

Plataforma Actual

La respuesta

DR. MARIO ALONSO PUIG

Autor de **Reinventarse** y **Ahora YO**

La respuesta

Dr. Mario Alonso Puig



Primera edición en esta colección: noviembre de 2012
© Mario Alonso Puig, 2012
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2012
Plataforma Editorial
c/ Muntaner 231, 4-1B – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14
info@plataformaeditorial.com
www.plataformaeditorial.com
Fotografía de cubierta:
Comunica + A

Depósito Legal: B. 4.866-2013

ISBN Digital: 978-84-15750-80-2

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Dedico este libro a todas aquellas personas que buscan llegar a tener la serenidad para aceptar aquello que no puede ser cambiado, la fortaleza para cambiar lo que sí ha de ser cambiado y, sobre todo, la sabiduría para poder distinguir entre ambos.

Contenido

Portadilla
Créditos
Dedicatoria

Prefacio
Introducción. ¿Por qué escribimos este libro y por qué es algo importante?
1. Nosotros y los otros. Adversarios y cómplices
2. La educación. Humanismo y especialización: virtudes y valores
3. Yo ante el mundo. La desmotivación y la desilusión: cómo curarnos
4. La política. Los sistemas «desincentivadores»: comunismo y capitalismo
5. El futuro hoy. El camino del héroe
6. La vida imprevisible y las sorpresas
Notas finales. Conclusión
Agradecimientos
La opinión del lector

Prefacio

El martes 10 de julio de 2012, nos reunimos en un hotel de Madrid con 10 jóvenes de entre 17 y 23 años, a punto de comenzar su educación adulta, en plenos estudios o recién completada su formación universitaria.

El médico cirujano, conferenciante y escritor con amplia formación en los campos de la neurociencia, la psicología, la filosofía y el coaching Mario Alonso Puig departió con ellos sobre las grandes preguntas que esos chicos y chicas se hacen hoy –preguntas que, en efecto, le formularon y que traslucen sus inquietudes y preocupaciones.

De esas cuestiones y respuestas es producto este libro, que se asoma a algunos de los grandes temas que más han pesado y siguen pesando en la vida, seamos tan jóvenes como ellos o tengamos ya mucha más juventud acumulada.

Ana Bermejillo

Introducción

¿Por qué escribimos este libro y por qué es algo importante?

La sabiduría tiene muy poco sentido en solitario. Si yo comencé a escribir fue porque confié en la fuerza curativa de la palabra. Cada obra escrita puede ser crucial para alguien (o para muchos) e influir en nuestras vidas de una forma muy profunda y positiva. Por eso debemos ser responsables con nuestro legado impreso. Cada libro tiene un camino y muchas más consecuencias de las que podamos prever en el momento de lanzarlo a la imprenta. La superficialidad no es una opción. Si hablamos de cosas trascendentes, que nos ilusionan, nos duelen o nos perturban, y buscamos juntos respuestas, elaboraremos un libro que ayudará a otras personas a encontrar referencias y propuestas que les ayuden a vivir sus vidas con verdadero sentido.

QUIÉN SOY YO: MARIO ALONSO PUIG

Lo siento, yo no soy ningún sabio. Soy un estudioso, un buscador de aquello que nos hace más felices y reduce el sufrimiento innecesario. Lo hago tanto en el campo de la medicina como en el de la psicología y la filosofía. Me preocupo de descubrir qué parámetros, qué guías, nos pueden ayudar a hacer frente con más éxito a los retos que la vida a cada uno de nosotros nos plantea. Es lo que más me interesa. Mi formación es la de médico, ejercí la cirugía general y del aparato digestivo durante 26 años. Siempre lo hice muy influido por la lectura de un libro que compré antes de empezar la carrera, *La relación médico-enfermo,* que escribió un gran antropólogo y médico, el profesor Pedro Laín Entralgo, catedrático de Historia de la Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Este libro describía cómo algunos médicos griegos, hace ya muchos siglos, habían descubierto que las palabras tenían la capacidad de activar algo en el cuerpo humano y que eso que se activaba ponía en marcha el proceso curativo.

Ellos no sabían qué era lo que se desplegaba en los enfermos y, sin embargo, llegaron a la conclusión de que había enfermos que podían curarse a través de las palabras, si éstas se utilizaban de una forma radicalmente diferente a como habitualmente se hacía.

Sucede a veces que lees algo por casualidad, y eso que has leído no sólo no te parece una tontería sino que, más bien, por una razón que desconoces, te impacta profundamente. Tal vez os haya pasado eso con un libro: lo leísteis y algo en vuestro interior dijo, con rotundidad, esto es verdad. Es más que un análisis, más que una reflexión concienzuda o sesuda. Es una intuición, un conocimiento inmediato de una realidad: la certeza de que eso es así. ¿Por qué ocurre si, tal vez, no tienes experiencia previa? No lo sabes pero te consta que lo leído o percibido es verdad. Tu interior lo reconoce así. A mí me ocurrió esto con el libro del profesor Laín Entralgo.

«Sucede a veces que lees algo por casualidad, y eso que has leído no sólo no te parece una tontería sino que […] te impacta profundamente. Tal vez os haya pasado eso con un libro…»

Cuando estudié en la facultad de Medicina –son seis años, como sabéis– me di cuenta de que no se hacía referencia alguna, en las asignaturas que cursaba, a la importancia de la relación entre los médicos y los enfermos. Para mí, el tema era clave y por eso empecé a estudiarlo por mi cuenta. Mientras estudiaba y hacía «mis pinitos» en otros campos, comencé a viajar. A lo largo de mi vida como médico y cirujano, se fue también conformando de forma progresiva un perfil más en la línea del humanismo, entendiendo por humanismo el acceso a lo que es el ser humano en todas sus dimensiones, biológica, mental, emocional, social y espiritual.

Hace 16 o 17 años ya, mis enfermos me dijeron que lo que yo les decía realmente les estaba ayudando mucho, no sólo en sus enfermedades físicas sino a nivel emocional y psicológico, en todos los órdenes. ¿Cómo yo no extendía aquello a públicos más amplios que, sencillamente, las personas que acudían al hospital? El comentario en principio no me agradó mucho. Es como si a cualquiera de vosotros o vosotras os dijeran por qué no os dedicáis a otra cosa. Uno se lo puede tomar así, a la defensiva. No era la intención de mis pacientes: al contrario, había un gesto profundo de generosidad en sus palabras. Cuando una de mis pacientes, después de haber pasado por una situación muy difícil y

muy dolorosa, me aseguró que conversar la había ayudado mucho, decidí intentarlo. Me fui a una escuela de negocios donde había hecho un programa en Dirección Hospitalaria y comenté lo que me pasaba. Les pareció algo muy importante y que podía ayudar a muchas personas. Sin embargo, yo seguía con mi cirugía. Poco a poco me fueron invitando a más sitios, y al final me dediqué plenamente a trabajar en este mundo de la comunicación interpersonal.

QUÉ ES UN LIBRO Y A QUIÉN IMPORTA

Me he dado cuenta de una cosa: cuando uno escribe un libro, piensa: «¿Un libro qué va a hacer al lado de los miles y miles que se publican anualmente? ¿Un libro qué va a suponer en la vida de una persona?». Hace poco tuvimos un evento que se llamaba «Ahora tú» y, entre conferencia y conferencia, los autores firmábamos libros. Algunas personas nos revelaron entonces hasta qué punto una frase, una experiencia, un comentario les había ayudado en un momento muy difícil de su vida. Mi primer libro lo escribí hace ocho años y me he ido encontrando con personas, en distintos países, que me han asegurado que algunas de las cosas que habían leído les habían ayudado a descubrir nuevas posibilidades en su vida.

Por eso, cuando pensamos en dar forma a un libro, es muy importante que tengamos en cuenta a cuántas personas podemos ayudar, personas a las que posiblemente jamás conoceremos. Sin embargo, sí podemos tener un impacto claro, a nivel biológico, mental, emocional, social e incluso espiritual. Ésa es la razón por la que creo que puede salir de aquí algo realmente valioso.

Nuestra cultura parece afirmar a menudo sólo que hay algunos que saben y que el resto son personas fundamentalmente ignorantes. Yo no creo que esto sea así. Cuando Sócrates, la persona probablemente más sabia que ha existido en todo Occidente, afirmó: «Sólo sé que no sé nada y aun así sé más que los que esto lo ignoran»…, es de rigor reconocer que todos somos en algo ignorantes y que también todos podemos aprender y mejorar.

Debemos ver nuestro libro con mucha ilusión. Es más que una charla, aunque eso ya para mí sería muy agradable, hablar. Debemos incluir en él aquello que de verdad es importante: no puede ser un libro superficial, no podemos hablar de tonterías, sino de cosas que a todos nos importan. A veces esas cosas que nos importan para alguien pueden ser tonterías, pero si son importantes para nosotros, desde luego no las vamos a considerar como tales.

¿Quién es nadie para juzgar como «tonto» algo que me importa? No hay pregunta tonta si manifiesta una inquietud que tenemos.

«… cuando pensamos en dar forma a un libro, es muy importante que tengamos en cuenta a cuántas personas podemos ayudar…»

Por último, nuestro diálogo debe ser entretenido, divertido, y a la vez profundo. Yo no os voy a decir cómo tenéis que vivir vuestra vida porque si lo hiciera lo lógico sería que me invitarais a marcharme. Sí podemos escuchar eso que nos interesa y reflexionar juntos en un ambiente de confidencialidad. Con esto tejeremos un manuscrito que será como un resumen de nuestros sueños, ilusiones, preocupaciones y luchas internas. Y, a la vez, es importante que, cuando nos hagamos preguntas, pensemos no sólo en lo que nos interesa a nosotros, sino también en lo que puede ser de valor para otros.

1.

Nosotros y los otros

Adversarios y cómplices

> «Estás aquí con el solo propósito de darte cuenta de tu divinidad interior y manifestar tu iluminación innata. Alimenta la paz en tu propia vida y luego aplica el Arte a todo lo que encuentres.»
>
> Morihei Ueshiba (fundador del Aikido)

No vivimos en soledad, sino rodeados de otros seres que a veces contribuyen a nuestra felicidad y a veces todo lo contrario. ¿Debemos respetarlos en ambos casos y reconocer, pese a todo, el componente divino que hay en todo ser humano?

¿O hay seres que carecen de esa divinidad? ¿Hay personas malas por naturaleza? ¿O todos poseemos una inclinación a lo noble y otra a la destrucción, la dominación y el egoísmo?

NAMASTÉ

¿Debemos respetar a todo el mundo? ¿Qué ocurre si te mueves en un entorno irrespetuoso? ¿No sería de tontos respetar a quien no lo hace?

Hay que comenzar por definir qué es respeto. Para mí, es un concepto nuclear. Pablo nos dice que según el arte marcial que practica, el respeto al adversario pasa por considerarlo un rival, pero no un enemigo. Yo creo que el respeto se basa en lo siguiente. ¿Creéis que en todo ser humano hay algo de extraordinario valor y dignidad? Tal vez no todos estéis de acuerdo en esto. Para quien piensa que sí es así, que en toda persona hay algo maravilloso, el respeto consiste en

reconocer que, pese a todas las conductas negativas, injustas, incómodas que realice una persona y que son absolutamente rechazables, en ella, en su interior, sigue habiendo algo de un extraordinario valor.

El maestro Morihei Ueshiba, creador del aikido, insistía en esto e instruía a sus discípulos para que se defendieran, muy firmemente, pero sin que, en ningún momento, su objetivo fuera destruir al contrario. Esa actitud permite tener una tremenda fuerza a la hora de decirle «conmigo así no», sin que en tus ojos se pose la ira de aquella persona que le transmitiría al adversario «te querría muerto». Eso es para mí el respeto, algo tan profundo y complejo.

«… el respeto consiste en reconocer que, pese a todas las conductas negativas, injustas, incómodas que realice una persona y que son absolutamente rechazables, en ella, en su interior, sigue habiendo algo de un extraordinario valor.»

En Oriente tienen un signo que tal vez habréis visto realizar a los budistas, se llama namasté. Quiere decir «me inclino ante lo divino que hay en ti». No me inclino ante las barbaridades que haces, no me inclino ante tu forma de ser, ni ante tu forma de comportarte, pero sí ante aquello de grande que hay en ti. No quiero destruirte, sólo te quiero parar en tu conducta dañina. Es en la voluntad de destrucción donde se acaba el respeto.

Por eso el maestro Ueshiba prohibió la competición en el aikido. Sólo permitió las exhibiciones. Es muy interesante su filosofía: dice que evites en todo lo que puedas hacer daño al adversario. Debes inmovilizarle, y sólo si la única manera de inmovilizarle es haciéndole daño podrás recurrir a ello, como último recurso. Yo tuve un maestro de aikido, un discípulo de Ueshiba, durante algunos meses y me pasé todo el tiempo «volando». Sabías que si en su llave apretaba un milímetro más te rompía la muñeca. En un segundo estabas inmovilizado.

¿Y qué pasa con quien piensa que no todas las personas son respetables? ¿Qué ocurre con aquellos que no tienen nada de divino, aquellos que han cometido atrocidades que nos repugnan? Igual no sólo no habría que respetarles, sino que además habría que inmovilizarles, para que no volvieran a cometer crímenes…, incluso habría que hacerles sufrir un poco por lo que han hecho. ¿No podemos pensar todos en personas que no merecen un namasté?

Yo he tenido que operar a personas que han sufrido por atentados terroristas. He conocido a seres humanos que han perdido a un hijo o han sufrido la amputación de algún miembro. Creo que es enormemente difícil, si te toca a ti, hacer el namasté.

El namasté a ese nivel pide una grandeza por parte de la naturaleza humana tremenda. Podemos recordar un caso de todos conocido, el de Nelson Mandela. Mandela estuvo 26 años en una prisión de máxima seguridad en Sudáfrica, en Robben Island. Durante tres años odió a sus carceleros, y más cuando su hijo murió en un sospechoso accidente de circulación y no le dejaron ir al entierro. Si en ese momento a Mandela le hubieran pedido el namasté, probablemente habría reaccionado de una manera violenta. Sin embargo, a los tres años de su encarcelamiento, algo cambió: se dio cuenta de que tan prisionera es la persona que está tras las rejas como aquel que está esclavizado por su odio. Y decidió la reconciliación. La reconciliación le costó muchos problemas, por ejemplo con personas muy cercanas a él y que lo que querían era la revancha. Pero, al final, logró que aquellas personas que habían hecho daño a tantos pidieran un perdón sentido. Cuando a una persona se le pide un perdón auténtico, no ficticio, que revela no sólo remordimiento sino también arrepentimiento, esa persona puede llegar a perdonar, no digo que lo haga siempre, pero puede llegar a hacerlo.

