, ya que el hambre que genera esta clase de consumismo no tiene fin. Cuando consigues cualquier cosa, aparece una más apetecible que te mantiene en la carrera.

Sobre esto, Agustín de Hipona ya decía hace más de milenio y medio que «*No es más rico quien más tiene sino el que menos necesita*».

Dado que, como acabamos de ver, tener más cosas se paga entregando tiempo de vida, la realización se consigue dando prioridad al *ser* por encima del *tener*.

Veamos dos enfoques vitales a partir del libro de Fromm:

1. SOY LO QUE TENGO

Esta perspectiva lleva a la insatisfacción porque nunca será suficiente. Es como el catálogo del que hablaba al principio: siempre hay más y, además, se introducen nuevos juguetes cada año. Asociar el ser al tener, además, nos lleva a la trampa de la comparación. Cuando adquiero un coche nuevo, me doy cuenta de que mi vecino o mi compañero de trabajo tiene uno mejor, lo cual rebaja mi logro y, por lo tanto, mi autoestima.

2. TENGO LO QUE SOY

Erich Fromm sugiere que este es el objetivo final de una vida: *tenerse a uno mismo*. Cuando te aceptas como eres y agradeces lo conseguido, vives en un estado permanente de abundancia. No te falta

nada, porque lo eres todo y no cambiarías tu vida por la de nadie más. Estás feliz por ser quien eres en este mundo.

LA CLAVE DEL PROPÓSITO

En *Del tener al ser*, Fromm plantea «*dime qué te despierta y te diré quién eres*». Expresado de otro modo, aquello que nos impulsa a levantarnos de la cama define lo que somos. Este es tema central del libro *Ikigai*, que escribí junto a Héctor García tras un trabajo de campo en «la aldea de los centenarios», al norte de Okinawa, distinguida como la localidad más longeva del mundo. Iniciamos nuestro ensayo con esta presentación:

«*Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, lo que un filósofo francés traduciría como raison d'être ("razón de ser"). Algunos lo han encontrado y son conscientes de su ikigai, otros lo llevan dentro pero todavía lo están buscando. Tener un ikigai claro y definido, una gran pasión, da satisfacción, felicidad y significado a la vida. El ikigai está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para llegar a lo más profundo de nuestro ser y encontrarlo.*»

¿Qué hacer si, en este punto de tu vida, no sabes cuál es tu ikigai, tu propósito en la vida? En el libro compartimos este diagrama a modo de ejercicio. Para ello te propongo que traces cuatro círculos que rellenarás con las indicaciones que siguen.

1. Lo que amas

¿Qué te apasiona hacer por encima del resto de cosas? Si te salen muchas respuestas, mide en cada una el nivel de «flow», que es cuando una actividad te absorbe tanto que desconectas totalmente del tiempo, hasta el punto de que una hora puede parecerse un minuto.

II. Aquello en lo que eres bueno

Este es el círculo dedicado al Elemento, del que ya hablamos, así que escribe en su interior cuáles son tus talentos. ¿Qué se te da bien hacer de forma natural? Si la modestia te impide decirlo, pide *feedback* a tu entorno.

III. Aquello por lo que pueden pagarte

Tal vez ahora cobras por una sola vía, si estás trabajando, pero podrías percibir dinero por otras actividades que te gustan y se te da bien hacer, según los dos primeros círculos. Haz un ejercicio de imaginación para describir otras fuentes de ingresos.

IV. Lo que el mundo necesita

El propósito vital tiene mucho que ver con el servicio a los demás. Por eso, también puedes encontrar tu *ikigai* empezando por el cuarto círculo. Si llegas a la conclusión, por ejemplo, de qué el mundo necesita amabilidad, la pregunta sería: ¿de qué manera puedo yo aportar amabilidad al mundo?

Para vivir tu propósito y no boicotearte, el entorno humano es importante, como ya vimos en el primer capítulo de nuestro libro.

El mismo Erich Fromm decía que «*No hay encuentro entre dos personas que no tenga alguna consecuencia para las dos*». Mide, por lo tanto, la calidad de tus relaciones y el efecto que tienen en tu bienvivir.

Rodearnos de un buen equipo para desplegar nuestro propósito hará que el viaje sea más rico y motivador.



VALES POR EL SOLO HECHO DE EXISTIR

El doctor en psicología Walter Riso, célebre por ensayos como *¿Amar o depender?*, hace la siguiente reflexión sobre el tema que nos ocupa en este capítulo:

«La alegría de vivir no está anclada en ser el “mejor”, sino en ser uno mismo de manera auténtica, a cada paso, a cada inbalación, a cada pulsación, como un mantra gigantesco que te absorbe y te lleva a meditar más allá de los requisitos impuestos por mandatos sociales irracionales. Vales por lo que eres, no por lo que lograste ni por lo que tienes. Si te desmontas del prestigio, del poder y la posición como metas y exigencias para ser respetado, descubrirás que seas quien seas, vales por el solo hecho de existir».

Cuando honras lo que eres, entonces te das valor a ti mismo y puedes empezar a realizar tu propósito en la vida.

SIETE CLAVES PARA SER UNO MISMO EN EL BIENVIVIR

1. Apuesta por la calidad, no por la cantidad

La filosofía del «menos es más» te permitirá vivir de manera más ligera y significativa.

2. Ajusta tus gastos

Trata de no vivir a crédito y piensa que las compras se pagan en tiempo, que es la única divisa que no se puede reponer.

3. Dedicar tu tiempo a lo verdaderamente importante

Según los «minimalistas», eso equivale a ocuparte de tu salud, de las relaciones personales, de cultivar tus pasiones y crecer con ellas, así como de enfocarte a la mejora de la sociedad.

4. Acepta y valora lo que eres

No necesitas tener más ni equipararte con nadie, así que huye de las comparaciones. Eres, sencillamente, incomparable.

5. Busca y desarrolla tu ikigai

Si ahora mismo no sabes cuál es tu propósito en la vida, siguiendo el consejo de Viktor Frankl, *tu propósito debe ser descubrir ese propósito*. Ponte en modo explorador y ¡en marcha!

6. Del quién soy al qué he venido a hacer en el mundo

Si dedicas tiempo a conocerte mejor, descubrirás tus fortalezas y podrás ponerlas al servicio de los demás.

7. Invierte en aquello con un valor incalculable

Imagina que te toca una importante cantidad en un juego de azar. ¿Cuál sería la mejor compra? Sin duda, adquirir tiempo y libertad para esas cosas importantes de la vida.

BOTIQUÍN DEL
SER PARA
EL BIENVIVIR

- Un libro: *El método Ikigai*
— Héctor García & Francesc Miralles
Publicado un par de años después de nuestro libro pionero, es un manual práctico para descubrir y potenciar el propósito vital que define quién eres. Es muy utilizado por coaches, terapeutas, formadores, así como por arquitectos de la propia vida.
- Una película: *Minimalismo: menos es más*
— Joshua Fields y Ryan Nicodemus
Como complemento a sus libros, este documental sirve a los jóvenes minimalistas para explicar cómo vivir más y mejor con menos. Dirigido por Matt D'Avella, combina la experiencia personal de los autores con datos y reflexiones sobre la sociedad de consumo.
- Una canción: *All You Need is Love*
— The Beatles
Estrenada en 1967 en la primera transmisión televisiva mundial, la escucharon 400 millones de personas en directo. Este himno al amor nos inspira para desarrollar nuestra parte más espiritual como seres humanos.

IV.

LA
DIVISA
DEL
TIEMPO



*Sobre el arte de gestionar bien
las prioridades, el trabajo y la vida.*

LA
DIVISIÓN
DEL
TIEMPO



*Sobre el arte de gestionar bien
las prioridades, el trabajo y la vida.*

Este capítulo comienza con un óleo en el que se ilustra a una mujer en bikini y con una gran pamelita descansando sobre un flotador en un agua cristalina. El flotador es redondo y en sus bordes están representadas las horas y las manecillas de un reloj.

*«No se puede matar el tiempo
Sin herir a la eternidad.»*

— H.D. THOREAU

Un buen amigo, el terapeuta Xavier Guix, se pone nervioso cada vez que alguien pronuncia la frase «no tengo tiempo». Asegura que esa es una falsa creencia, pues «somos tiempo». Mientras estemos en este mundo, nuestra vida circula por los raíles que trazan los días, horas y minutos.

Otra cosa es qué hacemos con nuestro tiempo, cuáles son nuestras prioridades. Eso es lo que define quiénes somos y cómo vivimos.

Si, por aburrimiento o por inercia, pierdes una hora haciendo scrolling en las redes sociales, lo más probable es que luego te sientas vacío y fatigado. Una sensación opuesta al bienestar que sientes después de una conversación nutritiva con un amigo, de haber leído un buen libro o de haber contemplado un bello espectáculo, sea obra de un artista o de la propia naturaleza.

El bienvivir se encuentra en este último tipo de experiencias. Por consiguiente, dedicaremos este capítulo al arte de disfrutar del tiempo que nos ha sido dado.

¿QUÉ VAS A HACER CON TU VIDA?

Uno de los ensayos más provocadores que se han escrito sobre el tema es *Cuatro mil semanas*, el tiempo medio de vida de un ser humano.

El periodista británico Oliver Burkeman eligió este título porque un año es un concepto que nos resulta algo abstracto, ya que suceden demasiadas cosas para poderlas comprimir en un pensamiento. Sin embargo, todos podemos resumir lo que sucede en una semana. Las mismas agendas se organizan según la «semana a la vista».

Y probablemente 4000 semanas nos parezca un botín limitado que no hay que desperdiciar.

Si echamos la vista atrás, podemos estar más o menos contentos con el uso que hemos hecho hasta ahora de nuestro tiempo, pero la pregunta clave es: ¿de qué manera quieres vivir las semanas que te quedan?

Personalmente, a medida que me hago mayor, doy más valor a cada hora, y no me gusta entregarla a quien no me despierta simpatía o a actividades de ocio que no me aporten crecimiento o felicidad.

Esa sería otra clave del bienvivir: fuera del horario laboral o de las obligaciones familiares, ser dueños de nuestro tiempo y cuidarlo como el recurso precioso que es.

Uno de los problemas de la moderna gestión del tiempo es que añade más estrés a la vida y nos roba el disfrute. A medida que tratamos de llenar cada fracción con actividad — muchas veces en modo multitarea —, se produce un extraño fenómeno: las obligaciones no se terminan nunca; peor que eso, parecen aumentar sin cesar.

Es lo que Burkeman define en su libro como «la trampa de la productividad» y lo explica con un ejemplo fácil de comprender.

Si eres una persona con perfil público y recibes numerosos e-mails, supone todo un riesgo la aspiración de dejar limpia la bandeja de entrada. Y el motivo puede que te sorprenda. Si se «corre la voz» de que contestas a todos los correos, aumentará el flujo de personas que te escribirán con peticiones y propuestas de toda índole.

Al final, para el bienvivir deberás tener en cuenta tres cosas por lo que respecta al tiempo:

1. Es imposible atender a todo el mundo.
2. Es imposible hacer todo lo que desearías hacer (incluso algunas de las cosas que te gustan)
3. Por lo tanto, hay que priorizar, descansar entre las actividades, y ponerte a salvo de las fugas indeseadas de tiempo.

Para este tercer punto, que es consecuencia de los dos anteriores, hay un libro de una autora que marcó un antes y un después en mi vida.

TIEMPO CRONOLÓGICO VS TIEMPO PROFUNDO

En su ensayo, Burkeman empieza haciendo un poco de historia del tiempo. Hasta la Revolución Industrial, explica, no vivíamos en el *tiempo cronológico*. Dividir la jornada en horas, minutos y segundos fue una necesidad impuesta por los horarios fabriles. Antes de eso, los campesinos fluían con la jornada y solo la luz del sol les daba una idea vaga del momento del día en el que estaban. Se ocupaban de lo que tuvieran hacer, pero no sentían que les faltara el tiempo.

En la era moderna, ese *tiempo profundo* que nos permite fluir con la vida sin segmentarla es patrimonio de los bebés. Tal vez por eso nos fascina su magia, cuando mueven sus pequeñas manos jugando con algo que solo ellos pueden ver.

Podemos recuperar esa experiencia sublime de la realidad aparcando los relojes y el móvil en nuestro tiempo libre para fluir con la experiencia de la vida sin medirla ni cortarla como una zanahoria en rodajas.

12 LEYES PARA VIVIR EL TIEMPO A CONCIENCIA

Hace unos años tuve la fortuna de trabajar con Cristina Benito, que es economista y profesora de Yoga. Ejercí de editor personal de su libro *Money Mindfulness*, un manual orientado a poner conciencia sobre el uso que hacemos del dinero, así como de lo que nuestra manera de manejarlo dice de nosotros.

Este libro, además de cambiar para siempre mis hábitos financieros, tuvo varias reediciones y fue traducido a una docena de idiomas.

A lo largo de su redacción, nos dimos cuenta de que existe una estrecha correlación entre la gestión del tiempo y la del dinero. Quien lleva mal su agenda, sufre pérdidas en el bolsillo. Un ejemplo sencillo: si eres desorganizado y lo haces todo a última hora, comprarás tus vuelos a un precio más caro que si los reservas con tiempo.

El proverbio «el tiempo es oro» tiene, por lo tanto, todo el sentido del mundo. A petición de sus editores, Cristina Benito escribió *Time Mindfulness*, del cual compartiré las doce leyes que sintetizan sus conclusiones a lo largo del libro:

1. *El tiempo es la divisa más fuerte del mundo*

Puedes vender tu tiempo a cambio de dinero, pero ni con todo el oro del mundo recuperarás una hora perdida.