Nosotros podemos buscar a nivel personal ese namasté sabiendo que es un gran desafío y que en absoluto impide la firmeza ante la injusticia y el daño.

LA MALDAD INEVITABLE: LOBOS Y ÁGUILAS

¿No es habitual pensar, cuando somos más jóvenes, que quienes nos rodean son, en el fondo, bondadosos, que merecen el namasté, pero ir cambiando con los años hasta considerar que hay gente naturalmente mala, mala por determinación, por acción y omisión? ¿No hay mucha gente que es perversa, no por equivocación o por fuerza sino por voluntad y con consciencia de serlo, por acción y también por omisión?

Cuando hablamos del mal, sobre todo del mal moral, estamos hablando de algo que es un misterio. El filósofo danés SØren Kierkegaard dijo lo siguiente: «El mal es el lugar donde está crucificada la inteligencia humana».

También un gran filósofo, Albert Camus, que ganó el Nobel de Literatura en 1957, escribió un libro estremecedor, *La peste*, donde se pregunta constantemente por el origen del mal.

Porque ¿qué es el mal? El mal es todo aquello que atenta contra la naturaleza humana por privación de un bien necesario. Por ejemplo, ¿es la ceguera un mal? Lo es, ya que te priva de un bien necesario que es la visión.

Hay que distinguir entre los males físicos y los males morales. La palabra «ética» proviene del griego, la palabra «moral» del latín y ambas significan en su esencia lo mismo. Un mal moral es todo aquello que te impide desarrollarte como ser humano, florecer y alcanzar tu plenitud.

«… ¿qué es el mal? Todo aquello que atenta contra la naturaleza humana por privación de un bien necesario.»

Si nosotros aceptamos que hay gente que nace determinada a ser mala, no podemos sostener que el ser humano es libre. Sí podemos decir que hay condiciones temperamentales que pueden generar una mayor inclinación al mal. Por ejemplo, si yo soy muy comilón, y veo una comida rica, tendré seguramente más inclinación a dejarme llevar por la gula que alguien para quien la comida no es algo tan apetecible. Que esté inclinado, no es lo mismo que estar determinado. Yo en el ejercicio de mi voluntad libre puedo elegir no dejarme arrastrar por mi tendencia. También puedo renunciar al ejercicio de mi voluntad y dejarme llevar por la facilidad. Puedo también tomar una posición de víctima…, decir, por ejemplo: «Mi familia me ha humillado desde que he nacido; lo normal es que yo esté determinado a humillar también a la mía». Esto no se sostiene, porque si bien hay personas que han pasado por esta situación y han hecho de sus vidas una advertencia, hay muchas otras que ante las mismas circunstancias han hecho de su vida un ejemplo enormemente inspirador.

«Todos sabéis por experienciaque hay veces en que sale de nosotros un ser humano generoso, compasivo, entusiasta… pero otras veces sale de nosotros alguien muy distinto.»

¿Entonces todos podemos elegir obrar bien, evitar el mal moral?
Sí, porque nacemos no con una libertad completa, pero sí con una libertad auténtica. Todos tenemos una parte material y la materia no es libre, sino que

está determinada. Sin embargo, no somos exclusivamente materia, también hay en nosotros una dimensión espiritual que está llena de unidad, de verdad, de bondad y de belleza. Somos espíritus encarnados. Y por eso, aunque en nuestro interior hay una inclinación a dominar a los demás, también hay una inclinación hacia el encuentro a través de la compasión y el amor. Tenemos así líderes en la historia que han ayudado a que aflore aquello que engrandece a las personas; Mandela, por ejemplo. Otros líderes, por el contrario, han apelado y despertado a esa parte digamos más fea del ser humano: Stalin, Hitler…

Los indios navajos en Nuevo México cuentan una historia preciosa que es la base de su filosofía: «Dentro de mí está teniendo lugar una gran batalla: por un lado está el águila majestuosa. Todas las acciones del águila están llenas de verdad, de bondad y de belleza. El águila que habita dentro de mí vuela por encima de las nubes. Y aunque a veces baja a los valles, siempre deposita sus huevos en la cumbre de las altas montañas. Pero dentro de mí también vive un terrible lobo. Él representa lo peor que hay en mí, se sustenta sobre mis propias caídas y justifica su presencia diciendo que él es también parte de mí. ¿Quién ganará esta gran batalla? Aquel a quien yo cada día alimente».

Todos sabéis por experiencia que hay veces en que sale de nosotros un ser humano generoso, compasivo, entusiasta… pero otras veces sale de nosotros alguien muy distinto. Por eso novelas como *El extraño caso del doctor Jekyll* nos impactan tanto, porque hay un cierto Mister Hyde dentro cada uno de nosotros. ¿Por qué está ahí? ¿Cuál es su origen…? No lo sabemos.

¿Y cómo se entrena uno para aplacar al lobo?
El lobo se nutre, fundamentalmente, del ensimismamiento, del narcisismo, de la autosuficiencia, del creerse más que los demás y de estar obsesionado con ser valorado y reconocido por lo que eres y por lo que haces. Cuando el egocentrismo alcanza ese nivel el lobo está en su terreno. Un filósofo austriaco, Martin Buber, decía que cuando nos convertimos en el centro del círculo, entonces somos incapaces de ver las inquietudes y las necesidades de los demás. Es entonces cuando alimentamos al lobo. Sin embargo, cuando comprendemos que todos tenemos sueños, tristezas y necesidades y ayudamos a otros a alcanzar sus sueños, a mitigar sus tristezas y a cubrir sus necesidades, entonces es como si abandonáramos ese círculo de nuestro egocentrismo y facilitáramos que apareciera una elipse. La elipse tiene dos centros que somos tú y yo. Cuando en nuestra relación construimos una elipse estamos alimentando al águila.

GENEROSIDAD Y COMERCIO

¿No pasa casi siempre que aquellos a los que les encanta ver felices a los demás, también les encantaría que les correspondiesen? ¿No es normal sentirse bien haciendo el bien pero mal si no te tratan en consonancia?

Es clave lo que estás diciendo. Hay que distinguir entre lo que es la generosidad y lo que es un simple intercambio comercial. El lenguaje con frecuencia genera confusión y es importante matizar. Vamos a imaginarnos que esta botella de agua es mía. Supongamos que tú no tienes agua y yo te sirvo. Hace calor, tienes sed, no tienes agua. Sonríes. Estás contenta porque tienes más agua. Yo también estoy feliz. Poco después, han cambiado las cosas. El agua la tienes tú. Yo no. Estoy esperando pero tú no me das agua. Así que yo me enfado. Eso no fue generosidad, fue un intercambio comercial. Yo di porque esperaba en algún momento recibir.

¿Quiere eso decir que si me das un poquito de agua no me va a gustar? Todo lo contrario, me va a encantar. Pero lo que importa es si compartí mi agua contigo porque esperaba que en un futuro también tú lo hicieras o porque con mi gesto esperaba poderte ayudar, aunque fuera mínimamente, a ser más feliz. La segunda actitud la mayor parte de las veces, no siempre, provoca en el beneficiado por mis actos, de manera natural, el deseo de hacer lo mismo. El deseo de ayudarme a mí.

Del mismo modo, la verdadera generosidad en una pareja, algo muy difícil pero a lo que uno debe tender, si es verdad que ama, es estar dispuesto a dar el 100% de su cariño aunque el amado dé un 0%. Quiero pensar que lo más bello ante tu pareja no es estar con ella porque la quieres, sino estar con ella para quererla. Es tal vez el momento de recordar las palabras de Paolo Coelho: «Quiéreme cuando menos lo merezca porque es cuando más lo necesito».

¿Pero no es normal esperar contrapartidas de los demás aunque obremos sin intención de hacer cuentas?

Claro que sí, es natural y es humano. Sin embargo, si reflexionamos un poco sobre este tema, nos daremos cuenta que cuando por ejemplo uno llega a casa y está enfadado porque ha tenido un mal día, está rabioso y lo ve todo negro, no hay quien le aguante. En ese momento, ¿quién es quien verdaderamente le ayuda? ¿Aquel o aquella que le acusa de estar insoportable o quien recapacita: «Lo está pasando mal, vamos a seguir siendo cariñosos y respetuosos con él

porque es cuando más lo necesita»? En ese momento en el que somos como un fuego, las otras personas pueden echar agua o echar gasolina.

EL PERDÓN Y EL OLVIDO

¿Qué es para ti perdonar? ¿Es olvidar? ¿Es factible o resulta tan complicado que es imposible lograrlo?
Para mí perdonar no es sinónimo de olvidar, sino que consiste en que, sin olvidar lo que ha pasado, y subrayando que es bueno que conozcamos que las cosas ocurrieron así, esos acontecimientos no generen rechazo hacia la persona «perdonada» aunque sí pueda rechazarse sin paliativos lo que pudo haber hecho.

«El perdón reduce, o incluso anula, el peso negativo de las malas experiencias en mi vida.»

Es antinatural pedir a alguien que olvide. Lo ocurrido permanece en la memoria. Y, como sabéis, la memoria que más se afianza es la emocional.

No podemos pedir a otros, ni pedirnos a nosotros mismos, algo que no es realista. Si somos precisos con las palabras, olvidar implica borrar un registro en la memoria. Pero yo no puedo borrar, a voluntad, por más que quiera, un registro en la memoria. No puedo coger una goma de borrar y, en mi hipocampo o en mi corteza cerebral, buscar el registro y eliminarlo. Lo que sí puedo conseguir es que ese registro tenga un peso determinado y no uno mayor de lo que le corresponde. De lo contrario, mi vida puede quedar esclavizada por ese recuerdo.

El perdón reduce, o incluso anula, el peso negativo de las malas experiencias en mi vida. Puedo perdonar a una persona y sencillamente no querer volver a verla nunca más. Pensaré: «Aquello ocurrió. Te perdono, no siento ira contra ti, no tengo ningún deseo de venganza pero tus valores y los míos no son compatibles, no tengo por qué vivir contigo».

Olvidar no necesariamente es bueno. Imaginad que alguien ha abusado de vosotros. Eso te ha llevado a la ira, al odio, al rechazo… Con todo, llega un momento en que perdonas y dices: «Me acuerdo de que abusaste de mí. Lo recuerdo y, aun así, te perdono, y de este modo te dejo marchar y me libero a mí

mismo…». El perdón libera mucho más al que perdona que al perdonado.

¿Y ese no olvidar no puede entenderse como rencor?
Tenemos que asumir una cosa: nunca llegaremos a la perfección. Debemos vivir con eso. Somos frágiles, vulnerables e imperfectos y, aun así, también somos extraordinarios.

Una cosa es reconocer que el recuerdo emocional existe y otra cosa es que uno viva anclado a ese recuerdo. Si uno ha sufrido una infidelidad podría ser que decidiese dejar de tener relaciones de pareja y eso tal vez sería dañino porque haría que la persona posiblemente se aislase.

Lo que hemos vivido forma parte de lo que somos, pero no necesariamente determina mi forma de vivir y de relacionarme con los demás, aunque pueda, eso sí, condicionarla.

A quien vive en el rencor y el resentimiento, algo le come por dentro, porque no se ha liberado, no ha perdonado. El perdón ayuda a construir un futuro que no sea una simple prolongación del pasado.

«Somos frágiles, vulnerables e imperfectos y, aun así, también somos unos seres extraordinarios.»

¿Y si tengo un trauma es porque no perdono?
No necesariamente. No podemos sacar conclusiones tan a la ligera. Estoy pensando en Richard Mollica, que es catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Harvard. Este médico y su equipo intentan ayudar a personas que han combatido o padecido en guerras y que se han establecido en Nueva Inglaterra. Su investigación le llevó a descubrir que muchos de estos pacientes que padecían severos traumas que les impedían adaptarse a su nuevo entorno no tenían esos traumas porque no perdonaron a sus verdugos, sino porque no se perdonaban a ellos mismos por haber sobrevivido cuando muchos de sus familiares habían sido exterminados.

Algo en parte parecido se evidenció en los años sesenta en Estados Unidos con las mujeres que habían sufrido una violación. Cuando una mujer era violada e iba a un hospital, la policía llamaba a la familia. La situación más habitual era que la familia llegara y, después de los primeros besos y abrazos, enseguida le reprochasen cosas como: «Hija mía, si es que te dije que no fueras con ese

chico». «Es que eres muy crédula.» «¿Cuántas veces te he pedido que no fueras por sitios oscuros?» Los psicólogos se dieron cuenta de que esta actitud hacia las víctimas de las violaciones tenía efectos muy negativos en su recuperación psicológica, ya que aquellas mujeres tendían entonces a culparse de lo que había ocurrido. Tanto la policía como los psicoterapeutas decidieron abordar a las familias antes de este primer encuentro para recordarles y subrayar que la víctima había sufrido una situación muy dura y compleja y que había tenido, a pesar de su miedo y su dolor, el coraje de pedir ayuda. Les pedían a las familias que hicieran énfasis en eso. Al cambiar el discurso, la recuperación psicológica de estas mujeres empezó a ser mucho mejor.

«Podemos transformar el registro de la memoria si conseguimos que quien recuerda evalúe los acontecimientos y sus emociones de una manera diferente.»

¿Cómo puede suceder esto, que el recuerdo de algo que ha sucedido pueda llegar a cambiar?

El recuerdo tiene tres elementos. El primero es un dato objetivo que ocurrió. Si alguien me pega con una botella en la cabeza, el dato objetivo es la agresión, el golpe y la brecha que me produjo. El segundo elemento consiste en la emoción que experimenté en el mismo instante en el que se producía el acontecimiento. En este caso sería el dolor.

No sólo eso forma un recuerdo. Hay un tercer elemento que es clave y que consiste en la valoración, en la interpretación que hice de ese hecho. El conjunto es lo que crea la experiencia que nos queda.

Podemos transformar el registro de la memoria si conseguimos que quien recuerda evalúe los acontecimientos y sus emociones de una manera diferente.