2. *La atención plena estira el tiempo*

Volcarnos en lo que hacemos con la pasión de un niño, como si fuera siempre la primera vez, es un pasaje a la eternidad.

3. *Una pausa activa es una excelente inversión*

Las ideas y proyectos nuevos requieren espacio, algo imposible si vamos siempre corriendo de una urgencia a la siguiente.

4. *Tus prioridades son las estrellas que marcan tu rumbo*

Decía Séneca que «ningún viento es favorable para quien no sabe adónde va». No hay que dilapidar el tiempo.

5. *Lo importante requiere más atención que lo urgente*

Lo que etiquetas como «urgente» es importante para otros, pero no para ti. Prioriza lo que es importante para ti.

6. *Aplazar es una vía segura al fracaso*

Hay muchas formas de procrastinar: desplazar los planes de la agenda, poner excusas para no cumplir, o anestesiarnos con pantallas en vez de hacer lo que deberíamos estar haciendo.

7. *Detener a los ladrones de tiempo evitará que te roben la vida*

Las redes sociales, los compromisos, las interrupciones y otros forajidos saquean nuestros minutos, horas y días. También la propia mente, si la cargamos de pensamientos negativos, puede robarnos el placer de vivir.

8. *Mejor hacerlo que anotarlo en una lista*

Especialmente cuando algo puede hacerse ahora mismo, vivir en la acción en lugar de en la intención nos conduce de la esperanza a la experiencia.

9. *Simplifica y ganarás tiempo*

Poseer un sinfín de cosas materiales, responsabilidades y obligaciones se paga con la vida. Se atribuye a Buda la frase de que quien tiene muchos amigos tiene muchos dolores de cabeza.

10. *Cada «No» que das es un «Sí» a todas las demás opciones*

Ser asertivo es preservar el tiempo, ya que cada cosa que hacemos por los demás dejamos de hacerla por nosotros. Hay que equilibrar el servicio al mundo con el respeto por uno mismo.

11. *La dispersión empobrece el tiempo*

El multitasking nos da la ilusión de que hacemos muchas cosas, pero en realidad no estamos plenamente en ninguna de ellas.

12. *El valor del tiempo depende de su calidad*

Una hora de plenitud deja más huella que un año sin sustancia. No importa lo que te quede por vivir, sino lo que hagas con tu tiempo.

UNA PEQUEÑA

REFLEXIÓN

SOBRE EL ESTRÉS

Terminaré con una puntualización sobre una palabra que, en nuestra era cronológica, está en boca de todo el mundo: el estrés.

Sería un error pensar que se trata de algo a eliminar, ya que tiene una función y forma parte de nuestro kit de supervivencia desde que éramos cazadores recolectores. Cuando una fiera nos amenazaba o nos disponíamos a saltar sobre una posible fuente de alimento, nuestro cuerpo se ponía en tensión para usar todos nuestros recursos físicos y de atención en el desafío.

El estrés se convierte en un problema cuando se dispara sin un verdadero motivo, convirtiéndose en un modo de vida. Por este motivo, el médico austrohúngaro Hans Seyle diferenciaba ya en 1936 dos clases de estrés:

A. *DISTRÉS*

Tiene lugar cuando la reacción no está proporcionada con el estímulo. Genera agotamiento, incapacidad e incluso pánico. Sería el «estrés negativo».

B. *EUSTRÉS*

Es el «estrés positivo» que experimentamos al afrontar un reto con emoción y el deseo de dar lo mejor de nosotros. Aumenta nuestro rendimiento y nos permite fluir con la experiencia.

Saber distinguirlos es clave en el arte del bienvivir. Sobre esto, Marcel Proust decía: *«Los días quizá sean iguales para un reloj, pero no lo son para un hombre. Hay días empinados e incómodos, que cuesta un tiempo infinito coronar, y días en cuesta abajo, que pueden bajarse fácilmente cantando. Para recorrerlos, las naturalezas —particularmente las que son un poco nerviosas— disponen de diferentes velocidades, como los automóviles.»*

SIETE CLAVES PARA APROVECHAR EL TIEMPO PARA EL BIENVIVIR

1. *Toma conciencia del tiempo*

Darte cuenta de cómo lo utilizas te servirá para evitar fugas innecesarias o invertirlo en aquello que no vale la pena.

2. *Experimenta el tiempo profundo*

Al menos en tus horas libres, trata de no sobrecargar tu agenda de compromisos. Reserva espacios para descansar y disfrutar sin necesidad de reloj.

3. *Asume que no puedes llegar a todo*

Por lo tanto, tendrás que priorizar las cosas que realmente deseas y es importante hacer.

4. *Armoniza lo urgente con lo importante*

Las tareas nunca terminarán, así que, si te centras solo en lo urgente, nunca encontrarás tiempo para lo importante, aquello que es significativo para ti. Dale lugar en tu agenda.

5. *Tiempo y dinero están interrelacionados*

Un mal uso del primero redundará en una mala economía personal. Quien sabe cuidar de sus horas, también lo hace con sus números financieros.

6. *Localiza las fugas de tiempo y pon remedio*

No dejes que esos «ladrones» se lleven lo más valioso que posees.

7. *Diferencia el eustrés del distrés*

Es imposible vivir sin tensiones, pero puedes elegir aquellas batallas que realmente merecen tu atención.

BOTIQUÍN DEL TIEMPO PARA EL BIENVIVIR

- Un libro: *La biblioteca de medianoche*
— Matt Haig
Elegida la mejor novela del año por los lectores de Goodreads, plantea una interesante cuestión: ¿qué harías si pudieras viajar al pasado y tomar otras decisiones? ¿Cambiaría tu vida o llegarías a los mismos resultados?
- Una película: *Una cuestión de tiempo*
— Richard Curtis
En esta misma línea, el director de *Love Actually* reflexiona sobre el uso que hacemos del tiempo y lo que sucedería si pudiéramos cambiar momentos concretos de nuestro pasado.
- Una canción: *Time is on my side*
— The Rolling Stones
Grabada un año antes por una orquesta de jazz, en 1964 la versionaron los Rolling Stones, entrando por primera vez en el Top 10 de EE.UU. *El tiempo está de tu parte* se convirtió en un clásico de la banda que ha sido interpretado por decenas de artistas.

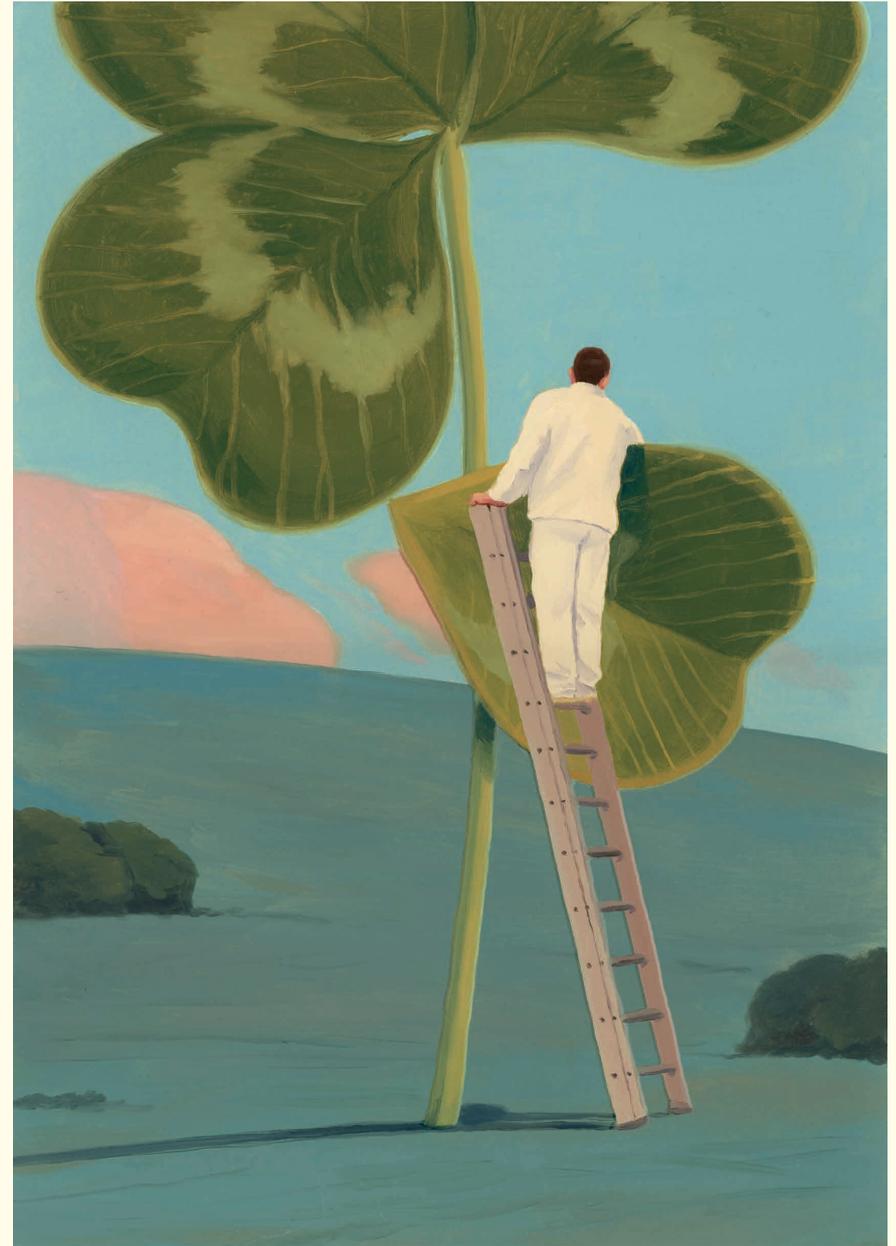
v.

¿QUÉ
ES LA
SUERTE?

*Sobre las claves de la fortuna
para el éxito y el bienestar.*



¿QUÉ
ES LA
SUERTE?



*Sobre las claves de la fortuna
para el éxito y el bienvivir.*

En la ilustración que inicia este capítulo se representa un gran trébol de cuatro hojas, que triplica el tamaño del hombre que se ve en esta misma imagen. El hombre está subido a una escalera que está apoyada sobre el tallo de la planta, y está arrancando esa cuarta hoja del trébol.

*«Las personas superficiales creen en la suerte.
Las fuertes creen en la causa y efecto.»*

— RALPH WALDO EMERSON

La suerte es algo que siempre ha preocupado a los seres humanos. Por este motivo, en todas las tradiciones hay rituales y amuletos diseñados para convocarla.

En Japón, por ejemplo, existe el *Maneki Neko*, la figurita del gato que levanta la pata para atraer clientes a una tienda o llevar la prosperidad a cualquier negocio o lugar.

Los irlandeses instauraron que encontrar un trébol de cuatro hojas da buena suerte, y en la India se pone a un elefante encarando la puerta para proteger el espacio de las calamidades.

Más allá de estas creencias, que pueden servir para darnos seguridad y motivación por el llamado «efecto placebo», la cuestión que abordaremos en este capítulo es: ¿cómo podemos influir con nuestras actitudes y hechos en la fortuna?

¡GANBATTE!

El crecimiento en Japón tras perder la Segunda Guerra Mundial es uno de los hitos económicos más sorprendentes del siglo XX. ¿Cómo pudo, en apenas dos décadas, un país en ruinas convertirse en una gran potencia tecnológica?

Desde la psicología, relacionamos el milagro japonés con una expresión que contiene la clave de ese prodigio: *Ganbatte*. Podemos traducirla como «hazlo lo mejor posible» o «haz tu mayor esfuerzo».

Cuando un nipón tiene que entrar a un examen o bien va a participar en una prueba deportiva, por poner dos ejemplos, sus amigos y seres queridos le dicen: *¡Ganbatte!*

El enfoque vital es totalmente distinto a cuando, en nuestra cultura, alguien nos desea buena suerte. Pongamos un ejemplo: si vas a examinarte del carnet de conducir, buena suerte es que te toque un examinador poco estricto o que, al menos, no tenga un mal día. Es decir, situamos el poder fuera de nosotros.

En cambio, si le decimos *¡Ganbatte!*, estamos invitando a la persona a estar atenta, a no relajar la concentración y esforzarse para que su conducción sea impecable en toda la prueba. Por lo tanto, entregamos el poder a la persona.

Cuando Japón sufre un terremoto o un tsunami como el del 2011, por todas partes se ven carteles y mensajes animando a la población a esforzarse para revertir la situación.

Desde un punto de vista individual, si un japonés se entrena para correr su primera maratón y el día señalado logra completarla, aunque llegue el último sentirá que ya ha ganado. Si ha dado su mejor esfuerzo, no importa el resultado externo, lo que cuenta es saber interiormente que no has desperdiciado la oportunidad.

LAS LEYES DE LA BUENA SUERTE

En la era moderna, uno de los libros más influyentes en el tema que nos ocupa sin duda ha sido *La Buena Suerte* de Álex Rovira y Fernando Trías de Bes.

Esta obra traducida a decenas de idiomas comienza con el encuentro fortuito entre dos amigos en un parque. No se han visto desde que terminaran la escuela y, entrados en la edad madura, se sientan en un banco a contarse cómo les ha ido la vida.