No hace mucho viajé a Los Ángeles para participar en un programa de formación con gente muy reconocida. Había una chica de 35 años que contó que jamás perdonaría a su madre porque la había abandonado cuando era muy niña y la había dejado al cuidado de su abuela. Eso había condicionado su vida, de tal manera que había mantenido, durante muchos años, una relación de extraordinaria frialdad con su madre. Sin embargo, hacía poco había descubierto que la razón por la que su madre la había dejado con su abuela era que, de haberse quedado juntas, la niña no habría podido sobrevivir por las dificultades económicas que la madre padecía. La separación había supuesto para la madre

un dolor muy intenso… Cuando la hija supo esto, y además pudo hablar directamente de ello con la madre, su memoria se modificó radicalmente.

PERDONARSE A UNO MISMO

Si hablamos de los traumas y en concreto de los traumas de guerra, ¿es lo más importante perdonarse uno mismo?
No podemos generalizar pero ocurre a veces.

Una de las guerras más terribles que ha habido fue la de Camboya. Pol Pot fue un hombre de una extraordinaria crueldad. Y los Khemeres Rojos cometieron atrocidades. Cuando víctimas de esta guerra, que escaparon de Camboya a Nueva Inglaterra, intentaban abrirse camino, parecían incapaces de hacerlo. Como antes os he comentado, el equipo de psiquiatras y psicoterapeutas de la Universidad de Harvard interactuó con ellos a fin de ayudarles. Los profesionales no entendían qué bloqueaba tanto a estas personas para poder adaptarse a su nuevo entorno. Investigando, concluyeron que los Khemeres Rojos, a todos los que sobrevivían, les hacían creer que no servían para nada y que nunca llegarían a nada en la vida. Además, muchos de estos refugiados no se perdonaban haber sobrevivido cuando muchos de sus familiares y amigos estaban muertos. La estrategia que entonces utilizó el equipo de terapeutas y que tuvo un resultado espectacular fue ayudarles a evaluar la situación de una manera radicalmente diferente. El que todos ellos hubieran sobrevivido a tantas atrocidades, lejos de mostrar una supuesta inferioridad, lo que demostraba era un coraje y una grandeza excepcionales.

«Cada uno hacemos nuestra particular evaluación de lo que nos ocurre y es a partir de un cambio de interpretación […] como podemos liberarnos de lastres generados en el pasado…»

Mediante un cambio en cómo se interpretan unos hechos, se cambia la experiencia que se tiene de los mismos. Puede que el dolor y la tristeza no cambien, pero lo que sí puede cambiar son los sentimientos de pequeñez, insignificancia e incompetencia que tantas veces acompañan a las experiencias dolorosas.

Cada uno hacemos nuestra particular evaluación de lo que nos ocurre y es a partir de un cambio de interpretación, de un cambio de perspectiva acerca de lo ocurrido, como podemos liberarnos de lastres generados en el pasado, que se sufren en el presente y que nublan nuestro futuro.

LA NECESIDAD DE NOTORIEDAD Y DE DIÁLOGO

¿No pasa que la gente que realmente tiene una situación difícil, complicada, muy delicada, o no te lo cuenta, o lo lleva con la mayor elegancia, mientras que a otras personas que tienen un problemita de nada parece que se les ha caído el mundo?

Todas las personas tenemos seis necesidades básicas, pero no las sentimos todas en el mismo grado. Por ejemplo, hay personas que les gusta poco la aventura y mucho el control. También hay muchas personas que tienen una destacada necesidad de significancia, de sentirse importantes, de que los demás les valoren, les reconozcan y les presten atención. Los seres humanos, a veces, somos capaces de llegar a grandes extremos para no sentirnos insignificantes e ignorados. Es muy profundo el dolor de sentir que para los demás tú no existes.

Por eso, a veces, buscamos la notoriedad cayendo en un cierto narcisismo. Tienes una pequeña cosa y la llenas de «plumas» para que el pequeño pollito parezca un pavo real.

¿No tiene mucho que ver lo que uno cuenta, y lo que uno considera un problema, con su propia experiencia? Yo jamás he estado privado de comer, he tenido la suerte de nacer en una familia en la que nunca me ha faltado nada, con lo cual, para mí puede ser un problema algo que carece de importancia para quien siempre lo ha pasado peor, alguien que quizás sí está privado de comida, lo que objetivamente es mucho más grave que cualquiera de mis problemas. Yo cuento mi problema como algo grande porque a mí me lo parece. ¿Debo minimizar los problemas si, en la sociedad en que vivo, para mi vida, tienen importancia y requieren una solución?

En lo que contamos importa la intencionalidad con que lo hacemos. Podemos tener la intención de compartir algo que en nuestra vida es relevante. O, en cambio, querer compartir algo por llamar la atención y ser el centro de la mirada de los demás.

Si narras una historia sobre algo porque te interesa o porque te duele, tu

intención consiste sencillamente en compartir algo que para ti es relevante. Aquí no hay búsqueda de significancia. Otras veces, la intención es distinta. No se trata ya de poner en común algo con tus amigos o con tu familia porque pueda ser de utilidad para ti o para ellos, sino que lo que hay es una clara búsqueda de notoriedad, de convertirte en el foco de atención de todos.

¿Pero nos cabe a nosotros juzgar, sobre todo si conocemos poco a quien cuenta?
El ideal es siempre no juzgar, sino preguntar… para conocer… y sólo al final llegar a una conclusión a la que llamamos juicio. Sin embargo, el juicio es mucho más rápido y lo más habitual es incluso prejuzgar, sobre todo cuando asumimos cosas que, en realidad, no conocemos.

«Cuando vemos en otra persona una clara disposición a escucharnos y a entendernos, es mucho más fácil que confiemos y nos abramos…»

Por eso es tan importante hacer preguntas para conocer y descubrir aquello que se encuentra bajo las apariencias. Sólo así podemos conocer el mundo de la otra persona y la manera en la que está viviendo su experiencia. Es esta disposición a explorar la que nos permite profundizar en nuestro análisis, en lugar de quedarnos en la superficie de las cosas. Cuando vemos en otra persona una clara disposición a escucharnos y a entendernos, es mucho más fácil que confiemos y nos abramos que si sentimos, aunque sea de una forma sutil, que la otra persona nos está juzgando.

DOMESTICANDO EL ENTORNO

¿Es verdad que lo que está a nuestro alrededor también nos afecta tanto que puede quizás no curar, pero sí enlentecer el proceso de enfermedades tales como el Alzheimer? ¿Es cierto que el estado de ánimo y las circunstancias que nos rodean repercuten en nuestra salud?
El filósofo José Ortega y Gasset decía que no somos un participio sino un gerundio. ¿Qué quería decir con esto? Que no estamos hechos de una única vez: yo soy así, tú eres de esa otra manera, sino que nos vamos haciendo de forma

continua. ¿Cómo nos vamos haciendo? De distintas formas. Una de ellas es a través de la cultura. La cultura nos afecta tanto en nuestra forma de comportarnos como en nuestra forma de ser. Por eso, personas que han crecido en unas culturas tienen una forma de ser muy distinta a la de aquellas otras personas que han vivido inmersas en otras culturas.

El mundo emocional es un mundo fundamentalmente físico. Las emociones no son posibles sin cuerpo. Son, pues, procesos físicos. Los sentimientos son distintos. Estos últimos son la percepción consciente de que determinada emoción está teniendo lugar. Si, por ejemplo, «siento miedo», ese sentimiento está reflejando una cierta frecuencia cardiaca, una situación de mis músculos y un determinado tipo de hormonas circulando por mi sangre.

Todas las emociones tienen una expresión a dos niveles: la conexión seca y la húmeda. La conexión seca son los nervios: fundamentalmente pertenecientes al sistema nervioso vegetativo, que opera por debajo de la consciencia. Son redes que llegan a cada rincón del cuerpo: a los ganglios linfáticos, el bazo, el hígado, la médula ósea…, a todas partes. La conexión húmeda se refiere a las hormonas que circulan por la sangre y otros medios líquidos del cuerpo.

Cada situación emocional refleja un estado de la conexión seca y otro estado de la conexión húmeda.

Si, por ejemplo, me encuentro en una situación de desesperanza, lo que está llegando por esos nervios del sistema vegetativo es diferente a lo que llegaría si estuviera en una situación de ilusión y confianza. Las hormonas que estoy movilizando, si estoy en una situación de desesperanza, son hormonas diferentes de las que movilizo cuando estoy en un estado de confianza. Dado que esas hormonas y esos nervios influyen de una manera más o menos directa, pero influyen, en los tres trillones de células que tenemos en el cuerpo, eso quiere decir que esas células no se comportan igual si les llega a su membrana un estímulo de desesperanza o uno de confianza.

«El filósofo José Ortega y Gasset decía que no somos un participio sino un gerundio. ¿Qué quería decir con esto? Que no estamos hechos de una única vez […] sino que nos vamos haciendo de forma continua.»

Se ha demostrado que ocurre lo mismo en la lucha contra los tumores. El sistema nervioso simpático, cuando conduce emociones de desesperanza, afecta

a los ganglios linfáticos. Estas estructuras contienen linfocitos para luchar contra las bacterias, los virus y los tumores. Se sabe que algunas hormonas como el cortisol, que se segregan en situaciones de desesperanza sostenida, pueden llegar a interferir en el funcionamiento de los linfocitos CD4 y los NK, fundamentales en esta lucha contra agentes nocivos. ¿Qué quiere decir esto? Que uno de los factores, no el único, pero sí uno de los factores que influye para que una enfermedad empeore o remita es este factor emocional. ¿Es el único? No. Pero afecta, y a veces mucho.

En relación con ese factor emocional, el entorno en que vivimos también tiene un claro impacto en nuestra biología. Si vas andando por la calle y tres amigas tuyas se han puesto de acuerdo entre ellas, sin decirte nada, y cuando te encuentras con la primera te comenta: «Oye, tienes carucha, pareces muy cansada», tú responderás: «¿Sí? Pues estoy estupendamente…».

Al poco te encuentras con otra de tus amigas, de nuevo sin saber que ellas se han puesto de acuerdo para decirte esto: «Hola, ¿cómo estás? ¿Te encuentras bien? Te veo ojeras y muy mala cara…».

Si finalmente una tercera te para y te asegura lo desmejorada que te ve, casi seguro que llegarás a tu casa sintiéndote enferma.

A mí me invitó en una ocasión el Hospital MD Anderson Cancer Center de Houston, en Texas, y que es uno de los hospitales oncológicos más avanzados del mundo. Jamás –y he estado en bastantes hospitales– he tenido una experiencia tan positiva en un hospital que trate algo tan negativo. Desde el diseño arquitectónico, la luz, los espacios, las personas que limpian los cristales, las peceras, hasta el hotel que pertenece al hospital, el Rotary…, todo está pensado para transmitir que hay esperanza, que la enfermedad ¡claro que se puede vencer!

Estoy plenamente convencido de que la razón por la que tienen uno de los mejores resultados en cuanto a curación del mundo no es sólo por sus magníficos equipos médico-quirúrgicos, sus modernos protocolos terapéuticos y su avanzada tecnología, sino también por el entorno que entre todos han sido capaces de crear para transmitir a los enfermos un espíritu vencedor.

2.

La educación

Humanismo y especialización: virtudes y valores

> «La pregunta no es cuánta inteligencia, sino qué clase de inteligencia tienes. La educación debería ayudarnos a todos a encontrar la nuestra. ¡Todos somos superdotados en algo! Se trata de descubrir en qué. Ésa debería ser la principal función de la educación.»
>
> SIR KEN ROBINSON, *El elemento*

ESPECIALIZACIÓN O HUMANISMO

¿No parece que muchas facultades, institutos y escuelas han olvidado la formación global, el humanismo, la posibilidad de mirar al mundo desde muchas ventanas, para caer en una educación muy orientada al empleo? ¿No es preocupante que cada vez empujen más a los jóvenes a la especialización, seguramente para superar la amenaza del paro? Para encontrar trabajo, ¿cómo nos educamos? ¿Buscamos cada vez más nuestro nicho de especialización o intentamos ser humanistas y tener flexibilidad para afrontar los problemas desde una visión más global?

En la mayor parte de los casos, creo que estamos aplicando sistemas educativos que son antiguos y que no nos preparan para los desafíos que son los que tenemos que afrontar hoy. Esto es una llamada muy importante para modernizar la enseñanza. No podemos estar todavía haciendo que la gente memorice cantidades ingentes de información cuando, con un clic, toda la información está accesible en la web. Y, pese a eso, la memoria sigue estando demasiado presente en una parte significativa del sistema educativo.

Hay una serie de competencias que son hoy de absoluta necesidad y en cuyo

valor pocas veces se insiste: el esfuerzo, la persistencia, la confianza, el coraje, la determinación, la colaboración. Muchas veces las personas que mejor se abren camino son aquellas que se atreven a emprender algo nuevo. Lo intentan una y otra vez y muchas veces fracasan. Sin embargo, aprenden de los errores y vuelven a ponerse en marcha con entusiasmo renovado. Conseguido el tan ansiado éxito, estos emprendedores pueden ser vistos como personas que tuvieron suerte en la vida, sin hacer con ello justicia a su lento y difícil caminar en medio de todo tipo de obstáculos y dificultades.

«… creo que estamos aplicando sistemas educativos que son antiguos y que no nos preparan para los desafíos que hoy en día son los que tenemos que afrontar.»

No es cuestión de suerte sino de todas las cualidades que acabo de mencionar (esfuerzo, persistencia…). Cuando nosotros esperamos que sólo por nuestros conocimientos y por nuestros títulos nos den un puesto de trabajo, lo que esperamos es lógico y es justo. Sin embargo, nuestra sociedad no siempre es justa. Por eso, el hecho de que nuestras expectativas sean justas no implica que necesariamente vayan a cumplirse.

Yo veo que esas personas que son inasequibles al desaliento y que consideran que todo está por descubrir y que lo mejor está aún por llegar, han estado entrenando constantemente capacidades poco técnicas y muy humanas. Hablamos de gente que sabe colaborar, que está abierta a escuchar, que es agradable en el trato, que está dispuesta a hacer un esfuerzo cuando ven en lo que hacen un verdadero sentido. Todo eso, normalmente, no suele aprenderse en el currículum de un colegio o de una universidad.

«… hay que distinguir lo que es un valor de una virtud. ¿Sabéis la diferencia? […] Valor es todo aquello que perfecciona a un ser humano.»

VALORES Y VIRTUDES

¿Quieres decir con eso que debemos enseñar –y aprender– en valores?
Primero hay que distinguir lo que es un valor de una virtud. ¿Sabéis la diferencia? Por si acaso, os la comento. Valor es todo aquello que perfecciona a un ser humano. ¿En qué sentido? En el sentido de que está conforme con nuestra naturaleza y con aquello que la mejora.

¿Nos perfecciona hacer ejercicio físico? Sí, porque mejora nuestro cuerpo y nuestra salud. El ejercicio físico reduce las posibilidades de muerte prematura, mejora el equilibrio emocional, favorece el funcionamiento del sistema inmunológico y además potencia la capacidad de aprendizaje. Por todo ello, el ejercicio es en sí un valor. En la antigua Grecia, por ejemplo, el ejercicio físico era extraordinariamente valorado, hasta el punto de que se consideraba que su práctica era esencial para tener una mente sana. También dormir ocho horas cada día es un valor, porque se sabe que cuando no lo hacemos, nos volvemos irritables, nos cuesta concentrarnos y pensar con claridad. Tal vez podamos acostumbrarnos aparentemente a dormir poco y sin embargo, salvo en un grupo pequeño de personas en las que este efecto negativo puede no darse, en el resto de nosotros, nuestra salud sí se resentirá. ¿Quién determina lo que nos perfecciona y lo que no? Nuestra naturaleza. No es una cuestión cultural. Es nuestra naturaleza la que define cuáles son los valores. Si alguna parte de nuestro ser se queja, bien sea la parte biológica, bien sea la espiritual, la parte emocional, la social…, es porque estamos haciendo algo que no está ayudando a que esa naturaleza que tenemos vaya mejorando.

¿No están muchas veces los valores condicionados por el entorno social?
Hay que distinguir los valores de los que estamos hablando, de los valores culturales. Los valores de los que estoy hablando dependen de tu naturaleza, no del entorno cultural en el que estés.

¿No dependen mucho, también, de lo que nos han enseñado que es bueno?
Dejadme que os haga una pregunta. En los últimos años en España, ¿sabéis en cuánto ha aumentado el consumo de ansiolíticos y antidepresivos? Entre 2001 y 2006 creció un 40%. Y un 7% más cada año consecutivo. En 2011, un 15,5% de los españoles consumía habitualmente psicofármacos y la media nacional estaba tres puntos por encima de la media europea (en 12,3%).[*] La situación es muy parecida también en otros países occidentales… Puede que haya valores que la sociedad nos inculca como buenos pero que, sin embargo, cuando nuestra naturaleza humana los hace suyos y vive de acuerdo a ellos, contribuyen a

empeorarla, en lugar de mejorarla. Por ejemplo, si un valor social fundamental que inculca la sociedad es: «Lo más importante en la vida es que tengas mucho dinero y te conviertas en alguien muy famoso» y haces tuyo como preferente este valor social, puede ser que, a lo largo de tu vida, observes que aunque alcances una gran fama y fortuna, eso no te hace más feliz. Quiero matizar muy bien que hay valores que la cultura decide que son los correctos y que, de acuerdo con nuestra naturaleza, pueden serlo o no serlo.

«Puede que haya valores que la sociedad nos inculca como buenos pero que, sin embargo, cuando nuestra naturaleza humana los hace suyos y vive de acuerdo a ellos, contribuyen a empeorarla, en lugar de mejorarla.»

Si, al aprehender los valores sociales, uno percibe que va mejorando como ser humano, que evoluciona y es más feliz, dirá: «Efectivamente, este valor que mi cultura me ha propuesto es acorde con mi naturaleza». Otras veces comprobará que no es así. Y entonces la respuesta será distinta: «Esos valores que mi cultura me está insistiendo en que son valiosos, mi naturaleza me prueba que no lo son».

Uno tendrá que hacer un ejercicio personal de reflexión para indagar qué es lo que le ayuda y qué es lo que le perjudica a la hora de crecer y evolucionar como persona.

Si los valores son aquellos que nos ayudan a mejorar, ¿qué son las virtudes?
Cuando un valor se integra en tu comportamiento, hablamos de virtud. Si consideramos la amistad como un valor, porque entendemos que nos perfecciona, hablaríamos de virtud cuando ese valor lo hemos integrado en nuestra vida y ya forma parte de ella.

¿Y de dónde surgen los valores y las virtudes y cómo se aprenden?
Los valores se descubren y orientan nuestra forma de caminar. Las virtudes son el resultado de un entrenamiento constante en los valores, hasta que esos valores se convierten, por así decirlo, en una especie de segunda naturaleza. Exige por tanto un gran compromiso, una enorme persistencia y una extraordinaria paciencia el entrenamiento en virtudes. Un entorno inspirador puede hacer mucho más sencillo que descubramos aquellos valores que dirigen nuestra vida

en un sentido correcto. Observar a personas que son un ejemplo de virtudes nos mueve a imitarlas y aprender de ellas. La influencia del entorno en las personas, sabemos por experiencia que puede ser muy grande. Por eso, todas aquellas personas que tienen una mayor notoriedad y relevancia social han de ser plenamente conscientes de la responsabilidad que tienen con sus palabras y su conducta. Su influencia sobre otras personas puede ser mucho mayor de lo que se imaginan. Pensad en alguien que para vosotros sea un punto de referencia, porque os transmite alegría, ilusión o confianza. Si ese alguien dijera, por ejemplo, que todo da igual, que lo importante es sólo pasarlo bien…, resultaría más sencillo que muchas personas, las que lo admiran, tomaran sus declaraciones como un punto de referencia para sus vidas. Por eso hay un alto grado de responsabilidad asociado con la notoriedad.

«Los valores de verdad se descubren a medida que se vive y se comprende lo que nos ayuda y lo que nos anula.»

Yo pienso que los valores, como os he comentado, no se crean, se descubren. Pongamos el caso de Pablo, que es cinturón negro de un arte marcial coreana y que aprendió el valor del respeto al adversario. ¿Crees, Pablo, que ese valor lo has asumido como tuyo simplemente porque te han dicho que es importante o porque fundamentalmente tú has descubierto lo que de verdad puede aportar a tu vida?

Pablo: Lo he descubierto.

Los valores de verdad se descubren a medida que se vive y se comprende lo que nos ayuda y lo que nos anula.

¿Y qué pasa con los valores que uno no descubre?, ¿no son verdaderos?

No. Pablo, por ejemplo, que tiene una trayectoria ya larga como luchador, nos puede decir que en esa arte marcial encontramos el valor del respeto al adversario. Imaginemos que nosotros no conocemos o no aceptamos ese valor, pero al escuchar lo que Pablo dice, reflexionamos y tratamos de constatar por nosotros mismos el auténtico significado de lo que él dice.

¿Y es una verificación de cada cual, que descubre qué valores son buenos para él?

Exacto. Cuando lo verificas, lo descubres. En un momento determinado dices: ¡ah!, para mí también es un valor. Pero no porque lo dijo Pablo, aunque valorara lo que él decía, sino porque yo mismo lo he descubierto.

¿Puede ocurrir que algo sea un valor para mí y no para otro? ¿No hay valores idénticos para todo el mundo?
¿Es tu naturaleza humana? Puesto que sí lo es, tendrás los mismos valores de acuerdo con tu naturaleza. Hablamos, recordad, de valores que perfeccionan nuestra naturaleza humana. Lo que pasa es que la forma en la que tú ves que ese valor perfecciona tu naturaleza puede que no sea la misma en la que lo ve Pablo. Imaginémonos que Pablo está por ejemplo trabajando en una empresa en la que hay un ambiente de gran tensión y rivalidad, donde casi todo el mundo pone zancadillas. Sin embargo, Íñigo trabaja en otra empresa donde la gente se ayuda y es respetuosa. Existe un sano ambiente de apoyo y colaboración.

Ambos han descubierto el valor del respeto, tanto hacia el compañero como hacia el adversario. Sin embargo, en la vida de Íñigo tal vez sea más fácil vivir de acuerdo a ese valor porque no está rodeado de adversarios. Sin embargo, en la vida de Pablo, en esa hipotética situación empresarial de competencia depredadora, este valor tiene especial vigencia e importancia porque él sí está rodeado de adversarios y aun así tiene que ser respetuoso porque, de lo contrario, él también se volvería agresivo e intolerante. Quien está lleno de ira, libera una gran cantidad de cortisol en la sangre. El cortisol debilita los huesos, reduce el tamaño de los músculos, sobrecarga el sistema cardiovascular, reduce el funcionamiento del sistema inmunológico y favorece la aparición de la diabetes tipo II. El valor del respeto se convierte así en un protector de la salud y del equilibrio mental y emocional.

EL FEEDBACK IMPRESCINDIBLE

¿Somos conscientes de cuánto influye en los demás el juicio o el feedback que reciben de nosotros? ¿Cuánto les puede condicionar que les acusemos de torpes o que elogiemos su creatividad? A la hora de perdonarse a uno mismo, cuánto nos pesa que toda la vida nos hayan enseñado a no hacer el ridículo, a no confundirnos, a no intentar cosas diferentes…
Todo organismo vivo necesita retroalimentación; si no, no puede vivir. Puesto que está inmerso en un contexto –una selva, un desierto, un océano, una

ciudad…, lo que sea–, actúa y emite información en ese entorno y ha de recibir una respuesta. Así se adapta al entorno. Si un tipo de acacias, por ejemplo, «observa» que sus hojas empiezan a ser comidas por ciertos animales, está recibiendo feedback, y debe reaccionar, en su caso produciendo veneno. Si sus hojas se han vuelto venenosas, menos animales pueden comerlas. Otras plantas desarrollan espinas. Sin feedback, no habría manera de que el animal o la planta pudiera adaptarse.

«Cada uno de nosotros interpretamos las cosas de acuerdo a nuestra historia particular, nuestras experiencias previas y nuestra manera particular de ver el mundo.»

¿Qué pasa con las personas? Que a menudo creemos recibir feedback, cuando en realidad no es eso lo que nos proporcionan los demás, sino simples juicios.

He impartido muchas clases sobre cómo dar y recibir feedback. Resulta sorprendente hasta qué punto confundimos dar información, esto es, datos concretos, con emitir juicios sobre lo que nos ha parecido una actuación determinada. Si por ejemplo les pido a una serie de alumnos que den feedback sobre lo que les ha parecido una presentación de uno de sus compañeros, lo habitual es que se utilicen expresiones como: «Le ha faltado fuerza a tu presentación», «Has conseguido conectar poco con tu audiencia». Incluso aunque las expresiones sean de carácter positivo, no sirven para mostrarle a la persona que está recibiendo esa información en qué puede mejorar. Hay muchas personas que quisieran hacer mejor lo que hacen. Para ayudarles a lograrlo, tenemos que ser mucho más precisos en los datos que aportamos, de tal manera que todos entendamos perfectamente de lo que hablamos. Es muy diferente decir por ejemplo: «No conectas con la gente», a decir: «Creo que conectarías mejor si mientras hablas, aunque fuera durante breves segundos, nos miraras a cada uno de nosotros». Estamos todos muy acostumbrados a pensar que lo que está claro para nosotros, también está claro para los demás. Si yo le digo a alguien que no me está tratando con respeto, doy por hecho que la otra persona sabe exactamente de lo que hablo, cuando en realidad no es así. Cada uno tiene su manera de interpretar lo que significa no sentirse respetado. Sin embargo, la precisión en el lenguaje, buscando términos más objetivos, permite que nos entendamos todos mejor.

La gran dificultad está en hacer este ejercicio de transformar nuestros juicios tan llenos de subjetividad en la expresión de unos conceptos mucho más objetivos y por tanto mucho más comprensibles para todos. Muchos conflictos, desavenencias y malentendidos no sucederían si no hiciéramos tantos supuestos acerca de lo fácil que es entender lo que decimos. Por eso, todavía nos llama tanto la atención cuando le decimos algo a una persona y reacciona de una manera que nos desconcierta. Tal vez lo que creíamos que estábamos emitiendo en nuestra conversación no es lo mismo que le ha llegado al receptor. Recordemos que todos vivimos en la misma realidad, pero en mundos diferentes. Cada uno de nosotros interpretamos las cosas de acuerdo a nuestra historia particular, nuestras experiencias previas y nuestra manera particular de ver el mundo.

¿Por qué juzgamos tan rápido?

Nuestra mente utiliza en el proceso del pensamiento sólo tres elementos. Esto no debe sorprendernos, porque también con sólo tres colores, sabiéndolos combinar, Miguel Ángel pintó la Capilla Sixtina. Estos tres elementos con los que se construye todo nuestro pensamiento son: conceptos, juicios y razonamientos.

En los conceptos consideramos cosas independientes, inconexas. Así tenemos conceptos como mesa, silla, bondad, maldad, belleza, fealdad…

Un juicio es el conjunto formado por varios conceptos unidos por una cópula verbal. Así podemos decir que una mesa es blanca o que una persona es buena.

El razonamiento no es sino la unión de varios juicios hilados entre sí.

Cada uno de nosotros convertimos el pensamiento en un proceso automático que para nosotros refleja una realidad incuestionable. Sin embargo, esto no es así. Basta estar con distintas culturas para darse cuenta de cómo los mismos conceptos representan realidades diferentes. Por eso, siempre y sobre todo en las conversaciones difíciles, hay que matizar muy bien lo que ciertos conceptos significan para cada uno de nosotros, en lugar de entrar a hacer directamente juicios, que podrían originar aún una mayor confusión.

¿Cómo podemos proporcionar un feedback a los demás que les sea útil?

Como os he comentado, tenemos que recapacitar, ser conscientes, antes que nada, de que el feedback es información.

Segundo: la información parte de una persona que ha observado. ¿Lo ha observado todo? No. Luego es siempre una observación parcial, por consiguiente no total. Y si no es total no puede tomarse como verdad absoluta, sino como un

punto de referencia a la hora de evaluarnos a nosotros mismos.

Tercero: en el feedback, lo ideal es comenzar con aquella información que, de alguna manera, a la persona le hace sentir que su actividad ha tenido un valor. Por ejemplo, si le decimos a alguien que ha hecho una presentación: «A mí me gustaría decirte que me ha llamado mucho la atención el hecho de que, mientras hablabas, mirabas a todo el mundo, subrayando que querías transmitir tu mensaje a todos. Además, ha habido momentos en los que he visto que tu movimiento de manos reforzaba tus palabras». A continuación, debemos anotar los «puntos de mejora». Atención al lenguaje. ¿A quién le gustaría mejorar? A todos. ¿Alguno va a rechazar una pista para hacerlo? No. Pero sí rechazamos lo que nos hiere, las críticas que juzgan sin información. Así, podríamos seguir: «Como punto de mejora te propondría, para que tú lo evalúes –y fijaos en que las palabras no se eligen al azar– lo siguiente: en momentos en que digas algo que tiene especial relevancia, podrías aumentar el énfasis en tu tono».