Contra todo pronóstico, quien tenía un punto de partida más favorable, por su situación económica y familiar, acabó arruinándose, mientras que el más humilde ha llegado a labrarse una gran fortuna. Al ser preguntado por su compañero cómo lo logró, este le cuenta la fábula de dos caballeros que buscaban un trébol de cuatro hojas con actitudes muy distintas.

A lo largo del relato, iremos conociendo las claves de la Buena Suerte, de las cuales te comparto las cinco primeras:

1. «*La suerte no dura demasiado tiempo, porque no depende de ti. La Buena Suerte la crea uno mismo, por eso dura siempre*»

Y se crea con espíritu *Ganbatte*, dando lo mejor de ti mismo para que la fortuna te sonría.

2. «*Muchos son los que quieren tener Buena Suerte, pero pocos los que deciden ir a por ella*»

Si observas que a alguien le van muy bien las cosas, pregúntate: ¿Qué hace esta persona que yo no hago? Y ponte en marcha.

3. «*Si ahora no tienes Buena Suerte tal vez es porque estás bajo las circunstancias de siempre. Para que la Buena Suerte llegue, es conveniente crear nuevas circunstancias*»

La fortuna no cambia por arte de magia, sino que tendrás que empezar a pensar, hablar y actuar de modo distinto.

4. «*Preparar circunstancias para la Buena Suerte no significa buscar solo el propio beneficio. Crear circunstancias en las que otros también ganan atrae la Buena Suerte*»

Stephen Covey lo llamaba «win-win»: el mejor negocio es aquel en el que todos salen beneficiados.

5. «*Si “dejas para mañana” la preparación de las circunstancias, la Buena Suerte quizás nunca llegue. Provocar circunstancias requiere dar un primer paso... ¡dalo boy!*»

A la mayoría de las personas les cuesta empezar, sea por miedo al fracaso o por exceso de perfeccionismo, lo cual lleva a la procrastinación. Para nadar hay que lanzarse a la piscina.

Otras claves que se dan a lo largo del libro es la importancia de prestar atención a los pequeños detalles, que a menudo marcan la diferencia cuando se busca el éxito, así como el factor de tener paciencia, con un pensamiento a largo plazo. Todas las cosas importantes llevan su tiempo.

Bajo las leyes de la buena suerte late la definición de Séneca hace dos milenios: «*La suerte es lo que ocurre cuando la preparación coincide con la oportunidad.*»

LAS TRES CONDICIONES DE MAZAL

Puede que alguna vez te hayas preguntado por qué hay personas que, con mucho talento y esfuerzo, no logran el éxito, mientras que a otras parece sonreírles con facilidad.

Yo también me lo he preguntado a lo largo de los años, hasta que una mujer judía me explicó las claves ocultas en la palabra *Mazal*, que en hebreo se traduce como «suerte» o «destino». De hecho, la expresión para desear buena fortuna en esa lengua es *iMazal Tov!*

Como sucede con las lenguas semíticas, cada consonante tiene un significado fundamental. En el caso de la palabra Mazal:

- M (*makom*) significa LUGAR
- Z (*zeman*) significa TIEMPO
- L (*la'asot*) significa HACER

Por lo tanto, entendemos que la suerte no viene de arriba, sino que depende de nuestro esfuerzo en tres coordenadas: *elegir el lugar oportuno y el momento oportuno para hacer la acción oportuna.*

Eso implica estar atento a las *oportunidades* y actuar a tiempo en el sitio correcto. Cuando me piden un ejemplo práctico de estas tres coordenadas, cito el testimonio que recogí, junto a Héctor García, en nuestro libro *Namasté*:

«Durante una charla en Valencia, conocimos de primera mano a una mujer que nos contó la llamativa aventura de su hijo.

Apasionado desde niño por los deportes acuáticos, hizo lo posible para ser contratado por la mejor tienda del sector en Londres. El

establecimiento servía a resorts y clubs de todo el mundo, y entre su selecta clientela estaba Richard Branson. El fundador de Virgin residía ya entonces en Necker Island, una isla de su propiedad. Con capacidad para 28 personas, entre los invitados del magnate han estado Barack Obama y su esposa Michelle, que se retiraron una temporada en este territorio exclusivo de las islas Vírgenes tras terminar, agotados, los dos mandatos presidenciales. Larry Page, fundador de Google, se casó también en la isla Necker.

Conocedor de todas estas historias, el joven dependiente admiraba profundamente al empresario inglés y su sueño era trabajar de monitor de deportes acuáticos en su isla privada.

Aprovechando que estaba preparando un envío de material para este cliente, decidió ocultar en una tabla de surf una carta dirigida a Richard Branson. En ella le explicaba su enorme deseo de trabajar para él.

Para su asombro, semanas después recibía un correo del propio Branson donde le ofrecía viajar a la isla para entrevistarle. Debía de gustarle la actitud del chico, pues una de las máximas del fundador de Virgin es: *“Si tus sueños no te asustan es que son demasiado pequeños”*.

El joven valenciano fue contratado como monitor del magnate y de sus ilustres invitados. Pasó varios años en la isla, trabajando mano a mano con Richard, hasta que la abandonó para iniciar una nueva aventura en otros *resorts* del planeta.»

SABER PEDIR

Como vemos en esta historia real, de nada sirve estar atento a las oportunidades si no sabemos pedir aquello que necesitamos para llevar adelante nuestros proyectos.

Muchas personas tienen un verdadero problema con eso, como recoge un sencillo relato jasídico.

Cuenta que un rabino estaba compartiendo mesa en casa de otro rabino. El sirviente olvidó colocar su cuchara al huésped, así que cuando todos comenzaron a comer, el invitado no pudo hacerlo.

—¿Por qué no comes? —le preguntó entonces el anfitrión.

—No tengo cuchara —respondió el otro rabino.

—Uno debe saber pedir una cuchara y un plato también, si hace falta —respondió el primero.

La fortuna del invitado, que jamás olvidaría estas palabras, mejoró desde aquel día.

CUESTIÓN DE ACTITUD: HAPPY-GO-LUCKY

Xenia Vives, una autora afincada en Hong Kong, dedica un libro a una expresión anglosajona que nos aporta una visión interesante sobre la generación de la fortuna. Se puede traducir como: «a las personas felices les salen bien las cosas», lo cual supone una curiosa inversión de lo que solemos pensar.

Si la vida te favorece, lo lógico es esperar que eso te haga feliz, pero démosle la vuelta: ¿y si una actitud feliz facilita tener mejores resultados? En palabras de Xenia Vives:

«Para las personas que siguen la filosofía Happy-Go-Lucky, la vida no es un problema, sino un lugar donde aprender, rectificar, divertirse y crear. Saben que tener suerte en la vida depende de ellas. Cuando tienen que vivir un cambio importante, no lo ven como un drama, sino como una oportunidad para bien».

SIETE CLAVES PARA LA FORTUNA EN EL BIENVIVIR

1. *Todo efecto tiene su causa*

Observar las consecuencias de nuestras acciones nos ayudará a hacer rectificaciones y modelar nuestra suerte.

2. *Haz tu mayor esfuerzo*

Siguiendo la filosofía japonesa del «Ganbatte», cada persona es responsable de sus logros y no debe hacer depender su destino de factores externos.

3. *La suerte es preparación + oportunidad*

Si no estás preparado cuando llega la ocasión, ésta será en balde. Si te preparas, pero no estás atento a las oportunidades, tampoco tendrás fortuna. Necesitas cultivar ambos ingredientes.

4. *Crea circunstancias para la buena suerte*

En el terreno de la vida crece aquello que cultivamos y regamos con tesón. ¿Qué estás plantando en tu vida?

5. *Una actitud feliz favorece la fortuna*

Entre otras cosas, porque las personas que nos pueden ayudar siempre preferirán a alguien amable y optimista que a un carácter negativo.

6. *Acude al lugar oportuno en el momento oportuno para hacer la acción oportuna.*

¿Y cómo saberlo? Prestando atención a lo que sucede a tu alrededor y siendo proactivo.

7. *Pide ayuda cuando sea necesario*

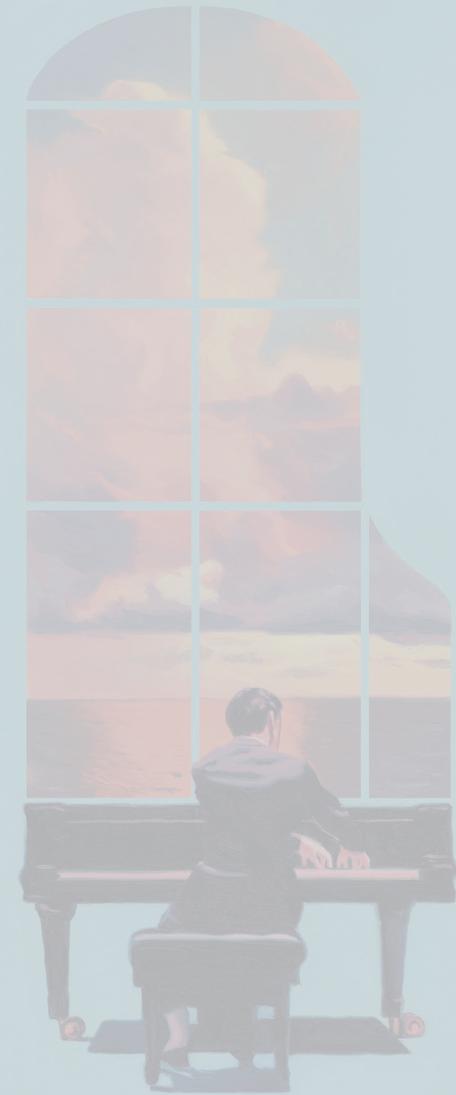
Nada importante se logra sin la colaboración de otras personas, especialmente cuando tienen más experiencia y conocimiento que nosotros.

BOTIQUÍN DE LA FORTUNA PARA EL BIENVIVIR

- Un libro: *Maneki Neko*
— Nobuo Suzuki
En su tercer libro, este autor se centra en los ritos y prácticas japonesas de la buena suerte, juntamente con algunas visiones de otros países. Una lectura para entender la fortuna desde nuevas perspectivas.
- Una película: *¡Qué bello es vivir!*
— Frank Capra
Basada en el cuento *The Greatest Gift*, autopublicado por Philip Van Doren, este clásico de la Navidad nos enseña, a través de la vida del banquero George Bailey, que puedes ser muy afortunado sin haberte dado cuenta de ello.
- Una canción: *Get Lucky*
— Daft Punk
El dúo electrónico francés la lanzó en abril de 2013 tras dieciocho meses de desarrollo. La letra dice: «*Hemos llegado demasiado lejos / para renunciar a ser quienes somos / así que elevemos el listón (...) / Estaremos despiertos toda la noche para tener suerte.*»

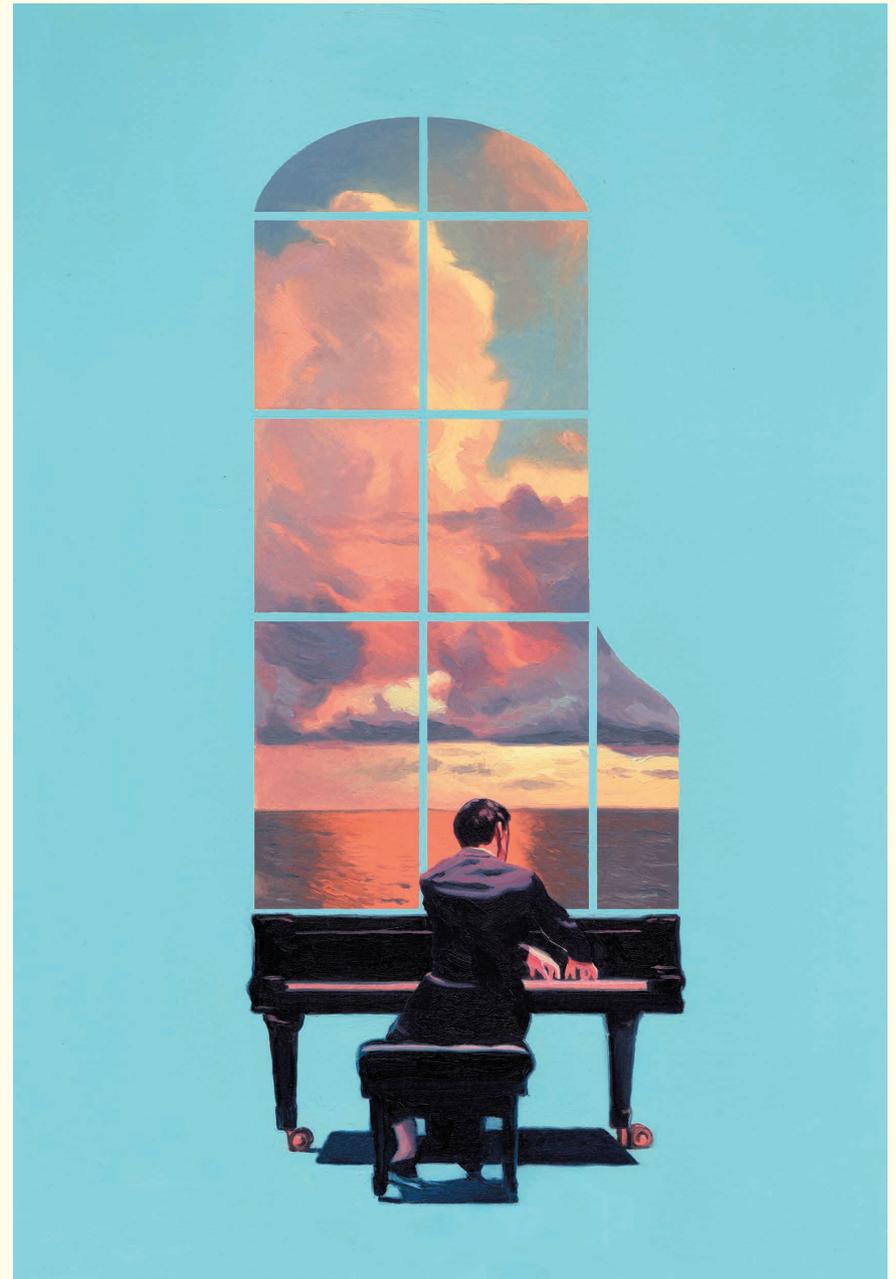
VI.

AMAR
LO QUE
HACES



*Sobre la pasión como ingrediente
clave de la felicidad.*

HACES
LO QUE
AMAR



*Sobre la pasión como ingrediente
clave de la felicidad.*

La pintura al óleo que acompaña este capítulo ilustra un hombre tocando un piano de cola. En este caso, la cola del piano es un ventanal a través del cual se ve un atardecer en el mar.

*«Si agradeces a la vida lo que tienes,
siempre tendrás más, mientras que si
te concentras en lo que te falta nunca
tendrás suficiente.»*

— OPRAH WINFREY



Probablemente has oído más de una vez la frase de Confucio: *«Elige una actividad que te guste y no tendrás que trabajar un solo día en tu vida.»*

Muchas personas dirán que es difícil encontrar esa pasión, sobre todo cuando tienes ya un trabajo que paga las facturas y que no te entusiasma. ¿Qué hacer cuando, al menos a corto plazo, no puedes cambiar a algo que te guste más?

De todo esto hablaremos en este capítulo, pero quiero anticipar un punto de partida: *si en este momento no puedes hacer lo que amas, trata de amar lo que haces*. Veremos un ejemplo de ello a continuación.

TODA TAREA ES TRASCENDENTE

Muchas personas, en especial las que tienen estudios universitarios, consideran que los trabajos manuales son aburridos o, como mínimo, repetitivos.

Hay la idea preconcebida de que una actividad interesante es aquella que requiere resolver problemas, emplear tu intelecto y tal vez alcanzar notoriedad pública con tu tarea.

Trabajar de cara al público, por ejemplo, como dependiente, taxista, peluquero o camarero, no se suele incluir en esa categoría. Sin embargo, como veremos a continuación, una labor de este tipo hecha desde el corazón...

- a) Resuelve problemas.
- b) Implica tu intelecto.
- c) Tiene impacto en la vida de los demás.

Descubrí que era así un verano que, siendo estudiante, trabajé en un camping de la Costa Brava.

Fui asignado al bar que había junto a la piscina en el primer turno de la mañana. A aquella hora casi todo el mundo dormía en sus tiendas o caravanas, y solo algunos solitarios se acercaban a la barra a tomar café. Se trataba de jubilados del norte de Europa que residían en el camping varios meses al año, muchos de ellos sin pareja ni amigos.

Cuando veía a uno de ellos acercarse a la barra, yo tomaba conciencia de que aquella sería su primera interacción humana del día. Por consiguiente, la manera en que les sirviera el café marcaría su estado de ánimo.

Como camarero tenía tres opciones:

1. Tratar al cliente con *neutralidad*. Es decir, servirle el café de forma profesional, pero sin implicarme más allá de la tarea de poner la taza sobre la mesa y cobrar. *Resultado*: el cliente se irá *igual* que ha venido.
2. Tratar al cliente *mal*, haciendo ver que no me doy cuenta de que está esperando en la barra, o bien sirviéndole el café con desgana, sin ni siquiera mirarle a los ojos ni darle las gracias. *Resultado*: el cliente se irá *peor* de lo que ha venido.
3. Tratar al cliente con *cariño*. Recordando su nombre, retomando algo que me ha contado el día anterior —preguntar, por ejemplo, «¿se encuentra mejor tu hermana?»— o recomendándole alguna actividad para esa jornada. Incluso, bromeando un poco. *Resultado*: el cliente se irá *mejor* de lo que ha venido.

Al darme cuenta del impacto que tenía mi manera de actuar en esos solitarios madrugadores, la tarea de servir un café se convirtió para mí en algo trascendente.

Más allá de preparar bien lo que servía, me interesaba por la vida de todas las personas que se acercaban a la barra y trabé amistad con varias de ellas.

El trabajo dejó de ser mecánico para mí. Me había convertido, como decía un cantautor, en un «psicólogo con consumición». De hecho, al contarle años después esta experiencia a mi amigo Álex Rovira, decidimos incluirla en *El laberinto de la felicidad*.

Si un acto tan modesto como servir un café tiene esa trascendencia, cualquier interacción humana la tiene. Por lo tanto, no estamos solo

trabajando; también cuidamos de las emociones de los demás, lo cual es mucho más emocionante.

Para terminar con aquel verano, recuerdo que había un cliente belga que resultaba antipático al servicio de cocina porque se quejaba a menudo de la comida. Era de los que venían a primera hora al bar. El día que se marchaba del camping, me tomó de las manos y me dijo:

—Le felicito, porque es usted muy amable.

La sonrisa que se dibujó en mi cara me duró hasta el fin del verano.

PREOCUPACIONES Y OCUPACIONES

Además de quitar importancia a lo que hacen, muchas personas son incapaces de disfrutar de la vida porque viven más en su mente que en el campo de juego de la existencia.

Si andas siempre *pre-ocupado*, como indica la palabra, te ocupas de cosas que no han sucedido y por lo tanto estás fuera de la vida real. Es, además, una energía preciosa desperdiciada.

Recuerdo que en una ocasión pregunté al Dr. Estivill, célebre especialista del sueño, que había noches en las que yo tenía insomnio al pensar en tareas pendientes, como por ejemplo escribir un artículo que ya iba tarde. Su recomendación fue:

—Si das muchas vueltas en la cama, levántate y ve a hacer aquello que te preocupa. Seguro que cuando vuelvas, aunque te quede poco rato para dormir, descansarás como un lirón.

Hice lo que me recomendaba y así fue. En el momento en que, desvelado, me puse a escribir

el artículo pendiente, sentí que todo mi cuerpo se relajaba. Ya no estaba en la preocupación, sino en la ocupación. Luego descansé de cine.

Sobre esto, en una ocasión preguntaron al actor Cary Grant cuál era su secreto para vivir bien y realizarse. Su respuesta fue: «*Mi fórmula para la vida es muy simple. Me levanto por la mañana y me acuesto por la noche. Entre medio, trato de ocuparme lo mejor que puedo.*»

DOBLE VIDA Y TRANSICIÓN

A veces sucede en la madurez. Tienes ya un empleo, un salario y una vida estable. Crees que tu existencia será ya siempre así, circulando por los raíles de la monotonía, cuando de repente aflora una pasión.

Esto es lo que le sucedió a Albert Einstein mientras trabajaba en una oficina de patentes suiza como oficial de tercera. Con solo 26 años, en los ratos libres que le dejaba su empleo escribió artículos sobre el efecto fotoeléctrico y su famosa teoría de la relatividad, entre muchos otros trabajos científicos revolucionarios.

Aquellos artículos académicos se publicaron en la revista alemana *Anales de la Física* en el llamado «año milagroso». Quince años después recibiría el Premio Nobel por uno de ellos.

Otro caso significativo es el de Franz Kafka, que alternaba su empleo como abogado en una empresa de seguros con la literatura. Al regresar del trabajo, que realizaba con gran implicación, el escritor checo en lengua alemana dormía una siesta de dos o tres horas; luego escribía hasta la madrugada.

De no haber muerto a los cuarenta años a causa de la tuberculosis, tal vez habría acabado dejando la abogacía para dedicarse a escribir, pero en vida solo vio publicada *La metamorfosis*, además de relatos cortos.

Kafka habría realizado una transición hacia aquello que amaba, como Einstein, pero no tuvo tiempo para ello.

Cuando una pasión aparece de repente en nuestra vida, durante un tiempo tendremos que compatibilizarla. Así, si lo que te fascina es el yoga, puedes compaginar tu trabajo en la oficina con alguna clase que empezarás a dar en tu tiempo libre. Tal vez ofrezcas incluso lo que amas a las personas que trabajan contigo, con lo que se produce una intersección entre las dos vidas.

Con el tiempo, si lo que te apasiona va cobrando importancia, tendrás que trazar un plan para hacer una transición que puede durar algunos años, hasta que lo que amas hacer pueda convertirse en tu fuente de ingresos.

No importa el tiempo, lo que cuenta es sentir que avanzas en la dirección adecuada, sintiendo que estás haciendo aquello para lo que has nacido.

MOTIVACIÓN

+ HÁBITOS

Jim Rohn, uno de los conferenciantes de desarrollo personal más exitosos del siglo XX, decía que «*la motivación es la que nos hace empezar, pero los hábitos son los que nos mantienen en pie*». Es importante entender este motor de dos tiempos para que lo que amamos avance.

Una súbita motivación es lo que nos pone en camino. Hemos descubierto algo que resuena profundamente dentro de nosotros —como la escritura para Kafka— y eso hace que le demos lugar en nuestra rutina.

Sin embargo, ya sabemos que lo difícil no es empezar sino mantenerse. Tras descubrir la fascinación por la escritura, Kafka implantó el hábito de escribir varias horas cada día después de la siesta, renunciando a otra clase de ocio. Un día tras otro, eso se convirtió en una forma de vivir, lo cual le permitió perseverar y perfeccionarse hasta convertirse en el escritor de ficción más influyente del siglo XX.

Si intuyes que has encontrado algo que te apasiona, te propongo que definas cuál es tu motivación y que la recuerdes cada vez que sientas que tus fuerzas decaen. Pero, al mismo tiempo, tendrás que fijar un hábito —lo cual se traduce en horas fijas que reservas en tu agenda— para que ese sueño se convierta en realidad hasta alcanzar la maestría necesaria para vivir de esto.

SIETE CLAVES
PARA AMAR
LO QUE HACES
EN EL BIENVIVIR

*1. Si no puedes hacer todavía lo que
amas, ama lo que haces*

Eso convertirá un empleo mecánico en una tarea con sentido que te invitará a superarte cada día.

*2. Asume que no hay trabajo pequeño,
especialmente si implica interacción
humana*

Somos corresponsables del bienestar emocional de las personas con las que nos relacionamos.

3. En lugar de preocuparte, ocúpate

La manera más directa de dejar atrás el sufrimiento mental es dirigir tus energías hacia una actividad útil y real que te haga sentirte orgulloso y en paz con la vida.

4. Da lugar a las nuevas pasiones

Aunque tengas otro empleo que te da de comer, puedes empezar a crear espacio para aquello que «te da de vivir». Tal vez con el tiempo acabe teniendo una importancia que ahora no puedes imaginar.

5. Planea tu transición

Si crees que lo que amas debería ser el centro de tu existencia, elabora una estrategia a medio plazo para que tome cada vez más relevancia en tu vida.

6. *Necesitas motivación para empezar*

Como el Big Bang que dio inicio a la expansión del Universo, encender la mecha del entusiasmo te permitirá dar los primeros pasos para crear tu sueño.

7. *Pero los hábitos son los que te llevarán a la meta*

Lo que no está en la agenda no existe, así que deberás reservar tiempo —renunciando a otras cosas— en tu vida cotidiana para que de la nueva semilla pueda brotar y desarrollarse tu talento.

BOTIQUÍN DE
PASIONES PARA
EL BIENVIVIR

- Un libro: *Amar lo que es*
— Byron Katie
Publicado a principios de este siglo, la autora cuenta cómo logró salir de la depresión a través de lo que llama «The Work», basado en cuatro preguntas para acabar con los pensamientos que nos hacen sufrir.
- Una película: *La gran belleza*
— Paolo Sorrentino
Ganadora del Oscar a la mejor película extranjera el 2013, narra la vida de un escritor de 65 años que, tras hacerse famoso por una novela de juventud, hace de su vida una fiesta constante.
- Una canción: *When Mac was swimming*
— The Innocence Mission
Es una de las piezas más dulces de una banda de folk independiente cuya música tiene un claro efecto «feel good». Habla de la sencilla felicidad de una fiesta de cumpleaños infantil.