No he visto a nadie que al recibir un feedback así se haya molestado, sino que, muy al contrario, se ha mostrado agradecido.

CONTRA LA EDUCACIÓN CERCENADORA

¿Por qué los profesores, a veces, llegan a ser tan duros con los alumnos de manera que coartan sus preguntas o hacen que a los estudiantes les dé vergüenza intervenir? ¿Por qué algunos son tan hirientes con lo que tal vez sean para ellos simples «dudas tontas»?

Cuando hacemos preguntas que son honestas, buscando una aclaración con el objeto de comprender y aprender, no es propio de un buen profesor responder de tal manera que la persona que ha preguntado se sienta humillada. En algunas culturas como la latina, es frecuente ver que las personas, en las clases y en las conferencias, hacen muchas menos preguntas que en otras culturas como la anglosajona. Es como si existiera un cierto miedo a hacer el ridículo mostrando la propia ignorancia. Esto es debido a que muchas veces, cuando somos pequeños, no tenemos buenas experiencias a la hora de preguntar. Por eso, si uno puede elegir, prefiere no entender a exponerse y sufrir. Hay muchos profesores extraordinarios, que estimulan a sus alumnos a reflexionar acerca de lo que se les dice, para que así puedan buscar y descubrir por sí mismos la verdad. Sin embargo, hay unos pocos profesores que deberían dedicarse a algo diferente a la enseñanza. A estas personas sólo les interesa soltar «su rollo» y no les importa si

los alumnos lo entienden o no. Crean un ambiente de tensión en clase y consideran toda pregunta como una provocación. Se trata de profesores inseguros y arrogantes que creen que la mejor defensa es un buen ataque.

«Hay muchos profesores extraordinarios, que estimulan a sus alumnos a reflexionar acerca de lo que se les dice, para que así puedan buscar y descubrir por sí mismos la verdad.»

No se puede utilizar la autoridad que da ser un profesor para hacer que el estudiante que duda se sienta pequeño. Ocurre que cuesta mucho reconocer que no se sabe. Decir «no sé». Pero, en mi opinión, la grandeza de una persona que enseña radica en determinados momentos en decir precisamente eso: «Ignoro la respuesta a tu pregunta, pero la voy a buscar y te daré una respuesta, o quizás podemos tratar de hacerlo entre los dos». Los buenos profesores mantienen esa humildad que permite seguir aprendiendo y avanzando.

¿Por qué sentimos vergüenza? ¿Por qué tememos muchas veces participar –en clase, en un equipo? ¿Contribuyen los profesores a ello?
Hay una diferencia entre el sentimiento de culpa y el de vergüenza. El sentimiento de culpa es por lo que has hecho, el de vergüenza es por lo que eres. Una de las cosas más terribles que puede hacer un ser humano con otro es humillarle. Sobre todo en público. La profesión de profesor es de una extraordinaria importancia, sobre todo si además de profesor es maestro. Los profesores transmiten conocimientos, mientras que los maestros, además de eso, inspiran y ayudan a fortalecer el carácter, a pensar con rigor y a desarrollar la propia autoconfianza. Con un maestro nunca te vas a sentir humillado. Nunca. No entra en sus esquemas mentales. Te sentirás a veces interpelado, eso sí, y también podrás sentir que te han tratado con firmeza, pero siempre te sentirás querido y respetado.

Lo reconozca más o menos la sociedad, pocas personas tienen un impacto más positivo en la vida de las personas que aquellas que son unos verdaderos maestros. Por eso, han de tener siempre nuestro reconocimiento, nuestro apoyo y nuestra admiración.

¿No les vendría muy bien a muchos profesores recibir feedback?
Creo que la evaluación de los alumnos a los profesores debe ser tomada muy en

serio. Y no como puro trámite. En una evaluación bien diseñada, se puede distinguir entre el alumno que está lleno de resentimiento y lo vuelca en los profesores y aquel otro que, sencillamente y con razón, está profundamente insatisfecho.

Si no hay un feedback bien hecho de los alumnos a los profesores y al sistema, no hay manera de corregir los errores que precisan ser corregidos.

«Los profesores transmiten conocimientos, mientras que los maestros además de inspirar ayudan a fortalecer el carácter, a pensar con rigor y a desarrollar la propia autoconfianza.»

¿No ocurre con los profesores que sólo quieren feedback aquellos que son «buenos»? En las universidades públicas son precisamente los mejores maestros los que pasan encuestas de satisfacción…

Todas las personas en el sistema educativo tienen una responsabilidad. Si un profesor no pasa encuestas y los alumnos se dan cuenta de que no es bueno, hay que darle una solución. La callada por respuesta no es nunca la solución. La educación de los pueblos es la base de su desarrollo y su prosperidad. Por eso, a la educación hay que considerarla, no de palabra, sino de hecho, una absoluta prioridad. Aunque sus efectos beneficiosos a veces no se aprecien de manera inmediata, con el tiempo, de manera clara y definitiva, sí se apreciarán.

Aquellos profesores que sin estar obligados por el sistema pasan encuestas, no creo que lo hagan porque sepan que van a ser buenas, sino porque quieren mejorar. Ésa es la diferencia.

«La figura del profesor es fundamental. Un buen profesor […] puede favorecer que llegues a dominar aquello que ni te gustaba ni entendías.»

EL PROFESOR EN SU ELEMENTO

¿Hasta qué punto es relevante la figura del profesor?

La figura del profesor es fundamental. Un buen profesor, como hemos

comentado, puede favorecer que llegues a dominar aquello que ni te gustaba ni entendías. El hacerte una materia interesante y entretenida, el hacerte sentir que eres una persona inteligente y capaz. El transmitirte su apoyo y su confianza en ti, puede obrar auténticos milagros.

Siguiendo a Ken Robinson, y su concepto del «elemento», de encontrar en la gente aquello que a cada cual le fascina y donde puede dar todo lo mejor de sí, su talento, ¿es posible ayudar a los alumnos a encontrarlo en clases muy grandes y semestres muy cortos? ¿Qué hay que hacer para ver en qué es mejor cada estudiante? ¿Puede realmente el profesor ser útil cuando tiene poco tiempo y muchos alumnos?

Hay dos tipos de enseñanzas. Las ideales son aquellas en las que trabajas con un grupo pequeño de personas, puedes conocerles mejor, detectar su don (todos tenemos uno; muy poca gente conoce el suyo, pero todos lo tenemos), conocer poco a poco su estilo de aprendizaje, su tipo de inteligencia y sus necesidades.

Ahora bien, incluso con un grupo muy grande, aunque obviamente no puedas conocerles a todos, sí puedes transmitirles algo que les inspire y les haga creer en su potencial.

Sir Ken Robinson entrevistó a los Beatles, a John Lennon y Paul McCartney, que fueron compañeros de colegio. John y Paul eran unos enamorados de la música desde que eran jovencitos. Sir Ken les preguntó qué tal les había ido en clase de música. Les había ido mal. La profesora aseguraba que no tenían talento, que nunca llegarían a nada. Pero ellos tenían confianza en su capacidad y siguieron adelante para hacer realidad sus sueños. Hay muchos ejemplos de niños y jóvenes que no tenían aparentemente ningún futuro y que, con la ayuda de algunos maestros, familiares o amigos, llegaron a convertirse en figuras de extraordinaria relevancia.

¿No es cierto que muy a menudo el sistema educativo desanima o disuade y no alienta lo original y lo nuevo?

El sistema educativo somos todos, no sólo los colegios o las universidades. La mejora del sistema educativo es una responsabilidad de todos. Decía Gandhi que cuando señalemos con un dedo a alguien, no nos olvidemos de que tres dedos nos señalan a nosotros. Por eso, creo que el mejor camino no es buscar culpables de lo que está mal, sino hacernos todos responsables de mejorarlo.

* Fuente: Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), informe 2011 (citado por agencia EFE).

3.

Yo ante el mundo

La desmotivación y la desilusión: cómo curarnos

> «Cuando un hombre sabe para dónde va, el mundo entero se aparta para darle paso.»
>
> Bertrand Russell

Con casi seis millones de parados y un 52,1% como tasa de desempleo juvenil (en julio de 2012), ¿es posible sentirse motivado? ¿Es factible mantener la ilusión cuando muchas empresas y empleadores ofrecen a los jóvenes sueldos que no les permiten emanciparse, ni crecer, ni casi formar una familia? ¿Es posible ser feliz cuando parece tan complicado seguir adelante?

No debemos confundir la motivación interna con la motivación externa o incentivación (agentes externos que nos obstaculizan o nos alientan). Tampoco hemos de confundir la motivación con la ilusión. Si la motivación es un motor que me pone en marcha en una dirección determinada, la ilusión es un estado de ánimo que puede o no acompañar a la motivación. Yo puedo por ejemplo hacer algo porque sé que es correcto hacerlo y por tanto tengo un motivo de peso para hacerlo y, sin embargo, no sentir ilusión haciéndolo.

«Si la motivación es un motor que me pone en marcha en una dirección determinada, la ilusión es un estado de ánimo que puede o no acompañar a la motivación.»

Vamos a ahondar un poco más en el concepto de motivación. Ya hemos comentado que a todos los seres humanos nos mueven las mismas cosas, pero no con la misma intensidad. ¿A quién de vosotros le gusta la aventura? ¿A quién le gustan las cosas con poca aventura y mucho control? Ahora dejadme que os haga una pregunta. A aquel que le gusta la aventura ¿le gusta necesariamente ir por ejemplo de viaje sin nada organizado, o también quiere a veces tener un poco de control sobre lo que sucede?

¿Y a quien le gusta el control debe entusiasmarle por fuerza ir a un lugar donde todo está exactamente programado: a las nueve de la mañana visita tal, a las nueve y diez visita cual, quince minutos después en otro sitio previsto…? Seguramente no.

Esto es un ejemplo sencillo de que todo ser humano posee ambas motivaciones: aventura y control, pero no con el mismo grado de intensidad. Quien prefiere el control puede sentirse incómodo con demasiada aventura pero probablemente necesitará una dosis reducida, de vez en cuando. O al revés. La motivación tiene mucho que ver con el carácter y con la personalidad de un ser humano, ya que motivación es aquello que, como hemos comentado, mueve a una persona.

¿Cómo llamamos entonces a las «motivaciones» externas si no son motivación? Porque hay circunstancias en que es más fácil moverse que en otras…
Antes describíamos la incentivación con aquellos elementos externos que hacen más fácil que podamos expresar aquello que íntimamente nos mueve. Si, lejos de favorecer que podamos seguir nuestra motivación, esos elementos externos hacen lo contrario, entonces hablaríamos de desincentivación. Si quien ama la aventura debe trabajar en un entorno empresarial en el que todo es burocracia, todo está controlado y medido, su motivación es la misma de siempre, pero la incentivación es mucho menor, el entorno no le incentiva, ni le permite «moverse» como le gustaría. Es importante no confundir ambos términos. Uno no va a su empresa a que le motiven, pero sí le gustaría que al menos le incentivaran.

¿Qué quiere decir quien afirma que ha perdido la motivación?
Yo creo que esa persona utiliza términos equívocos. Para mí lo que en realidad quiere decir es que ha perdido la ilusión. Si a quien, por ejemplo, ama la aventura le presento un viaje a un lugar exótico, por rutas salvajes e inexploradas… sin duda, ese viaje le hará muchísima ilusión. Si a otra persona

que prefiere controlar más las situaciones en las que se encuentra le presento una propuesta en que tenga el grado de aventura y el grado de control que le gusta tener, entonces posiblemente también se sienta ilusionada. Hay personas que cuando ven que no consiguen alcanzar aquello que les importa en la vida, después de intentarlo una y otra vez, se van desilusionando más y más hasta que finalmente tiran la toalla. Recordemos una vez más que la ilusión es un estado de ánimo. Perder la ilusión equivale muchas veces a perder el ánimo para seguir intentando las cosas una vez más.

«Hay personas que cuando ven que no consiguen alcanzar aquello que les importa en la vida […] se van desilusionando más y más hasta que finalmente tiran la toalla.»

LOS VALORES SOCIALES

¿No podría la sociedad hoy día estar imponiendo valores con los que, por ejemplo, los jóvenes no nos sentimos identificados y que, sin embargo, condicionan nuestro futuro? Por ejemplo, tienes que hablar cinco idiomas para que, después de las dos carreras que has hecho, puedas trabajar de lo que quieres.

Lo que estás diciendo no es exactamente un valor. Tener una mente abierta, abrirte a la comunicación con otras personas, poder entenderte con distintas culturas, sí lo es.

Lo que la sociedad te impone o te reclama son unos requisitos que tú, para entrar en una empresa, y puesto que hay muchos profesionales con muy buenos currículos, has de tener. Para entrar hoy en Medicina, considerando que actualmente se evalúa sobre 14, la nota de corte media en España es de 12,350. 8,82 si evaluáramos sobre 10, como antes (Selectividad 2012). ¿No creéis que muchos que no alcanzan esa nota podrían ser excelentes médicos? Y al revés, ¿os parece que todo aquel que sí llegue a tener esa nota va a ser un buen médico? No necesariamente. Es un criterio de valor parcial pero que es el que se aplica a falta de haber encontrado otro mejor de acuerdo a lo que se mide.

¿Cuál es el criterio adecuado?

No lo sé. El criterio que actualmente se aplica considera que de las personas que van a atender a gente que lo necesita, el único rasgo que cuenta, no diré el más importante sino el único, es que superen determinada nota. Sin duda, es un criterio que mide conocimientos, no estoy tan seguro que mida otros elementos como capacidad de comunicación o empatía. Si luego estas competencias se enseñaran en las facultades, pues entonces se mejorarían mucho las cosas. La realidad es que en la actualidad, con la cantidad de jóvenes que quieren optar a plazas limitadas en las universidades, el criterio de las calificaciones es en mi experiencia el que más se utiliza, tanto en muchos países de Occidente como de Oriente.

4.

La política

Los sistemas «desincentivadores»: comunismo y capitalismo

> «Cuando me encuentro con una criatura
> encuentro la voluntad de poder.»
>
> FRIEDRICH NIETZSCHE

¿Podría ser que algunos sistemas políticos, como el comunismo, fracasaran precisamente por su incapacidad o su desinterés para incentivar a los ciudadanos? ¿Podría ser que cuando el Estado nos nivela y homogeneiza… cercene la ilusión? Por ejemplo, si un arquitecto cobra lo mismo que alguien que trabaja en el campo… ¿se incentiva el trabajo?

El entorno político y económico puede llegar a bloquear la motivación de la persona, y las sociedades, cosificadas, desilusionadas, pueden mostrarse descontentas o avanzar hacia las revoluciones. Algunos sistemas «deshumanizadores» fracasaron por su incapacidad para ilusionar y garantizar la felicidad de sus pueblos. Las filosofías materialistas nos arrancan una dimensión humana crucial: la espiritual. Sin ella es imposible sentirnos completos y satisfechos. No debemos olvidar que no son sino las personas las que crean los sistemas y que la voluntad de poder inherente al ser humano puede contribuir a que esos sistemas sean perversos.

«Algunos sistemas “deshumanizadores” fracasaron por su incapacidad para ilusionar y garantizar la

Marx fue un filósofo profundamente materialista, lo mismo que Feuerbach, en quien se inspiró. El materialismo implica que cuando miras a un ser humano sólo lo ves como un ente biológico, material. Desde esta óptica todo lo que tenga una dimensión que no sea material, de orden espiritual (que no quiere decir religioso, ya que son dos conceptos distintos), algo que no se pueda entender desde la materia, se niega radicalmente.

¿Y qué ocurre cuando a los seres humanos nos quitan dimensiones enteras?
Que no podemos ser felices. Si pienso en vosotros y a mí lo único que me importa es lo que sabéis y no lo que sentís, ¿a que notaríais que una dimensión importante vuestra ha sido arrebatada? Protestaríais y me confesaríais probablemente que os gustaría que me preocupara por cómo os sentís, lo que amáis y lo que teméis, y no sólo por los saberes que acumuláis. Las filosofías materialistas se han convertido en ideologías que tratan al ser humano como una masa.

¿Y no puede ser que surjan porque la situación económica ya trata a una parte de la sociedad, los obreros, los agricultores, como masa, como cosa?
Es una buena anotación. El pensamiento de Marx tiene su origen en el cambio de los medios de producción. El artesano que antes fabricaba, uno a uno, zapatos, a cambio obtenía un saco de lentejas y resultaba justo o suficiente. Ahora resulta que hay un señor que ha creado una máquina que hace dos zapatos, que cuestan la mitad. Al que tiene sacos de lentejas le da dos zapatos por saco y, poco a poco, artesanos y productores de materias primas dejan de poder sobrevivir y tienen que ir a trabajar con aquellos que poseen los medios de producción.

Los medios de producción dan dinero y una plusvalía, una rentabilidad. Quienes los controlan podían haber pensado: «Estamos obteniendo una rentabilidad, vamos a ayudar a que los obreros también prosperen». No lo hicieron y prefirieron someterles.

Normalmente, no digo siempre, pero normalmente, una ideología muy radical tiene que ver con que previamente haya habido una situación muy injusta. Pensad en la revolución comunista en Rusia: la situación que había era muy injusta, quienes acudieron al palacio imperial porque se morían de hambre fueron pasados a cuchillo por los cosacos… Lamentablemente, estas ideologías

se erigen como reacciones a cosas injustas, pero acaban ellas mismas dando también lugar a grandes injusticias.

En el marxismo se une una falta de ilusión por prosperar y una visión de la persona que le priva de una de sus dimensiones, la más humana, la que la diferencia de otros seres.

¿Qué diferencia hay entre la doctrina del marxismo y lo que está pasando ahora, cuando a tanta gente, a casi todos en realidad, y sobre todo a los jóvenes, se nos ve como máquinas…?

Todo totalitarismo es profundamente dañino para el ser humano. Y lo es tanto el totalitarismo marxista como el totalitarismo capitalista. Porque en el totalitarismo capitalista, el ser humano se convierte solamente en un medio para incrementar el capital. Por tanto, marxismo y capitalismo totalitario son dos polaridades enormemente negativas para la persona, ya que se olvidan de la dignidad que todo ser humano tiene. Muy probablemente esta injusticia y esta negatividad es lo que hace que se esté produciendo una rebelión a distintos niveles. A veces se trata de personas muy jóvenes, que se rebelan porque no quieren este tipo de vida, que se basa sólo en el aparentar y en el tener. Ellos aspiran con toda lógica a una vida con más sentido.

«… marxismo y capitalismo totalitario son dos polaridades enormemente negativas para la persona, ya que se olvidan de la dignidad que todo ser humano tiene.»

Cuando parece que los regímenes de corte soviético, marxista, han fracasado en prácticamente todo el mundo y no otorgan ninguna esperanza, ¿nos la otorgará el capitalismo? Porque parecemos inevitablemente abocados a este sistema, todo nos lleva a él…

Al haberse producido una caída tan espectacular del marxismo prácticamente en todos los países y tras la caída del muro de Berlín, como símbolo claro del derrumbe de la Unión Soviética, el capitalismo parece el sistema que triunfa. Lógicamente la producción, la competitividad está en la base del sistema capitalista. Pero ¿qué ocurre? Cuando en ese sistema capitalista todo el peso, no una parte del peso, sino absolutamente todo el peso se pone en la producción, nos olvidamos de las personas. No es que el sistema sea malvado en su base, es que todo sistema que se olvide de las personas se encamina a un cataclismo antes

o después.

Pero el sistema lo eligen las personas, ¿no debemos culparlas a ellas, a nosotros? Debemos tener en cuenta una cosa. Y de ello hablaba muchísimo un filósofo alemán de la segunda mitad del XIX que a todos os sonará, Friedrich Nietzsche. Nietzsche hacía mucho hincapié en la voluntad de poder. Hay algo en las personas que nos alienta a dominar. La sensación de dominio nos gusta mucho. Nietzsche sostenía que era un principio básico de la naturaleza humana, de tal manera que no afirmaba que el ser humano tenía voluntad de poder, sino que el ser humano era voluntad de poder.

De lo que no cabe duda es de que el ser humano tiene una voluntad de poder en su interior. Cuando en unas peronas esa voluntad de poder se sale de unos mínimos límites de contención, entonces esas personas intentan dominar al resto.

5.

El futuro hoy

El camino del héroe

> «Bendito el país que tiene héroes, desgraciado el que los necesita a diario.»
>
> BERTOLD BRETCH

¿Vivimos en una sociedad conformista? ¿Lo somos los jóvenes? ¿Pedimos cambios pero preferimos quedarnos de brazos cruzados en lugar de conseguir que sucedan?
Más que querer cambiar nosotros, lo habitual es que queramos que cambien los otros. El cambio personal es lo que más nos cuesta. Y nos cuesta, no sólo porque en sí sea un proceso exigente, sino también porque muchas veces no nos damos cuenta de que para que cambien las circunstancias en las que estamos, primero tenemos que empezar a cambiar nosotros. Tendemos a pensar que si las cosas fueran de otra manera estaríamos bien y seríamos más felices. De lo que no somos conscientes es de que las cosas empezarían a cambiar, o serían radicalmente distintas, si nosotros empezáramos a actuar de otra manera.

«Más que querer cambiar nosotros, lo habitual es que queramos que cambien los otros. El cambio personal es lo que más nos cuesta.»

Es cierto que hay circunstancias en las que el trabajo interior que es

necesario hacer para cambiar, no quiénes somos, sino nuestra forma de ser y de actuar, es especialmente complejo. Ahora bien, en mi experiencia, ese trabajo interior es el que nos puede ayudar a encontrar ventanas donde antes sólo veíamos muros. Los muros, lejos de desvanecerse, se afianzan cuando la nuestra es una actitud basada en el «a mí que me den» y «a mí que me resuelvan». Esta dependencia absoluta del exterior tiene efectos muy negativos en la propia autoestima y en nuestra capacidad para influir positivamente en lo que nos sucede. Una mentalidad de víctima, lo único que hace es bloquearnos e incapacitarnos completamente para dar una respuesta frente a los desafíos que la vida nos ofrece.

¿Podría ser que los jóvenes nos estemos quejando mucho y, a lo mejor, haciendo demasiado poco? A mí me dijo el otro día mi padre que se nos ha hablado mucho de los derechos y poco de los deberes.
No digo que no haya personas jóvenes que se han instalado en esa queja que, lejos de ser constructiva, lo único que genera es negatividad y desgaste. Sin embargo, también entre los adultos sucede lo mismo. Una queja constructiva aporta iniciativas, alternativas y propuestas de mejora. Una queja destructiva sólo mete ruido. Ésta es la postura fácil y cómoda. Todo el mundo puede instalarse en ella y, sin embargo, no añade ningún valor personal o social.

A las personas que sois más jóvenes, yo os diría que si no os gusta el mundo como está, que lo cambiéis con vuestra ilusión, con vuestro esfuerzo, con vuestra generosidad, vuestro coraje y vuestro compromiso. Los verdaderos líderes son los que hacen que sucedan los cambios. Si queréis lidiar el despliegue de una nueva sociedad, tendréis que poner manos a la obra y ayudar a construir ese mundo en el que a todos nos haga más ilusión vivir.

¿Es posible hacer algo, independientemente de la mucha confianza que tengas, si nadie te toma en serio?
Para que alguien te tome en serio, primero te tienes que tomar en serio tú. Si buscáis el camino fácil no lo vais a encontrar. El camino a seguir es el camino del héroe, es decir, de aquella persona que a pesar de las dificultades, a pesar de que haya gente que no le dé crédito, confía en sus posibilidades, persevera en medio de las dificultades y finalmente triunfa. Tal vez no haya conseguido hacer realidad su sueño, pero de lo que tengo pocas dudas es de que el haber perseguido su sueño con la mente y el corazón le habrá ayudado a crecer y madurar como persona. Tan importante es la meta como el camino para

alcanzarla.

Si no os tomáis a vosotros de verdad en serio, vuestras ideas, vuestro potencial…, no reclaméis al mundo que lo haga, perdonadme que os lo diga con tanta franqueza como cariño… Mucha gente no creyó ni en los Beatles, ni en J.K. Rowling, ni en Albert Einstein, ni en Thomas Alva Edison. Sin embargo, todos ellos mantuvieron su fe y su persistencia en medio de la incredulidad del mundo.

«El camino a seguir es el camino del héroe, es decir, de aquella persona que a pesar de las dificultades, a pesar de que haya gente que no le dé crédito, confía en sus posibilidades, persevera en medio de las dificultades y finalmente triunfa.»

¿Cómo podemos empezar a cambiar las cosas: proponer y aplicar soluciones?
Las cosas las cambias cuando tomas una resolución y un compromiso de acción y te pones en marcha. A todos nos haría ilusión que una persona o más personas nos alentaran y nos aseguraran que nuestros proyectos se harán realidad. Si pensamos con un poquito de rigor, nos daremos cuenta de que al final sólo hay alguien esencial en este sentido y somos cada uno de nosotros. Si los mensajes que nos mandamos a nosotros mismos son de aliento y confianza, persistiremos en medio de los obstáculos y las adversidades. Si, por el contrario, los mensajes que nos enviamos son de duda constante y de desconfianza, no ha de sorprendernos que abandonemos ante el menor tropiezo. Dentro de cada uno de vosotros y de vosotras hay una persona excepcional que sólo saldrá si creéis que existe y estáis comprometidos a que cada vez esté más presente en vuestras vidas. Esa persona no es otra que vuestro mejor yo.

Hace años, en Londres, durante un curso de finanzas, un profesor norteamericano comentó algo que me pareció falso y me incomodó. Pensé que se equivocaba. Sostenía que nos encaminamos a un mundo en que la clase media va a desaparecer y en que la separación entre la gente pobre y adinerada será cada vez mayor.

Eso es pésimo para cualquier país, porque supone mucha inestabilidad. Yo pensé: «Esto no será así». Desafortunadamente, vemos que está ocurriendo.

Del mismo modo, creo que se va a producir una separación entre aquellas personas que ante el paro, los obstáculos y las injusticias se desmoralicen y se abandonen y aquellas otras personas que, reconociendo lo que no está bien,

mantengan su ánimo y su esperanza. Creo que será este segundo grupo de personas el único que va a encontrar un camino para adaptarse y progresar. No se trata ni de negar los aspectos feos de la realidad, ni de buscar formas fantasiosas de escapar de ella. De lo que se trata es de utilizar nuestros talentos, nuestras fortalezas y nuestra energía para crear una nueva realidad. No importa si aquellos que están envueltos en una mentalidad negativa se ríen y desprecian a aquellos que en medio de la oscuridad han optado por ser una fuente de luz. La realidad, antes o después, siempre se impone.

¿Por dónde empezamos entonces a cambiar esa realidad que nos disgusta?
Lo primero que hay que hacer, en mi opinión, es tener una mentalidad ganadora. Entended este concepto, ganadora por oposición a perdedora. Una mentalidad ganadora no es una mentalidad depredadora, de tiburones. Es saber que yo valgo, que soy capaz, que voy a encontrar un camino me cueste lo que me cueste. Tirar la toalla no es una opción.

Lo segundo que hay que hacer es huir de la negatividad como de la peste. Si estoy con alguien que no para de enviarme mensajes llenos de toxicidad, hay que hacerle ver que o cambia de tipo de conversación o sencillamente desconecto. El estado de ánimo que tenemos es de una enorme importancia porque condiciona de manera extraordinaria nuestra salud, nuestra claridad mental, nuestra creatividad y nuestra eficiencia. De la misma manera que yo no dejaría bajo el influjo de alguien instalado en la negatividad a mis seres más queridos, tampoco puedo dejar en sus manos mi propio estado de ánimo.

«El estado de ánimo que tenemos es de una enorme importancia porque condiciona de manera extraordinaria nuestra salud, nuestra claridad mental, nuestra creatividad y nuestra eficiencia.»

Os contaré una curiosa historia:

Un señor vendía bocadillos en un pequeño establecimiento al lado de la carretera. Siempre estaba lleno de clientes. No porque fueran bocadillos baratos, sino porque eran espectaculares. El propietario era amabilísimo, siempre parecía contento e ilusionado. El negocio funcionaba muy bien.

Un buen día recibió una carta de su hijo, que estaba haciendo un MBA en una universidad muy prestigiosa: «Padre, ¿qué tal te va con la crisis?».

El padre contestó: «Hijo, ¿qué crisis? Si aquí va todo estupendamente».

La respuesta de su hijo le desconcertó: «¿Pero no te has enterado? Hay una crisis tremenda. Tienes que tomar urgentemente medidas».