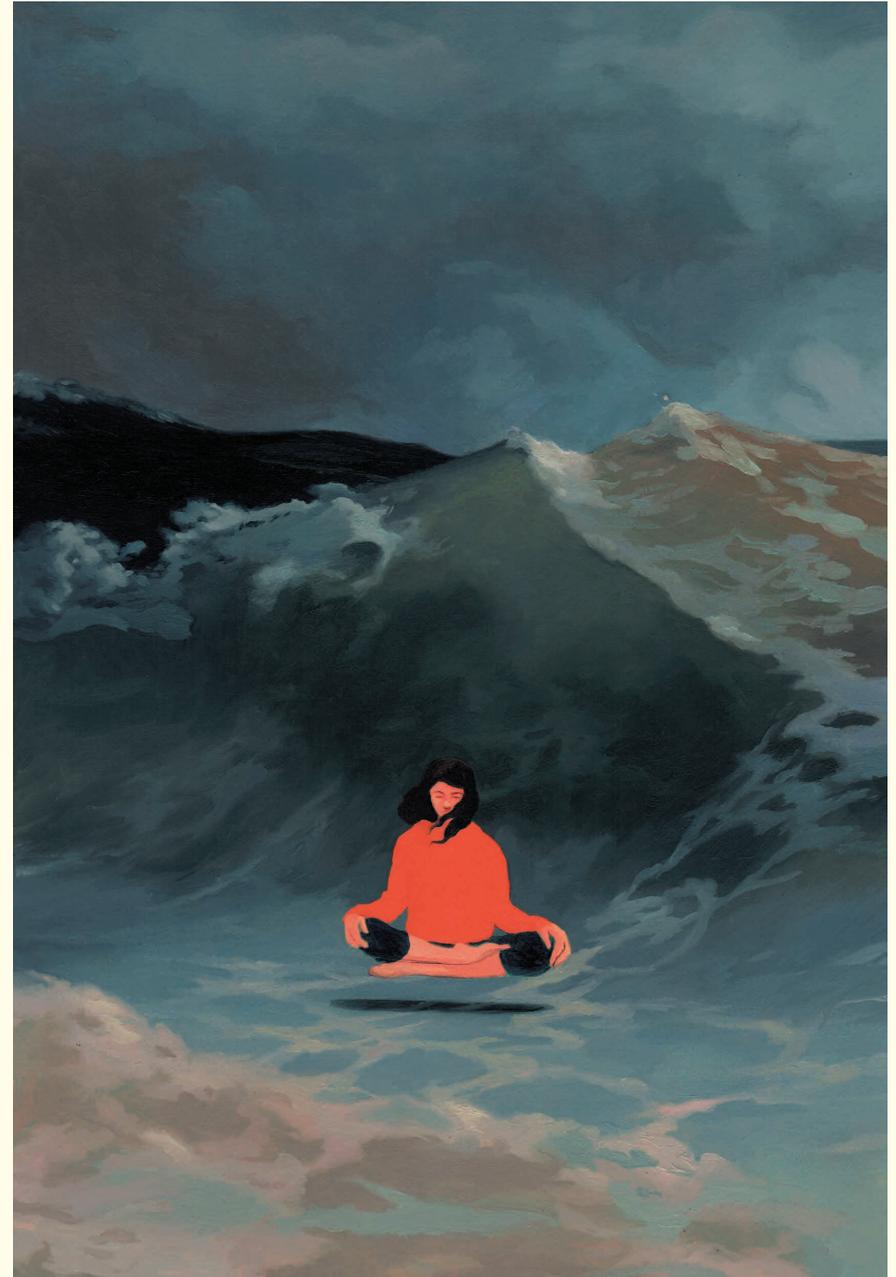
VII.

NAVEGAR
EN LA
TORMENTA



*Sobre el arte de manejar
las dificultades sin perder el ánimo.*

NAVEGAR
EN LA
TORMENTA



*Sobre el arte de manejar
las dificultades sin perder el ánimo.*

La ilustración de este capítulo representa una tormenta en el mar. En mitad de la marejada, vemos a una chica levitando sobre las olas en posición de meditación y calma, con las piernas cruzadas y los ojos cerrados.

*«Las dificultades fortalecen la mente,
así como el trabajo fortalece el cuerpo.»*

— SENECA

A todo el mundo le gustaría tener una vida sin problemas, lo cual no significa que una existencia así nos aportara plenitud. Imagina que siempre hubieras aprobado tus exámenes con extrema facilidad, que la persona que te gusta te hubiera dicho que sí a la primera, que todas tus relaciones fueran fluidas y sin fricciones, que no vivieras peligro ni obstáculo alguno, que jamás te faltara el dinero ni la salud... hasta tu último día.

Una vida así sería francamente aburrida, porque no tendrías posibilidad de poner a prueba tus mejores dones. Si los desafíos son el «desayuno de los campeones», como se ha dicho, una existencia plana y sin curvas sería anodina e incluso deprimente.

Prueba de ello es que muchas personas que han nacido en un entorno excesivamente lleno de comodidades desarrollan actitudes autodestructivas.

No tener dinero para restaurantes caros hará que, el día que puedas permitirte uno, lo disfrutes más, así como la compañía se valora mucho más después de una larga soledad. El ser humano necesita el cambio y la superación. Como decía Bruce Lee, *«Si te acostumbras a poner límites a lo que haces, físicamente o a cualquier otro nivel, limitarás resto de tu vida.»*

LA VIDA ES UNA SERIE DE PROBLEMAS

En 1978, el psiquiatra norteamericano Morgan Scott Peck sorprendió con un libro que daba la vuelta a la narrativa de autoayuda basada en el «querer es poder» y en el pensamiento positivo a ultranza.

De hecho, ya la primera frase de su ensayo, *El camino menos transitado*, nos descoloca al afirmar: «*La vida es difícil.*»

Sin embargo, inmediatamente después el autor añade: «*Esta es una gran verdad (...)* porque cuando verdaderamente sabemos que la vida es difícil — cuando verdaderamente lo entendemos y lo aceptamos — entonces la vida deja de ser difícil. Porque una vez esto es aceptado, el hecho de que la vida sea difícil deja de importar.»

Scott Peck desarrolla en su libro la idea de que el propósito de la vida es evolucionar espiritualmente, y que ello implica enfrentarnos a desafíos, algunos de los cuales serán incómodos y a veces muy duros. Es a través de estas pruebas de la vida que podremos saber quiénes somos y desarrollar todas nuestras capacidades. «*La vida es una serie de problemas. ¿Hemos de lamentarnos o hemos de resolverlos?*», se pregunta.

Los verdaderos obstáculos, según el autor, son aquellos que limitan nuestro crecimiento, y son dos:

1. Pereza

Cuando evitamos enfrentarnos a nuestros problemas, eludiendo nuestras responsabilidades, nos quedamos estancados. Vamos incluso hacia atrás, refugiándonos cada vez más en nuestra cueva. Por lo tanto, un paso clave en la evolución de una persona es conquistar la pereza que nos

produce salir de lo fácil y cómodo, atreviéndonos a penetrar en terreno desconocido.

2. *Miedo al poder* Sostiene Scott Peck que, a medida que crecemos como seres humanos, vamos tomando conciencia de nuestras acciones y de su impacto en nuestra vida y la de los demás. Esto puede llevarnos a la duda e incluso a la parálisis por análisis. Como decía el tío de Spiderman: «Un gran poder conlleva una gran responsabilidad». Sin embargo, muchas veces necesitaremos hacer las cosas para saber sus consecuencias y rectificar si es necesario. A vivir solo se aprende viviendo.

LA PARTE X

Uno de los documentales más inspiradores de los últimos años, *Stutz*, es la conversación entre el actor Jonah Hill y su psiquiatra, que se apellida como el título del filme.

En uno de los puntos, el Dr. Stutz habla de la Parte X, que es el «villano» de nuestra película vital, el desafío que presenta en este momento nuestra vida. Si no lo enfrentamos, caeremos en el autosabotaje, o abandonaremos por su culpa los propios ideales y sueños. Si le plantamos cara, cualquier cosa que sea Parte X ahora mismo, al superar el obstáculo creceremos como personas, pero ¡ojo! Aquí no termina la historia.

Al solucionar un problema no entraremos en una época de paz y relajación. Inmediatamente después hay otro que nos está esperando, lo cual hace buena la definición de Scott Peck que vimos al principio: «*La vida es una serie de problemas.*»

Para irlos superando con buen ánimo es necesario aceptar la vida como un juego. Para

participar en él desde el bienvivir, según Stutz hay tres ámbitos que nutren nuestra fuerza vital:

1. *CUERPO* La práctica regular de ejercicio, una buena alimentación y dormir las horas que necesitamos supone el 85% de nuestro bienestar. Por lo tanto, hay que empezar por ahí.
2. *GENTE* El ser humano es social, necesita de la conexión con otras personas para resolver problemas y compartir los momentos felices. Tejer una red de amistades de calidad, como vimos en el primer capítulo, es esencial en este sentido.
3. *TÚ MISMO* El autoconocimiento es la herramienta fundamental, ya que te permitirá saber quién eres, cuáles son tus prioridades, dónde estás ahora y qué acciones debes tomar. Para ello, Stutz recomienda escribir un diario personal.

RESILIENCIA Y KINTSUGI

En las últimas décadas se ha puesto de moda una palabra que antes se aplicaba básicamente a la física de materiales: *resiliente* es un metal que, tras recibir una fuerza violenta, logra volver a su estado original sin romperse.

Aplicado a la psicología, la resiliencia sería la capacidad humana de no «rompernos» ante las dificultades, saliendo además más fuertes y sabios de la experiencia.

El neurólogo francés Boris Cyrulnik, a quien tuve el honor de hacerle una larga entrevista, define la resiliencia como «*el arte de navegar por los torrentes de la vida*». La inestabilidad, el cambio, los retos constantes son los que la hacen

valiosa. En palabras de este gran terapeuta, autor de *Los patitos feos*:

«*Por eso la vida es apasionante. Imaginen que fuéramos personas equilibradas con una existencia apacible, que no hubiera ni suceso, ni crisis, ni trauma que superar, únicamente rutina, nada que recordar. Ni siquiera seríamos capaces de descubrir quiénes somos. Si no hay sucesos no hay historia, no hay identidad. No podríamos decir: "Mira lo que me sucedió, sé quién soy porque sé de lo que soy capaz ante la adversidad".*»

De hecho, te propongo que intentes imaginarte una novela o una película en la que no haya ningún conflicto, ninguna prueba que el héroe o heroína deba vencer. ¿No sería terriblemente aburrida?

Esto nos lleva al concepto japonés del *kintsugi*, que es el arte de recomponer con pasta dorada los objetos rotos. Lo extraordinario de esta técnica es que no se busca que la cosa quebrada parezca nueva. Al contrario, el color dorado de lo que sirve para adherir los trozos deja cicatrices muy visibles y bellas.

Una taza reparada con *kintsugi* tiene un valor superior a una nueva e impecable, porque cuenta una historia. Lo mismo sucede con los seres humanos.

Alguien sin sucesos relevantes en su vida nunca podrá ser un ejemplo para otros. En cambio, quien ha sufrido, ha luchado, ha resuelto y ha aprendido será siempre una historia viva e inspiradora. Ahí reside la fuerza del *kintsugi*.

Las aventuras y desventuras demuestran que nuestras capacidades están mucho más allá del horizonte que ponemos con la mente.

Esto es algo que descubrió Theodor Roosevelt, el 26º presidente de Estados Unidos, quien sufrió toda clase de reveses y pérdidas a lo largo de su existencia.

El nacimiento de su hija Alice, en febrero de 1884, fue seguido por la muerte de su esposa dos días después. Once horas antes, su madre había fallecido de fiebre tifoidea en la misma casa.

Solo y desesperado, Roosevelt se centró en su trabajo para la comunidad y se aplicó a vivir con resiliencia, siguiendo su lema: *“Haz lo que puedas, con lo que tienes, donde quiera que estés”*.

LA LECCIÓN DEL GATO MIEDICA

En una de sus antologías de cuentos, el publicista y escritor Gabriel García de Oro tiene una pequeña joya: *Las siete vidas por estrenar del gato miedica*. Me gusta compartirlo cuando hablo de cómo los temores pueden limitar la existencia. La narración es esta:

«Había una vez un gato miedica que no se subía a los árboles, por si acaso no podía bajar.

No saltaba demasiado alto, por si se hacía daño al caer.

Tampoco perseguía ratones, por si tropezaba al correr.

Ni jugaba con los ovillos de lana, por si se enredaba las patitas.

Ni se lavaba más de la cuenta, por si se tragaba demasiados pelos.

Ni sacaba las uñas por si se arañaba sin querer.

¿Y sabes qué?

Este gato vivió muchos años, pero cuando murió aún tenía sus siete vidas por estrenar.»

SIETE CLAVES
PARA LA RESILIENCIA
EN EL BIENVIVIR

*1. Las dificultades nos hacen
más fuertes*

También más sabios e interesantes. Una vida sin adversidad no merece ser contada ni sirve de enseñanza a nadie.

2. La vida se compone de problemas

Y cada persona debe resolverlos, lo cual implicará muchas veces salir de su zona de confort y aprender cosas nuevas.

*3. Los obstáculos del desarrollo
personal son la pereza y el miedo
a la responsabilidad*

La primera nos mantiene en el inmovilismo y la zona de confort. La segunda, nos lleva a la parálisis vital.

4. Todos tenemos una parte X

El desafío que hay ahora mismo en nuestra vida. Cuando lo superemos, habrá otro que deberemos atender.

*5. Necesitamos nutrir nuestra
fuerza vital*

Cuidando el cuerpo (hacer ejercicio, alimentarnos bien, dormir lo suficiente), la gente (cultivar buenas relaciones) y uno mismo (trabajar en el autoconocimiento).

6. *Ser resiliente es aprender a navegar
por los torrentes de la vida*

Los golpes o heridas que suframos por el camino son nuestra historia, que es aquello que nos hace sabios y valiosos.

7. *Haz lo que puedas, con lo que tienes,
donde quiera que estés*

Está máxima de Theodor Roosevelt es un buen lema para el bienvivir.

BOTIQUÍN DE
RESILIENCIA PARA
EL BIENVIVIR

- Un libro: *El hombre en busca de sentido*
— Viktor Frankl
Uno de los ensayos más impactantes del siglo XX, en él su autor examina la psicología humana en el campo de concentración donde estuvo internado, además de crear las bases de la logoterapia: la terapia del sentido de la vida.
- Una película: *La sociedad de la nieve*
— J.A. Bayona
Basada en un relato testimonial distinto a los de *iViven!*, que fue publicado en 1972, este filme muestra la importancia de los vínculos para que los supervivientes de los Andes salvaran la vida contra todo pronóstico.
- Una canción: *I will follow you into the dark*
— Death Cab for Cutie
Este melancólico tema partió en 2005 de la frase «Te seguiré en la oscuridad» que acudió a la mente Ben Gibbard, el vocalista de la banda, un día de soledad. Veinte minutos después había terminado el tema que encarna la unión en la dificultad.

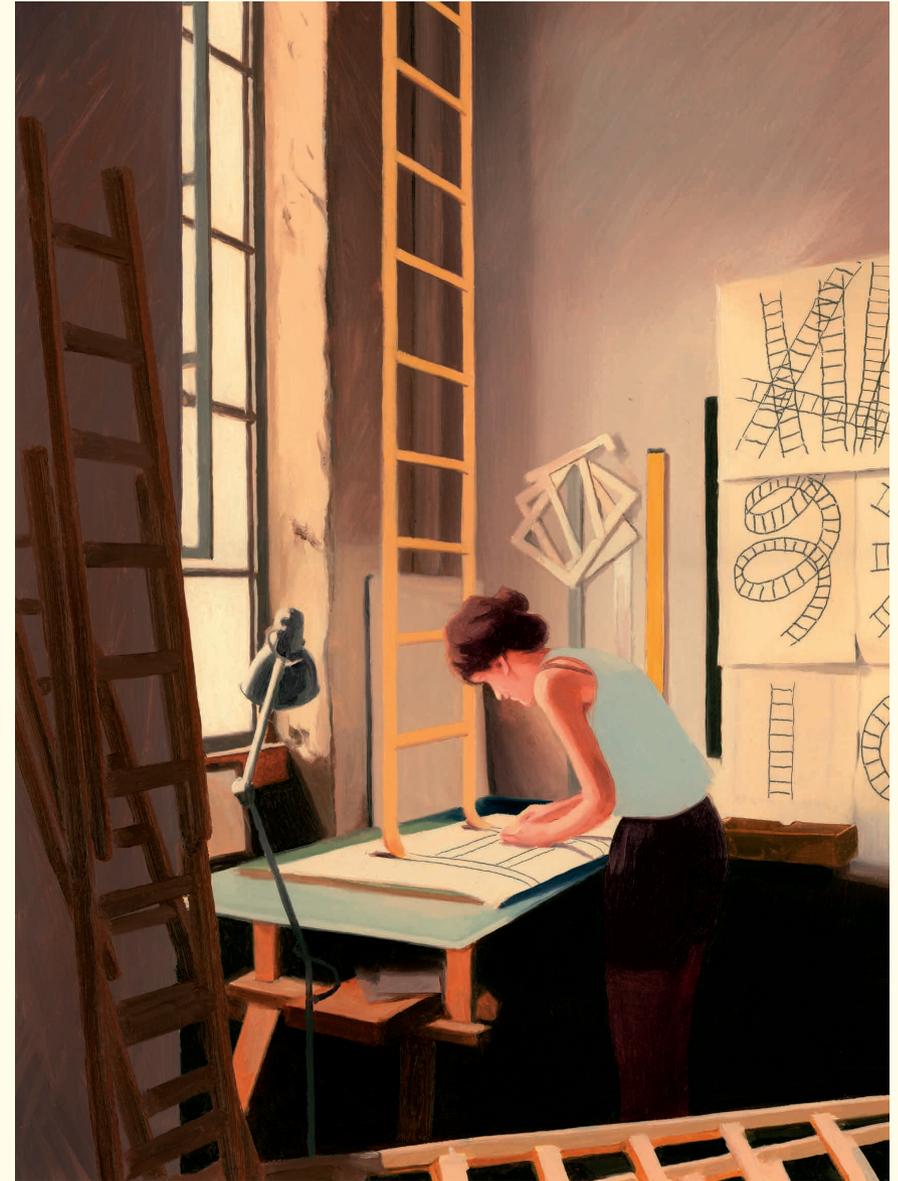
VIII.

QUIEN
AYUDA,
SE AYUDA

*Sobre los beneficios
de cuidar de los demás
y sentirte útil en la vida.*



SE AYUDA
AYUDA,
QUIEN



*Sobre los beneficios
de cuidar de los demás
y sentirte útil en la vida.*

En el óleo de este capítulo se muestra a una mujer en su estudio. Alrededor de ella hay varias escaleras de madera y también papeles con bocetos de las mismas. Hay dibujos de escaleras en espiral, de grupos de escaleras... La chica está dibujando una de ellas sobre un papel y, al final de éste, vemos cómo ese dibujo se está convirtiendo en una escalera de verdad que sube hasta lo alto del techo.

*«Ninguna acción buena se pierde en este mundo.
En algún lugar quedará para siempre.»*

— VICENTE FERRER



A pesar de los horrores que vemos en las noticias, estoy convencido de que en el corazón de cada ser humano late el deseo de ayudar a los demás.

Si hablamos con un adolescente deprimido o con cualquier persona que pasa por una crisis existencial, en el fondo de ese vacío suele haber un sentimiento de inutilidad. La tristeza de pensar que, si dejaras de vivir, el mundo no te echaría en falta.

Para salir de ese hoyo, es importante que la persona tome conciencia de sus talentos, como vimos en el capítulo 2, y que a partir de ahí busque la manera de ponerlos al servicio de la comunidad.

Eso elevará de inmediato la autoestima, que guarda relación directa con nuestro propio sentimiento de utilidad. De este modo, encontraremos el sentido de la vida. Como decía Teresa de Calcuta: *«Quien no vive para servir, no sirve para vivir»*.

¿QUÉ PIDE LA VIDA DE TI?

En los cursos de escritura que doy cada cierto tiempo, hablo a los alumnos de la curva dramática que siguen los guionistas del estudio Pixar en la evolución del protagonista: una cosa es lo que este quiere y otra la que en realidad necesita.

Por ejemplo, el protagonista de *Cars*, Rayo McQueen, cree que su único propósito en la vida es ganar y correr como pollo sin cabeza. Sin embargo, cuando llega accidentalmente a una aldea olvidada aprende que hay cosas importantes de la vida que había desatendido. Lo que Rayo quiere es correr, pero quizás lo que necesita es justo lo contrario: aprender a parar.

Merece la pena que te hagas estas preguntas:

1. ¿Qué es lo que he querido y perseguido hasta ahora? ¿Me ha hecho feliz? ¿Me ha aportado calma y sentido en la vida?
2. ¿Qué es lo que en realidad necesito para vivir con plenitud?

Esta segunda pregunta no es fácil de responder. Entre otras cosas porque nuestras necesidades van cambiando a medida que vamos viviendo. Por lo tanto, hay que mirar la brújula interior cada cierto tiempo.

Dado que el ser humano es siempre cambiante, un buen faro para fijar tu rumbo es estar atento a *lo que la vida quiere de ti*.

Quizás te estás empeñando en hacer y conseguir ciertas cosas, pero el universo, el destino, o como quieras llamarle te está mandando otra clase de señales, una misión distinta para ti.

Tengo un ejemplo en mi buen amigo Rafael Esteve, quien tocaba el fagot en una gran orquesta cuando una afección grave en el oído le obligó a abandonar su profesión. Decaído y desconcertado, al no poder seguir participando en conciertos, aceptó dar una charla sobre historia de la música clásica para un aula llena de estudiantes.

Desde aquella primera clase, Rafael sintió una magia y una fuerza dentro de sí que nunca había experimentado como fagotista. Gracias a aquella desafortunada dolencia había descubierto que transmitir su pasión por la música de aquella manera le hacía más feliz que ninguna otra cosa.

Aunque había llegado hasta allí de forma accidental, la vida le mandaba el mensaje de que aquel era su lugar en el mundo.

A partir de ese momento, dio otras charlas e hizo de aquella actividad el centro de su vida, complementado con la escritura de libros.

EL HOMBRE QUE PLANTABA ÁRBOLES

Cuando pensamos en altruismo a veces nos vienen a la cabeza grandes gestas, a la altura de los problemas del mundo.

Sin embargo, las pequeñas acciones diarias en una misma dirección —en japonés lo llaman *kaizen*— tienen la capacidad de lograr una gran transformación a medio y largo plazo.

Una breve novela que ilustra esto es *El hombre que plantaba árboles*, publicado por Jean Giono en 1953.

La narración empieza en 1910 con la excursión de un joven por un árido paisaje de la Provenza francesa. Al llegar a un valle sin un solo árbol, en un arroyo seco conoce a Elzeard Bouffier, un pastor que le acompaña hasta una fuente.

El hombre le explica que, desde que enviudó, se ha propuesto convertir aquel erial en un frondoso bosque. Con ese fin, cada día recorre el terreno, que va agujereando con su bastón para introducir en cada uno las bellotas que guarda en sus bolsillos.

Este joven que escucha y que es el narrador del libro regresa a aquellos parajes tras la miseria y el trauma de la Iª Guerra Mundial.

Para su asombro, se encuentra con un verde paisaje lleno de árboles jóvenes que echan raíces entre riachuelos que humedecen nuevamente el suelo. El joven lo describe así:

«Los robles de 1910 tenían entonces diez años y eran más altos que él y que yo. El espectáculo era impresionante. Me quedé literalmente sin palabras y, como él no hablaba, pasamos todo el día en silencio paseando por su

bosque (...) Al recordar que todo había brotado de las manos y del alma de ese hombre —sin medios técnicos— se comprende que las personas podrían ser tan eficaces como Dios en dominios diferentes al de la destrucción».

Bouffier le explica que ya no tiene ovejas, porque se comían los brotes de los árboles, y ahora es apicultor. El hombre sigue con su proyecto más de cuarenta años, plantando en un hoyo tras otro, hasta que ese desierto se convierte en un valle lleno de vida.

Este relato, que durante los primeros años fue tomado por una historia real, ilustra el impacto en el mundo que puede tener una sola persona, con su esfuerzo diario en una sola dirección.

Como reza un proverbio africano, *«Si piensas que eres demasiado pequeño como para marcar la diferencia, intenta dormir con un mosquito en la habitación».*

LOS ACTOS ALEATORIOS DE AMABILIDAD

Antonio Ritoré, quien fuera presidente de CHANGE.ORG, afirma en su ensayo *Egoísmo del bueno* que «Si haces cosas buenas que ayudan a los demás, se incrementa tu autoestima y tu sensación de bienestar, y el efecto inmediato es que mejorará tu salud mental y tu capacidad de adaptación a la vida, a las circunstancias.»

Este hecho fue constatado en 1982 por la periodista Anne Herbert, que escribió en un mantel de papel en Sausalito, California, la frase «*Random Acts of Kindness*» para plasmar la filosofía de vida de regalar a personas anónimas actos cotidianos de bondad.

Veamos algunas iniciativas que elevarán nuestro estado de ánimo a la vez que aportamos belleza y amor al mundo:

- Invita a un café y una pasta a alguien que vive en la calle.
- Deja pasar en el súper a alguien que parezca más cansado que tú.
- Felicita a una persona por su buen trabajo.
- Regala un libro que te ha gustado especialmente a alguien que crees que puede hacerle feliz, sin que sea un día señalado.
- Ayuda como voluntario en una protectora de animales.
- Decide pasar un día entero sin quejarte.

¡Y no olvides tener actos de amabilidad también contigo mismo!

SIETE CLAVES
PARA SER ALTRUISTA
EN EL BIENVIVIR

1. No hay acción pequeña

Lo que hacemos cada día en una misma dirección tiene el poder de transformar tu mundo, y a ti con él.

2. Ayudar a los demás

Es un impulso natural en todo ser humano. El problema a menudo es que no nos conocemos lo suficiente para saber qué tenemos para entregar.

*3. Una cosa es lo que quieres,
otra la que necesitas*

A veces nuestros deseos no encajan con lo que verdaderamente nos puede hacer sentir felices.

*4. Presta atención a lo que
la vida pide de ti*

El Universo nos manda señales todo el tiempo — con frecuencia a través de los demás— para que entendamos dónde y cómo podemos ser más útiles a la vida.

*5. Un plan B puede ser
más poderoso que el plan A*

Los accidentes y cambios de sentido pueden revelar caminos ocultos que nos lleven a la realización.

6. *Sé amable sin razón*

Como propuso Anne Herbert con sus «Random Acts of Kindness», hay cientos de iniciativas sencillas que podemos hacer para marcar la diferencia en la vida de los demás.

7. *Pero no olvides ser amable contigo*

Para no acabar sufriendo el «síndrome del cuidador», a la hora de repartir cuidados debes incluirte en la lista.

BOTIQUÍN DE ALTRUISMO PARA EL BIENVIVIR

Un libro: *Un pequeño paso puede cambiar tu vida:*

El método Kaizen

— Robert Maurer

De la mano de un psicólogo clínico especialista en la filosofía japonesa del «progreso continuo», a lo largo de 224 páginas explica cómo podemos obrar grandes cambios con pequeñas iniciativas cotidianas.

Una película: *Cadena de favores*

— Mimi Leder

Como trabajo de clase, un niño propone el reto de que cada alumno ayude a tres personas a hacer algo que ellas no pueden hacer por sí mismas, para que cada una haga luego lo mismo, de modo que se extienda la bondad y la generosidad.