Ante esta carta, el negociante empezó a preocuparse y hacer cábalas. Quizás estoy comprando jamón y queso demasiado buenos. Así que empezó a comprar un producto más económico, jamón un poco peor, queso un poco peor… Empezó también a comprar en menor cantidad. También cambió de actitud, estaba más tenso… Y, poco a poco, cada vez menos gente iba a su negocio.

Con la caída de clientes, reflexionó: «Lo que me dijo mi hijo es verdad». De modo que redujo aún más sus gastos y aumentó su ansiedad. Los clientes se dieron cuenta. Ya no querían comprar allí sus bocadillos porque además, aunque a veces paraban, los bocadillos ya se habían acabado. Y así aquel buen hombre tuvo finalmente que cerrar.

Inmediatamente escribió a su hijo: «¡Qué ciego era! Todo lo que augurabas era cierto. No me había dado cuenta de la crisis que había».

Tengo varios amigos que tienen empresas. No os podéis imaginar cómo les va de bien en una época tan difícil como la actual. Todos ellos tienen una mentalidad positiva. Donde otros se están quejando, ellos están haciendo. Donde unos dicen no se puede, ellos están viendo que sí se puede. Donde unos aseguran «es muy difícil ir allí, imposible», ellos están yendo.

«… uno de los ingredientes que aumentan nuestras posibilidades de tener éxito en la vida es el mantener una mentalidad positiva en medio de la dificultad.»

Todos somos conscientes de que no hay un ingrediente mágico y que hay personas con una mentalidad extraordinariamente positiva y que lo están pasando muy mal desde el punto de vista profesional y personal. Lo que quiero transmitir es que uno de los ingredientes que aumentan nuestras posibilidades de tener éxito en la vida es el mantener una mentalidad positiva en medio de la dificultad.

Hace dos años me pidieron que clausurara un congreso de profesionales autónomos y que estaban pasando por una situación financiera muy complicada. Había unos quinientos asistentes. En una primera mesa redonda, varios de ellos mostraron de forma clara su rabia y su frustración porque la Administración no les pagaba lo que les debía y, sin embargo, la propia Administración les exigía que pagaran lo que ellos no podían pagar.

Cuando dieron paso a la segunda mesa redonda, pude observar que los integrantes de la mesa tenían un aspecto más sereno y más alegre. El primero en hablar era el presidente de una empresa de embutidos. Su mensaje fue contundente: «Hay que salir a vender fuera. Y si no sabéis idiomas no os preocupéis, yo apenas hablo un poquito de francés. Y estoy saliendo». Quien me había invitado al congreso se volvió hacia mí y me dijo: «Esa persona que ves ahí, está vendiendo embutidos por todo el mundo». Al final, o formamos parte del problema o formamos parte de la solución, y esto exige darse cuenta de cuatro cosas:

1. Estamos en un nuevo mundo.
2. Es necesario adaptarse y además merece la pena hacerlo.
3. Todos podemos adaptarnos.
4. Existe un camino.

Mientras sigamos añorando «el paraíso perdido» perdemos un tiempo precioso viviendo en el pasado cuando tenemos que vivir en el presente y proyectarnos al futuro. Para adaptarnos tenemos que explorar, conocer, comprender y aprender los patrones que conforman este nuevo entorno. Nadie explora con interés aquello que rechaza. La adaptación pide de nosotros no sólo la apertura mental para explorar nuevas posibilidades, sino también la fortaleza emocional para atrevernos a hacer lo que tal vez antes no nos hemos atrevido. El proceso de cambio tiene mucho de entrenamiento en fortaleza mental y emocional. Recordemos en este sentido las palabras de Darwin: «No es la especie más inteligente ni la más fuerte la que sobrevive, sino aquella que mejor se adapta al cambio». Si queremos poder, primero tenemos de verdad que querer, y para ello antes que nada hemos de creer. De lo contrario, nuestros intentos por mejorar y avanzar serán débiles y temerosos y lo que cosecharemos estará en consonancia con lo que sembramos.

Sucede que, con la competencia que hay ahora, para destacar y encontrar nuestro sitio, parece que el único camino que tenemos es pisar a los demás.
No estoy de acuerdo. No lo estoy. No puedo estarlo. Es cierto que hay empresas en las que la cultura imperante es ésa. Para mí, en esas empresas no merece la pena trabajar.

¿Pero no son precisamente esas empresas las que ahora nos dan la posibilidad de

tener un futuro?
No es así. Yo conozco muchas empresas que no son así.

Tenemos que ser muy cautos en no convertir una parte en el todo. Que haya una serie de empresas en las que cómo se hacen las cosas no importa, no quiere decir que todas sean así. Probablemente, no pocos jóvenes, al empezar a trabajar en una empresa así, podrán decir que tienen un trabajo, pero quizás perderán la salud. Y, desde luego, la felicidad.

¿Pero hay otro remedio? ¿Podemos encontrar hueco en otro tipo de sistemas los que terminamos de estudiar ahora, los que saltamos de beca en beca, y quizás querríamos abandonar la casa de nuestros padres y soñar un futuro?
Para mí, la verdad es más amplia y más compleja de lo que expones. Tú afirmas que las únicas empresas que consideras que pueden ofrecerte un trabajo son empresas que de algún modo calificas como «malignas». Yo contesto que eso es parte de la verdad pero en absoluto toda la verdad. Sin embargo, tú la estás convirtiendo en toda la verdad. ¿Que existen esas empresas? Sin duda. ¿Que lo que dices es verdad? Sí. ¿Es toda la verdad? No. Sobre todo si colocas ese grupo de empresas en ese «tapete» que es el mundo entero.

Recordemos nuestra reunión de autónomos agobiados por la crisis: el 99% estaba angustiado, pero una persona, sólo una, había hecho algo a lo que los demás no se habían atrevido. Se había lanzado a recorrer el mundo sabiendo sólo un poquito de francés. ¡Con apenas un poquito de francés! Pero estaba vendiendo por todas partes. Al final da la impresión de que en estos tiempos es mucho más importante que el «cociente intelectual» que uno tenga, el «cociente agallas» que sea capaz de poner en marcha.

Es posible que tal vez tengáis que hacer cosas que no os habíais planteado antes y buscar vuestro lugar en sitios en los que no habíais buscado antes.

Otro elemento que considero de una importancia muy grande es que desarrolléis un espíritu emprendedor y que no convirtáis la mediocridad en vuestra forma de vida. El conformismo, la falta de reflexión, el no dar iniciativas, el no tomar riesgos, hace que nos acomodemos y en lugar de vivir de verdad la vida, simplemente la veamos pasar.

Por eso os recomiendo cuatro pasos para construir el futuro que merecéis y podéis tener:

1. Comprometerse en mejorar un poco cada día.
2. Planear cómo hacerlo elaborando una estrategia sencilla.

3. Actuar.
4. Aprender de vuestros logros y de vuestros fracasos.
5. Mejorar de forma continua.

«El hombre sabio no cuenta sus sueños a los demás porque se reirían de él y dirían: “¡IMPOSIBLE!”. Pero todos los días, arranca un fragmento de felicidad de su rutina diaria y, a lo largo del tiempo, va acumulando esos fragmentos como las hormigas acumulan sus provisiones. Y llega un día en el que reúne todos aquellos fragmentos y con ellos construye un castillo capaz de albergar un sueño.»

«Es posible que tal vez tengáis que hacer cosas que no os habíais planteado antes y buscar vuestro lugar en sitios en los que no habíais buscado antes.»

Si nos planteamos emigrar para encontrar el trabajo que nos gusta pero dejamos la otra mitad de nuestra vida lejos, tampoco seremos felices…
Todos construimos nuestro futuro a través de nuestras decisiones y no decidir es también una decisión. Tú también tendrás que tomar en este sentido una elección. Es cierto. Tienes ante ti una balanza. Todos la tenemos cuando decidimos. Y estás poniendo una cosa en un platillo, y en el otro, la otra. Has de decidir qué es lo que pesa más. Si decides trabajar en una empresa como tú denominas «maligna», pero tienes el otro platillo tan lleno de amistades, de familia, de cosas que llenan tu vida… Ésta será una opción válida para ti. Siempre que decimos sí a algo decimos no a otra cosa y viceversa. Eres tú quien has de definir en tus propios términos qué es el éxito y qué te acerca más a la experiencia de felicidad. Si tú no quieres decidir, serán otros o las circunstancias las que decidirán por ti.

Si, por otro lado, consideras el elemento profesional como muy importante y te ves constantemente en estado de alarma porque crees que has de estarte protegiendo de jefes y colegas, esta tensión y esta ansiedad acabarán afectando muy pronto a tu vida personal. Creo que puedes buscar otros caminos que ni siquiera ahora sabes cuáles son. Estás proyectando los caminos que te imaginas que hay. No los que en realidad existen.

Como he comentado antes, también existe la opción de emprender. Muchas personas están cansadas de lo que hay y prefieren montar su propio negocio y

esquema de trabajo. ¿Tiene su riesgo? Sí. Pero es que vivimos en un mundo marcado por el cambio, la ambigüedad y la incertidumbre, y va a ser raro que si no nos movemos, y mucho, alguien vaya a venir a ofrecernos el trabajo de nuestros sueños.

«… no perdáis jamás la esperanza de que encontraréis algo que llenará vuestras vidas. […] Si una sociedad no apuesta por el potencial que tenéis, hacedlo vosotros.»

Recuerdo una época muy difícil, en la que no salían plazas de especialidades en Medicina para todas aquellas personas que se habían formado en los distintos hospitales del país. Un reumatólogo, que acababa de terminar su especialidad, se pasó un rato dando voces en el Colegio de Médicos: «¡Me tienen que encontrar una plaza! ¡He terminado reumatología! (una especialidad nada fácil). ¡Es una vergüenza!». Tenía razón, pero es que su razón no le iba a dar resultados. Repito, necesitamos buscar por otros caminos. Sé que no es fácil. Lo que quiero transmitir es que no perdáis jamás la esperanza de que encontraréis algo que llenará vuestras vidas. Llevará más o menos tiempo y ese tiempo que lleve puede que no dependa tanto de vosotros, pero lo que sí depende es el creer en vosotros y en vuestras posibilidades. Si una sociedad no apuesta por el potencial que tenéis, hacedlo vosotros.

6.

La vida imprevisible y las sorpresas

> «La irregularidad, es decir, lo inesperado, la sorpresa o el estupor, son elementos esenciales y característicos de la belleza.»
>
> CHARLES BAUDELAIRE

¿No sucede a menudo que no podemos prever qué nos hará felices? La capacidad de sorpresa que tiene la vida es enorme. ¿No es verdad que cada paso nos conduce a un futuro que resulta casi imposible prever? ¿No debemos disfrutar también el camino?

La vida ocurre a veces mientras nosotros nos empeñamos en hacer otros planes. Dejar la puerta abierta al misterio y la capacidad de seducción de lo imprevisible puede ser una buena actitud. Esa apertura a la aventura, a la incertidumbre, que para algunos es más desafiante que para otros, nos ayuda muchísimo a crecer.

Hoy ya no me dedico a la cirugía. A mí me dicen hace 30 años que iba a publicar libros como los que escribo… y hubiera pensado que quien me decía algo así había bebido y fumado algo raro. Jamás pensé que la vida me traería aquí. Nunca. Aun así, yo para estar aquí he tenido que estar 26 años operando. Porque esos 26 años operando me han dado una dimensión del ser humano que, si no, no tendría. Esos años de práctica quirúrgica han sido para mí claves. Y donde más he avanzado es donde menos me imaginé que avanzaría. Hay que fiarse más de la Vida.

«La vida ocurre a veces mientras nosotros nos empeñamos en hacer otros planes. Dejar la puerta abierta al misterio y la capacidad de seducción de lo imprevisible puede ser una buena actitud.»

¿No es la vida a menudo injusta?
Si es injusta la vida, nosotros podemos hacer algo para hacerla justa. Buscad vuestro círculo de influencia para encontrar dónde podríais llevar una mayor justicia y solidaridad. A veces nos quejamos de lo injusto que es el mundo y no hacemos nada para reducir las injusticias que existen en nuestro pequeño y particular mundo.

¿No aparecen más oportunidades cuando nos movemos más, cuando cambiamos de aires, cuando, por ejemplo, decidimos hacer un Erasmus?
Es interesantísimo lo que dices. Viajar suele ser una experiencia magnífica y me parece una grandísima recomendación. Lo que yo he visto en mi experiencia, de juventud ya acumulada, es que cuando viajas, tu mente se agudiza y se ve interpelada a explorar para conocer y aprender. De alguna manera volvemos a tener la mirada de un niño. Viajar nos da perspectiva, nos ayuda a hacer frente a múltiples desafíos, nos saca de nuestra zona de comodidad y nos obliga a adaptarnos. Todo esto es un estímulo magnífico para que aumenten las conexiones entre las neuronas y nos convirtamos así en personas más experimentadas y capaces.

Yo de cuando en cuando me hago mis pequeños «Erasmus».

ELOGIO DE LA PACIENCIA

¿Hasta cuándo tenemos que seguir buscando? ¿Hasta que tengamos 40 años?
¿Cómo andamos de paciencia? Porque la paciencia hace falta. Todos sabemos que aunque la paciencia es amarga, su fruto es dulce. La paciencia no significa otra cosa que saberse adaptar a los ritmos naturales de las cosas.

Santiago Ramón y Cajal, nuestro insigne científico, fue un ejemplo insuperable de paciencia. A pesar de toda una vida dedicada al estudio anatómico e histológico, era un absoluto desconocido fuera de España. Trabajador incansable, había ganado por oposición la cátedra de Anatomía General y Descriptiva de la Universidad de Valencia en 1883, la de Histología y Anatomía Patológica de la Universidad de Barcelona en 1887 y la de Madrid en 1892. Harto de ver que en revistas extranjeras, a las que él no tenía ningún acceso, se publicaban estudios sobre el sistema nervioso que eran incorrectos y molesto al comprobar que ciertos científicos manifestaban haber hecho

descubrimientos que Cajal había hecho mucho antes, tomó una firme resolución. Cajal decidió asistir en 1889 al Congreso de la Sociedad Anatómica Alemana que se celebraba en Berlín. Por entonces, Alemania era la cuna de la ciencia en el mundo. Este congreso era el más relevante de todos y entre los asistentes estaría el famoso profesor Kölliker. Cajal pidió ayuda a la universidad española para que le pagaran el billete de tren. La universidad le contestó que no, que para qué iba a ir un español como él a Alemania. Cajal no se dio por vencido y habló con doña Silveria, su mujer. Utilizando sus mínimos ahorros, Cajal se pagó su viaje a Berlín. Allí, en una mesa colocó su microscopio, regalo de las autoridades españolas por la labor tan extraordinaria que hizo durante la epidemia de cólera que hubo en Valencia.