Una canción: *Together*

— Henrio

De un artista catalán formado en el LIPA de Liverpool fundado por Paul McCartney, un himno sobre el arte de juntarse para compartir las tristezas y alegrías de la vida.

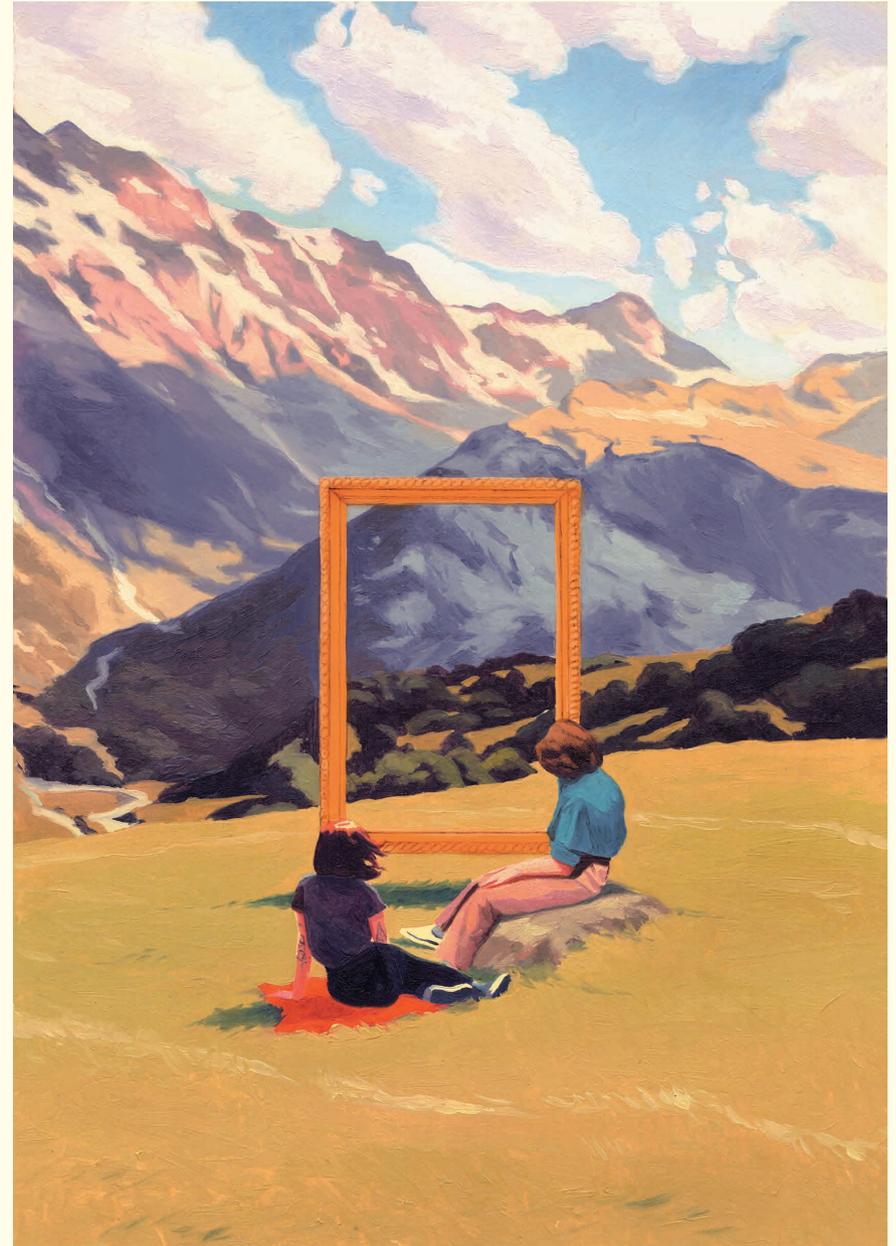
IX.

ALGO
QUE
RECORDAR



*Sobre el arte de hacer de cada
momento algo bello y memorable.*

ALGO
QUE
RECORDAR



Sobre el arte de hacer de cada momento algo bello y memorable.

En la ilustración que acompaña este capítulo se muestra a una pareja sentada en la cima de una montaña. Las dos personas están de espaldas a nosotros, mirando el paisaje montañoso a través de un gran marco vacío que encuadra el horizonte que tienen ante sus ojos..

*«El “para siempre” está hecho
de muchos “ahoras”.»*

— EMILY DICKINSON

Consumimos la vida proyectándonos al pasado y al futuro. En el pasado residen la tristeza y la ira, aquello que sucedió —o que no llegó a suceder— y que desearíamos que hubiera sido de otro modo. En el futuro visualizamos lo que podría suceder, por eso es la sede del miedo y la ansiedad.

¿Y el Ahora qué?

Mientras viajemos adelante o hacia atrás, nos será imposible disfrutar de lo que sucede aquí, en este momento. Hablamos del presente, cuya palabra significa también regalo. Y para abrir ese regalo hay que entregar toda la atención a lo que estamos haciendo ahora.

Disfrutar del momento con plenitud, además, nos permitirá construir recuerdos memorables. En un futuro, esta clase de presente será un pasado al que sí nos gustará regresar, porque cada una de estas memorias perfectas será un diamante que brilla para siempre.

DONDE VIVE LA ALEGRÍA

Si la ira y la tristeza pertenecen al pasado y el miedo, con todos sus derivados, nos lleva al futuro, ¿cuál es la emoción que nos ancla al presente?

Entre las cuatro básicas que estudió el psicólogo social Paul Ekman, antes de ampliarlas a seis con la sorpresa y el asco, la única es la *alegría*.

Estar alegre es algo que sucede de inmediato, sin premeditación, cuando fluimos totalmente con lo que estamos haciendo, con lo que sucede aquí y ahora. Algunos ejemplos:

- Un encuentro entre amigos o seres queridos, descubriendo en el momento cuánto has echado de menos a esa persona.
- La celebración de un gol en un partido de fútbol.
- Una repentina sensación de estar conectado con la vida y el universo que puede asaltarte cuando contemplas la naturaleza o te sabes parte de ella.

La alegría nos abre el corazón y nos vuelve expansivos. Cuando la experimentamos, nuestro impulso natural es trasladarla a los demás. Este es el motivo por el que el jugador de fútbol corre a abrazar a sus compañeros, o cómo al bailar una canción que nos entusiasma nos conectamos a los demás a través de la mirada y del tacto.

Esta emoción nos vuelve más generosos y demostrativos, tal vez porque es un presente que pide ser compartido.

La conclusión que podemos sacar es que cuanto más tiempo puedas pasar aquí y ahora, en lugar de irte de viaje a lugares donde no deseas estar, más feliz serás. Por lo tanto, merece la pena

que practiquemos esa alegre forma de vivir el tiempo.

Antes, sin embargo, quiero compartirte una bella fábula que explicamos, junto a Héctor García, en nuestro libro *Ichigo-ichie*.

UN CUENTO TIBETANO

Iba un cazador persiguiendo a un ciervo más allá de las cumbres heladas del Himalaya, cuando se encontró frente a una enorme montaña separada en dos partes, lo cual permitía ver lo que había al otro lado.

Junto a aquella obertura, un anciano de largas barbas llamó al sorprendido cazador con la mano para que se acercara a mirar.

Este le obedeció y asomó la cabeza a través de aquella apertura vertical que permitía pasar a un hombre.

Lo que el cazador contempló, le dejó sin aliento.

Al otro lado había un enorme jardín, fértil y soleado, donde los niños jugaban felices entre árboles llenos de frutas. También los animales campaban a sus anchas por aquel vergel lleno de serenidad y abundancia.

—¿Te agrada lo que ves? —le preguntó el anciano.

—Claro que sí. ¡Esto tiene que ser el paraíso!

—Así es, y tú has tenido la fortuna de encontrarlo. ¿No quieres entrar? Aquí vivirás dichoso el resto de tu existencia.

Emocionado, el cazador respondió:

—Por supuesto que quiero entrar, pero antes iré en busca de mis hermanos y amigos. Pronto regresaré con ellos.

—Como quieras, pero ten en cuenta que las puertas de Shambhala se abren una sola vez en la vida —le advirtió el anciano con expresión seria.

—Me apresuraré entonces —prometió el cazador antes de salir corriendo.

Entusiasmado por lo que acababa de ver, inició el camino de regreso cruzando ríos, montes y valles hasta llegar por fin a su aldea. Allí comunicó el hallazgo a sus dos hermanos y a sus amigos, que formaron un grupo que salió a buen paso en dirección a aquel mundo prodigioso.

Guiados por el cazador, al atardecer llegaron a la alta montaña que daba acceso a Shambhala. No obstante, el paso que había a través de ella se había cerrado y tampoco el anciano estaba allí.

El descubridor de aquel paraíso supo entonces que las puertas no se abrirían nunca más y que tendría que seguir cazando el resto de su vida.

Aunque podemos elogiar la generosidad del protagonista, esta fábula nos aporta tres aprendizajes:

- a) Cada experiencia es única: o la tomas o la dejas; si la aplazas no será la misma.
- b) Hay muchas puertas que se nos cierran por no haberlas cruzado en su debido momento.
- c) A veces el miedo se reviste de excusas o condiciones —«cuando tenga tiempo/dinero/preparación/compañía»— para no actuar en su momento.

LO QUE ESTAMOS VIVIENDO AHORA MISMO NO SE REPETIRÁ NUNCA MÁS

En nuestro libro *Ichigo-ichie* exploramos una expresión que está presente, normalmente inscrita en tablillas, en la mayoría de salones de té de Japón.

Literalmente se traduce como *Una vez – Una oportunidad* (o *Un encuentro*), aunque en un sentido más amplio significa: «Lo que estamos viviendo ahora mismo no se repetirá nunca más».

Encontramos escrita esta expresión por primera vez en un libro de notas del maestro de té Yamanoue Soji del año 1588, donde consignaba el protocolo de la ceremonia del té, y dice: «*Deberás tratar a tu huésped como si el encuentro fuera a ocurrir una sola vez en tu vida.*»

Es decir, tratar a alguien con «Ichigo-ichie» equivale a hacerlo como si fuera la última vez y este encuentro, el último recuerdo que conservaremos.

Se trata, por lo tanto, de una llamada a la atención, de modo que el *chanoyu*, la ceremonia del té, sea una celebración en el que los cinco sentidos estén presentes.

En un escrito más moderno, a mediados del siglo XIX, el señor feudal Li Naosuke declaraba: «*Cada ceremonia del té debe ser tratada con gran atención al detalle porque es Ichigo-ichie, es decir, un encuentro único en el tiempo. Aunque el anfitrión y los invitados se vean a diario, lo que van a vivir no se podrá repetir nunca de forma exacta. Si tomamos conciencia de lo extraordinario que es cada momento, nos daremos cuenta de que cada encuentro es una ocasión única en nuestra vida.*»

En nuestro manual sobre este concepto, citamos una de las viñetas más conocidas de los Peanuts. Es aquella que muestra a Charlie Brown y a su perro sentados en un embarcadero frente a un lago, donde tienen la siguiente conversación:

— *Un día nos vamos a morir, Snoopy.*
— *Cierto, Charly, pero los otros días no.*

Esos «otros días», que no sabemos cuántos serán, vale la pena vivirlos con espíritu *Ichigo-ichie*.

ASÍ DE FÁCIL

Probablemente, la vía más popular para vivir el «aquí y ahora» sea la práctica de la meditación. La solemos asociar a los centros de Zen o de Mindfulness, por poner solo dos ejemplos. Sin embargo, contra la visión de que meditar es algo que requiere de mucha práctica y disciplina, en su libro *Just Like That* el maestro Osho abordaba así esta cuestión:

«Cuando las personas vienen a mí y me preguntan cómo meditar, les digo: “No hay necesidad de preguntar cómo meditar, sólo pregunta cómo permanecer desocupado. La meditación sucede espontáneamente. Sólo pregunta cómo permanecer desocupado, eso es todo. Ese es todo el truco de la meditación: cómo permanecer desocupado. Entonces no puedes hacer nada. La meditación florecerá.”»

Esta sencilla propuesta de Osho implica no trabajar ni atender compromisos de ninguna clase, pero también desconectar de cualquier dispositivo móvil, con sus avisos y notificaciones. Se trata de simplemente «estar».

Puedes meditar de este modo simplemente descansando, sentado o de pie frente un paisaje, caminando sin objeto... Se trata solo de estar presente sin hacer nada más.

SIETE CLAVES
PARA ESTAR PRESENTE
EN EL BIENVIVIR

*1. Deja de proyectarte
al pasado y el futuro*

Cada ahora, cada momento, es un ladrillo con el que se construye la realidad. Y solo podemos vivirla estando *aquí*.

*2. La alegría es una emoción
que pertenece al presente*

Por eso, cuanto más permanezcamos en el ahora, más instantes felices conoceremos. Este sentimiento de bienestar, además, es contagioso e invita a compartir.

*3. Las puertas de Shambhala
se abren una sola vez*

Siguiendo la fábula tibetana, cada vez que dudamos o que, por miedo, renunciamos a una experiencia, estamos perdiendo una oportunidad única.

*4. Evita las excusas
y los condicionales*

A menudo eludimos el presente y procrastinamos, justificando que no es el momento o que necesitamos que se den determinadas circunstancias.

*5. Lo que puedes vivir ahora
no se repetirá*

Si tomas conciencia del carácter único y efímero de cada momento sabrás darle la importancia que merece.

6. *Al celebrar el momento
construyes bellos recuerdos*

De esta manera, pasado, presente y futuro se unen en un continuo de momentos perfectos.

7. *Meditar es muy fácil*

O al menos así lo presentaba el controvertido maestro Osho, para quien el solo hecho de permanecer desocupado — también de los dispositivos móviles — es ya meditación.

BOTIQUÍN DE
PRESENCIA PARA
EL BIENVIVIR

- Un libro: *El poder del ahora*
— Eckhart Tolle
Publicado por primera vez en 1997, su autor lo escribió gracias a un súbito «despertar» tras sufrir una fuerte depresión y ansiedad, y dormir varias noches en un parque de Londres. Es la obra contemporánea más influyente sobre el momento presente.
- Una película: *La última lección*
— Randy Pausch
Se trata de una filmación de la charla de una hora y cuarto que puede verse en YouTube, entre otras plataformas. La conferencia de este profesor de realidad virtual aborda la importancia de cumplir nuestros sueños ahora. Decidió darla a los alumnos de Carnegie Mellon tras saber que le quedaban pocos meses de vida.
- Una canción: *Spring Frost*
— Roger Eno & Brian Eno
Para quienes la música les ayuda a conectar con el tiempo presente, este tema y el resto del álbum *Mixing Colours* son una relajante banda sonora. Está compuesta por dos hermanos que son referentes en el llamado estilo «ambient».

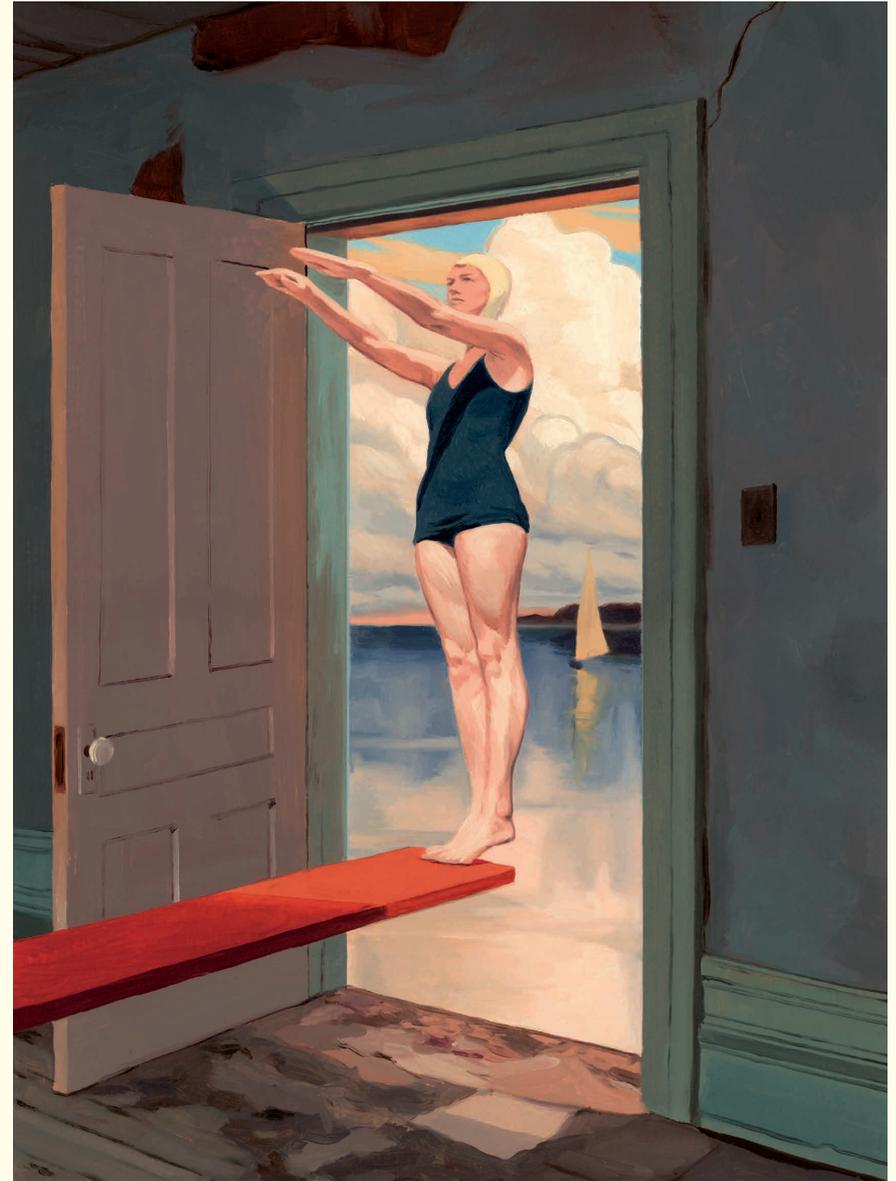
X.

FINALES
Y PRINCIPIOS



*Sobre la importancia
de saber cerrar etapas
para abrirse a otras nuevas.*

FINALES
Y PRINCIPIOS



*Sobre la importancia
de saber cerrar etapas
para abrirse a otras nuevas.*

El óleo que acompaña a este capítulo representa una alegoría de un salto hacia algo nuevo. La ilustración muestra el interior de una casa que tiene una puerta abierta al exterior, donde se ve un mar con un velero de fondo. Debajo del marco de esta puerta hay un trampolín de piscina y, sobre él, hay una nadadora que parece lista para saltar de espaldas hacia ese mar.

«Los mayores desafíos que los seres humanos afrontan a lo largo de su vida son dos:

- 1. El desafío de por dónde empezar*
- 2. El desafío de cuándo terminar.»*

— SAMEH ELSAYED

El editor Jordi Nadal tiene la costumbre de escribir a finales de cada diciembre el resumen del año en un solo folio. Allí refleja los principales acontecimientos que ha vivido, las lecturas que le han marcado, los descubrimientos musicales y las películas que le han dejado huella.

En este documento también deja constancia de las «entradas y salidas», es decir, de las personas importantes que han llegado a su vida y de las que la han abandonado.

A lo largo de nuestra existencia todos tenemos que lidiar con las pérdidas. Y muchas no tienen que ver con la muerte. Mientras otros vínculos cobran importancia, a menudo nos distanciamos de amigos o incluso de familiares con quienes habíamos tenido un trato muy cercano.

A veces ni siquiera hay una discusión o motivo que lo explique. Simplemente, las personas evolucionan de manera distinta o, en algún punto, han desarrollado otras prioridades.

Para el bien vivir necesitamos aceptar estos cambios como parte natural de la vida. Estamos en una terminal de entradas y salidas.

ANTES DE ENTRAR, DEJEN SALIR

Desde un punto de vista práctico, el profesor de psicología Phil Daniels nos propone una sencilla fórmula para gestionar esa terminal de entradas y salidas, y no solo por lo que respecta a las personas, sino que también se refiere a los hábitos y acciones que configuran nuestro día a día.

Se conoce como el método DSC, las iniciales de Dejar, Seguir, Comenzar. Al terminar una etapa, o en cualquier momento que creamos que necesitamos un «reset», hay tres preguntas que nos ayudarán a recalibrar la ruta:

1. ¿QUÉ DEBO DEJAR DE HACER?

Volvemos a la terminal de salidas. ¿Cuáles son los hábitos que están perjudicando mi salud, mi vida personal o que están drenando un tiempo que necesito para mis proyectos? ¿Qué costumbres, acciones y compromisos debería dejar atrás? Esta primera pregunta es importante porque, dado que el tiempo es limitado, para hacer cosas nuevas (ver la pregunta 3), habrá que liberar espacio.

2. ¿QUÉ DEBO SEGUIR HACIENDO?

Hay cosas positivas que has empezado, así que debes perseverar para que crezcan, siguiendo la filosofía *kaizen*, que se traduce como «progreso continuo». Si por fin arrancaste a escribir un libro, sigue adelante. Si tus hábitos de salud y nutrición están dando buenos resultados, sigue adelante. Si ves progresos en algo que estás aprendiendo y que aporta valor a tu vida, sigue adelante. El periodista canadiense Malcolm Gladwell calculó que se necesita invertir 10.000 horas para alcanzar la maestría en algo.

3. ¿QUÉ DEBO COMENZAR A HACER?

Con el tiempo liberado en la primera pregunta, tienes la oportunidad de introducir nuevas iniciativas en tu vida. Quizás siempre has querido tocar un instrumento, o bien te gustaría aprender un idioma extranjero. Y es vital prestar atención a los hábitos relacionados con la salud, que como vimos en el capítulo 7 son el ejercicio, la nutrición y el sueño. Se trata de tres pilares del bienvivir para que el resto de ámbitos de nuestra vida funcionen.

LA VIDA EMPIEZA CADA DÍA

Ese es el título de la antología de inspiraciones que publicó mi amiga Anne Igartiburu, y contiene una gran verdad. Así como, cuando nos acostamos, nadie nos puede asegurar que despertaremos al día siguiente, cada amanecer es un cheque en blanco para vivir de nuevo.

¿En qué quieres invertir las horas, minutos y segundos que te han sido dados?

Tal vez no estés especialmente orgulloso de tu pasado. Cuando echas la mirada atrás, puede que haya cosas que harías de forma distinta o que, directamente, no harías. No obstante, ¿de qué sirve preocuparse de lo que ya sucedió?

Toma el aprendizaje y decide qué quieres hacer hoy. Como decía la viajera Annemarie Schwarzenbach, «*todos los caminos están abiertos*». De ti depende empezar a caminar para llegar al destino que mereces.

Para ello, al final del capítulo, vamos a resumir lo que hemos visto a lo largo de este libro.

4 PRINCIPIOS DEL KAIZEN

El consultor japonés Masaaki Imai quizás es quien más ha popularizado los conceptos relacionados con la «mejora continua». Veamos algunos de sus consejos:

- *«El punto de partida de toda mejora es reconocer su necesidad. Y para ello hay que reconocer el problema.»*
El método DSC que acabamos de ver puede servirnos en este sentido.
- *«No esperes la solución perfecta.»*
Eso puede llevarte a no actuar o a posponer aquello que necesita ser hecho. Muchas veces hay un proceso de prueba y error para poder avanzar.
- *«La esencia del Kaizen es que no debería pasar un solo día sin alguna clase de mejora.»*
Si tienes una meta y diariamente das un pequeño paso en esa dirección, vivirás los prodigios del cambio incremental.
- *«La filosofía Kaizen asume que nuestra vida — profesional, social o personal— merece mejorar constantemente.»*
Cuando asumimos que nuestra existencia podría ser mejor, la cuestión es qué podemos hacer, en este momento y lugar, para ayudarnos.

DIEZ CLAVES FINALES PARA EL BIENVIVIR

1. *Elige bien a tus compañeros*

No puedes escoger a tus padres y hermanos, pero sí a la familia espiritual que es tu equipo para la vida.

2. *Descubre tu talento*

Y ponlo al servicio de los demás. Tu misión es hacer del mundo un lugar más bello, consciente y amable.

3. *Prioriza el ser por encima del tener*

Date cuenta de lo que te puede aportar una felicidad auténtica y duradera

4. *Gestiona bien tu tiempo*

Porque la vida está hecha de tiempo. No lo derroches en cosas que no merecen la pena, y descansar de vez en cuando es una buena inversión.

5. *Modela tu suerte*

El destino no está escrito en las estrellas, sino que lo construyes tú, momento a momento, con tus pensamientos, palabras y actos.

6. *Ama lo que haces*

Si no puedes hacer aún lo que amas. No existe tarea pequeña, especialmente si implica interacción con otras personas.

7. Ejercita la resiliencia

Recuerda que las dificultades son el desayuno de los campeones. Cada obstáculo te lleva más allá de ti mismo.

8. Ayúdate ayudando

Dado que nuestra autoestima depende de nuestro sentimiento de utilidad al mundo, aporta tu grano de arena y te sentirás mejor.

9. Celebra cada momento

Como si fuera el último. Recuerda la lección de *Ichigo-ichie*: «Lo que estás viviendo ahora mismo no se repetirá nunca más.»

10. En todo final hay un nuevo inicio

¿Cuál es la vida que vas a emprender a partir de ahora?

BOTIQUÍN DE PRINCIPIOS Y FINALES PARA EL BIENVIVIR

- Un libro: *Dignos de ser humanos*
— Rutger Bregman
Este historiador de los Países Bajos nos plantea una nueva lectura de lo que significa ser persona, presentando el altruismo y la colaboración como el impulso natural que ha hecho progresar a nuestra especie.
- Una película: *The Beauty Inside*
— Baek Jong-yul
Remake de un filme norteamericano de Drake Doremus, cuenta la historia de un joven que se despierta cada día con un cuerpo, género y rostro distinto. El día que conoce en una tienda a la mujer de sus sueños, la pregunta que se plantea es: ¿puede alguien ser amado simplemente por su belleza interior?
- Una canción: *Every Day*
— Buddy Holly
Tras escribirla junto a Norman Petty, el artista de poco más de veinte años la lanzó en 1957 como cara B de un single, donde canta: «Cada día parece un poco más largo / En cada camino, el amor es un poco más fuerte.»

Con Cupón Diario de la ONCE y El Libro del Bienvivir ya conoces las claves de esta forma de vida para que puedas ponerla en práctica.
Te toca bienvivir.