«La paciencia no significa otra cosa que saberse adaptar a los ritmos naturales de las cosas.»

Nadie se acercaba a la mesa de este absoluto desconocido. Los científicos se agolpaban alrededor de figuras como Kölliker. Cajal decidió entrar en acción. Él no había llegado hasta allí para irse de vacío. Cajal se acercó a la mesa del profesor Kölliker y, agarrándole literalmente de la manga de su levita, se lo llevó hasta la mesa donde tenía el microscopio con las preparaciones del sistema nervioso. El sabio alemán, que no entendía nada, posiblemente se dejó llevar por una mezcla de temor y curiosidad. En un pobre francés, Cajal le pidió a Kölliker que mirara por el microscopio. El científico miró y no pudo dar crédito a lo que veía. Ante sus ojos aparecía un universo que hasta entonces sólo Cajal había contemplado. Jamás nadie había sido capaz de hacer unas preparaciones histológicas donde se vieran con tanta claridad y nitidez las neuronas y sus intrincadas conexiones. Kölliker levantó su mirada y le preguntó a Cajal:

–¿Quién es usted?

–Santiago Ramón y Cajal, de España.

Entonces, Kölliker se alzó y, dirigiéndose a la multitud de personas que le habían seguido, les dijo con voz solemne:

–Quiero que sepan todos que yo, el profesor Kölliker, soy quien ha descubierto a Cajal y que seré yo también quien se encargue de que el mundo entero le descubra.

A partir de aquel momento sublime, Cajal pudo publicar en las mejores

revistas del mundo y empezó a ser invitado por las más selectas universidades. En 1900 recibió en París el célebre Premio Moscú. En 1905 recibió la Medalla de Oro Helmholz, la máxima distinción en su campo. En 1906 recibió en Estocolmo el Premio Nobel de Medicina.

Una figura como la de don Santiago Ramón y Cajal nos debe recordar a todos la importancia de la persistencia y la paciencia a la hora de hacer realidad nuestros sueños.

Notas finales

Conclusión

Espero que lo leído y pensado haya sido útil.

Os lo digo de corazón. Sois personas extraordinarias que merecéis un mundo en consonancia con la extraordinaria grandeza que hay en vuestro interior. No os va a ser fácil el camino. Eso ya lo sabéis. Por eso estáis llamados a ser héroes y heroínas en vuestro día a día. No dejéis que nada ni nadie determine qué tan lejos vais a llegar porque eso sólo os corresponde a vosotros.

Atreveos a soñar. La gente que es demasiado razonable sólo logra lo que es lógico obtener y no lo que de verdad es posible alcanzar. Cultivad la reflexión, haced ejercicio físico y aprended a cooperar. El ejercicio físico es una de las estrategias más potentes que hay para mantener el equilibrio emocional. Conversad entre vosotros y vosotras, reíd, y rodeaos de personas que os inspiren y crean en vuestras posibilidades. Sed vosotros los capitanes de vuestra alma y los dueños de vuestro destino.

Agradecimientos

A mi mujer Isabela y a mis hijos Mario, Joaquín y Borja, por ser una inspiración tan grande en mi vida.

A mi madre María Celia, verdadero ejemplo de coraje y superación.

A la memoria de mi padre y de Joaquín, de quienes tanto aprendí y a quienes tanto admiré.

A mis hermanos José María, Manuel, Juan Ignacio, Fernando y Alejandro, por su ejemplo y su cariño incondicional.

A la memoria de mi querido amigo Pablo Antoñanzas, a quien jamás olvidaré.

A María Benjumea, Jaime y Javier Antoñanzas de Comunica + A y Paris De L'Etraz, amigos por los que siento un especial cariño y admiración.

A mi extraordinario editor y amigo Jordi Nadal y a todo el magnífico equipo de Plataforma Editorial. Ellos son un ejemplo vivo de cómo la fe, la ilusión y el compromiso pueden realmente llegar a «mover montañas».

A Pablo Motos, Jorge Salvador y todo el extraordinario equipo del programa de televisión «El Hormiguero», un programa lleno de simpatía y creatividad y que se ha convertido en un verdadero referente a escala mundial.

A mi querido amigo Joaquín Zulategui, presidente del «Ser Creativo», y a todo su equipo, por haber tenido el coraje y la decisión de crear un evento tan transformador.

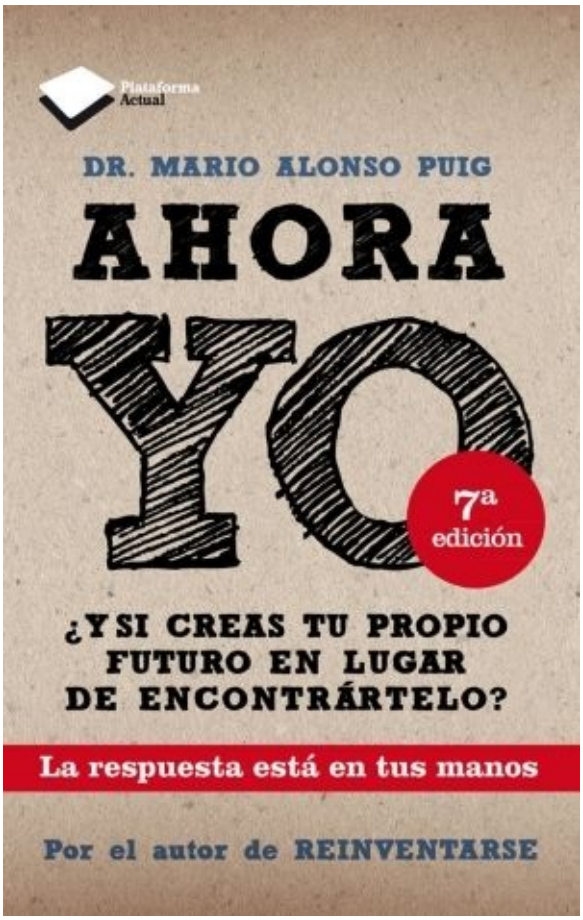
A Juan A. de Carlos, investigador del Instituto Cajal, por haberme ayudado a admirar aún más la figura de este científico universal.

También quiero mostrar mi agradecimiento a una serie de instituciones como el Foro Económico Mundial, el Instituto de Empresa, el Centro Europeo de Estudios y Formación Empresarial Garrigues, la Universidad Francisco de Vitoria, EBS, la Deusto Business School, HSM, APD y el Grupo Hospital de Madrid, por ser todas ellas instituciones que buscan la excelencia en la formación.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com


Plataforma Actual
DR. MARIO ALONSO PUIG
AHORA
YO
7ª edición
¿Y SI CREAS TU PROPIO FUTURO EN LUGAR DE ENCONTRÁRTELO?
La respuesta está en tus manos
Por el autor de REINVENTARSE

Ahora YO

Alonso Puig, Dr. Mario
9788415577751
280 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Cuando la vida nos desafía, es necesario que despierte y aflore todo ese mundo de posibilidades que cada uno de nosotros alberga en su interior. La investigación en el campo de la Medicina, de la Psicología y de la Filosofía nos ayuda a dibujar en medio de la complejidad y de la incertidumbre ese camino que lleva a la plenitud.

Cómpralo y empieza a leer

Vivir con ABUNDANCIA

Por qué algunas personas consiguen lo que se proponen y otras no

SERGIO FERNÁNDEZ

Plataforma Actual



Por el autor de **Vivir sin jefe** y **Vivir sin miedos**

El éxito tiene sus reglas y conocerlas lo hace todo más fácil

Vivir con abundancia

Fernández, Sergio
9788416256471
237 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Por qué algunas personas consiguen lo que se proponen y otras no. Algunas personas materializan todo aquello que desean sin esfuerzo; otras parecen condenadas a una vida de resignación y sufrimiento. Vivir con abundancia no es un libro: es una revolución que te permitirá pasar a formar parte –y para siempre– del primer grupo. La vida es un juego que tiene sus propias reglas. Comprenderlas e interiorizarlas te permitirá manifestar la abundancia de manera natural. En esta obra práctica y optimista, Sergio Fernández te ofrece las diez leyes para cristalizar tus sueños, así como las treinta claves prácticas para incorporarlas. «Un mapa para cristalizar nuestros sueños a través de una lectura inspiradora y muy necesaria», Pilar Jericó. «Aprecio a Sergio, respeto su trabajo y admiro su frescura. Es un ejemplo de lo que

escribe», Raimon Samsó. «Me ha encantado su lectura. Es necesario e imprescindible», Juan Haro. «Sergio es libre, sabio, eficaz y generoso y lo que predica les da estupendos resultados a quienes siguen sus métodos», José Luis Montes. «Sergio Fernández es definitivamente el referente del desarrollo personal en España», Fabián González. «Gracias, Sergio, una vez más, por ayudarnos a crear el mundo que soñamos», Ana Moreno. «Vivir con abundancia se ha convertido en uno de mis libros de cabecera. Imprescindible», Josepe García.

Cómpralo y empieza a leer

Plataforma Actual

CONTRA LA NUEVA EDUCACIÓN

Alberto Royo

Prólogo de Antonio Muñoz Molina

Por una enseñanza basada en el conocimiento

Contra la nueva educación

Royo, Alberto
9788416620081
208 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Una crítica razonada de la pedagogía oficial y una reflexión profunda sobre la educación
Contra la nueva educación pretende ejercer una crítica racional y razonada a una pedagogía oficial que desprecia el conocimiento y la cultura y apuesta, en opinión del autor, por la felicidad ignorante y la empleabilidad de ocasión.
El autor examina de forma mordaz los principales dogmas pedagógicos posmodernos, y elabora una defensa apasionada, pero no pasional, de la instrucción pública como motor de una sociedad avanzada, idealmente meritocrática y con una sólida base ética que ampare el derecho de todos al ascenso social.
Desde su condición de músico, profesor y ciudadano, Alberto Royo se muestra decidido a presentar batalla, consciente de que sus

planteamientos no discurren con viento a favor sino que suponen, hoy, casi un acto subversivo, una provocación.

Cómpralo y empieza a leer

SERGIO FERNÁNDEZ

Con prólogo de **Juan Carlos Cubeiro**

VIVIR SIN JEFE

El libro que hará que ames trabajar por tu cuenta



plataforma empresa

Joven iniciativa

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de los Jóvenes y del Deporte

¡MADRID!

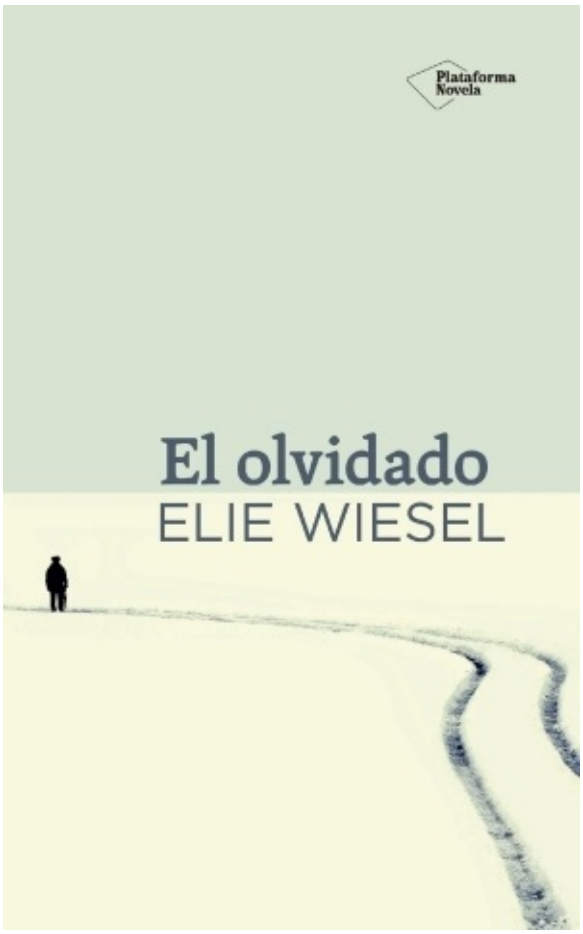
Vivir sin jefe

Fernández, Sergio
9788415115335
272 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Hay muchas personas que desarrollan trabajos como empleados por los que no sienten ninguna pasión, que los mantienen sólo por conseguir la remuneración de final de mes. Por otra parte están los emprendedores, gente que ha puesto en marcha una aventura empresarial y que suele atravesar todo tipo de problemas, excesos o dificultades hasta, si logran salir adelante, llegar a ver cumplido su sueño. En España, más de la mitad de los sueños empresariales fracasan en el primer año y tan sólo un quince por ciento supera los cinco años. Tiene en sus manos un libro que le detalla y aconseja sobre los principales errores que cometen con mayor frecuencia los emprendedores. Si es cierta la sentencia que afirma que los fracasos constituyen el mejor aprendizaje, este libro es el perfecto formador.

Cómpralo y empieza a leer


Plataforma
Novela
El olvidado
ELIE WIESEL

El olvidado

Wiesel, Elie
9788416429028
304 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Una reflexión sobre la memoria por un autor Nobel de la Paz.

Afectado por una enfermedad incurable, Elhanan Rosenbaum ve cómo poco a poco se le borra la memoria. Muy pronto no será nada más que un olvidado, un hombre sin raíces, desposeído de su propia historia: su infancia rumana, la guerra, el amor de Talia, el descubrimiento de Palestina, los combates en Jerusalén en 1948… En el relato que inicia para legar su memoria a Malkiel, su hijo, se mezcla la investigación de este en la población rumana de sus antepasados. Viaje extraño que le permitirá aceptar su propia identidad, forjada por una historia de la que no ha sido consciente durante demasiado tiempo.
Un vasto fresco de cincuenta años de historia, al

mismo tiempo que el destino de un padre y un hijo a los que alejan tantas cosas pero que son, a pesar de ello, indisociables.

«Elie Wiesel es uno de los intelectuales y pensadores más importantes de nuestro tiempo. Es un testigo del pasado y un guía para el futuro. Sus libros extienden el mensaje de la paz, de la reconciliación y de la dignidad humana.»
Comité Noruego del Nobel, 1986

Cómpralo y empieza a leer