

Índice

Capítulo 1. La vida es bella, ya verás.....	17
La vida, una actitud	20
Podemos elegir.....	25
Capítulo 2. Vivir: una oportunidad.....	31
El tiempo es breve.....	34
Resignarse, imaginar o actuar.....	37
El Norte de nuestra brújula interior	38
¡Acción!	41
Capítulo 3. ¿Dónde está la felicidad?	45
Amor, ternura y afecto	47
Consciencia	49
Voluntad de sentido	51
El lujo de lo esencial.....	52

Servir y darnos a los demás	54
La alegría	55
Capítulo 4. Soltar lastre.....	59
Piedras mentales	62
Piedras emocionales.....	63
Piedras materiales.....	68
Capítulo 5. Creer para crear.....	73
El efecto Pigmalión	75
Nuestro techo: nuestras expectativas.....	78
Confianza son alas	80
Capítulo 6. ¿Querer es poder?	83
<i>¡Si quieres, puedes!</i>	83
Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas	85
Fuerza interior.....	87
Capítulo 7. La alquimia del coraje	93
El riesgo es no arriesgarse.....	96
Amor es coraje	98
La ausencia de coraje crea la dificultad.....	102
Capítulo 8. La práctica responsabilidad	107
La vida, una elección permanente	107

Responsabilidad es acción y transformación.....	109
Puro sentido común.....	111
Capítulo 9. Propósito y sentido.....	115
El azar y la responsabilidad.....	115
Por qué vivir.....	117
La última de las libertades humanas.....	119
Capítulo 10. La próspera humildad.....	125
Humildad es igual a Buena Vida.....	125
El valor de lo esencial.....	128
Capítulo 11. La amable gratitud.....	135
Gratitud y lucidez.....	137
Gratitud: salud y placer.....	139
Capítulo 12. La reveladora fragilidad.....	143
El cambio necesario.....	143
¿Crisis = oportunidad?.....	145
La consciencia de la fragilidad.....	148
Capítulo 13. La necesaria ternura.....	151
La ternura: un acto de coraje.....	153
Ternura y salud.....	155
Un punto de apoyo.....	156

Capítulo 14. Somos piel.....	159
Caricias para vivir	161
El amor es la gran medicina.....	164
Capítulo 15. Aquí y ahora, la Buena Vida	171
Capítulo 16. Algunas buenas pistas.....	177
<i>Agradecimientos</i>	181

Palabras para Julia

Tú no puedes volver atrás
porque la vida ya te empuja
como un aullido interminable.

Hija mía es mejor vivir
con la alegría de los hombres
que llorar ante el muro ciego.

Te sentirás acorralada
te sentirás perdida o sola
tal vez querrás no haber nacido.

Yo sé muy bien que te dirán
que la vida no tiene objeto
que es un asunto desgraciado.

Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en ti como ahora pienso.

La vida es bella, ya verás
como a pesar de los pesares
tendrás amigos, tendrás amor.

Un hombre solo, una mujer
así tomados, de uno en uno
son como polvo, no son nada.

Pero yo cuando te hablo a ti
cuando te escribo estas palabras
pienso también en otra gente.

Tu destino está en los demás
tu futuro es tu propia vida
tu dignidad es la de todos.

Otros esperan que resistas
que les ayude tu alegría
tu canción entre sus canciones.

Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en ti
como ahora pienso.

Nunca te entregues ni te apartes
junto al camino, nunca digas
no puedo más y aquí me quedo.

La vida es bella, tú verás
como a pesar de los pesares
tendrás amor, tendrás amigos.

Por lo demás no hay elección
y este mundo tal como es
será todo tu patrimonio.

Perdóname no sé decirte
nada más pero tú comprende
que yo aún estoy en el camino.

Y siempre, siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en ti como ahora pienso.

JOSÉ AGUSTÍN GOYTISOLO

1

La vida es bella, ya verás

«La vida es lo que hacemos de ella».

AFORISMO TIBETANO

Hay momentos en los que pensamos que la vida no tiene sentido. En otros, cuando debemos hacer frente a la pérdida, al duelo, a la crisis o al dolor, sentimos que la vida es dura, absurda, difícil, agotadora. Pero también tenemos momentos de alegría, de plenitud, de goce, de felicidad, donde sentimos en lo más hondo de nuestro ser que la vida merece mucho la pena, que es profundamen-

te bella. Cuando eso se produce, podemos pensar que el simple hecho de estar vivos, de ser conscientes, es un regalo extraordinario. En esos momentos de gracia, nos parece que todo encaja, que todo cobra sentido, y que la vida es una oportunidad para aprender, crecer, compartir y amar.

Pero ¿qué es la vida? Esta pregunta admite, por lo menos, tantas respuestas como seres humanos existen. En realidad, éstas son infinitas si consideramos que cada uno de nosotros la podemos responder de diferentes maneras dependiendo de lo que estemos viviendo en el momento en que se nos formula, o nos formulamos nosotros mismos la pregunta. Quizás una de las más razonables que he escuchado proviene del aforismo tibetano que reza: «La vida es lo que hacemos de ella». La vida es y será lo que hagamos de ella, es cierto. Y especialmente será el conjunto de significados, de sentidos que decidamos darle.

Pero más cierto es aún, que construir una vida plena, llena de sentido, no es tarea fácil. Argumentos para el pesimismo, el cinismo o la resignación han sido, son y serán siempre abundantes. Pero ¿qué nos quedaría entonces si decidiéramos vivir desde la pura inercia, desde la apatía o desde el cinismo?

Nada, probablemente, nada más que el mal humor, la tristeza, la angustia o la depresión.

Es cierto que si nos gustan, las cosas que vivimos son como son; pero si no nos gustan, las cosas también son como son. Es nuestra tarea ponerles el signo, el color y el sentido. Y es que a pesar de los pesares, como nos dice el bello poema «Palabras para Julia», que José Agustín Goytisolo escribió para su hija y con el que se abre este libro, «es mejor vivir con la alegría de los hombres que llorar ante el muro ciego». También, pese a los golpes de nuestra existencia, podemos tener amor, esperanza, podemos luchar por la dignidad propia y del otro, construir nuestro destino en la voluntad de servir, crear la felicidad para los que nos rodean, aquellos a quienes amamos. La vida es bella, y será bella, si decidimos poner la belleza en ella, si decidimos comprometernos y lo hacemos, instante a instante. Quizás ése es el gran reto de nuestra existencia.

Porque la Buena Vida es mucho más que el *dolce fare niente*, que la simple búsqueda del placer. Porque aunque éste desempeña su papel, la belleza de la existencia, su bondad, reside en el compromiso con ésta, y este compromiso es, en esencia, una actitud que podemos elegir aquí y ahora.

LA VIDA, UNA ACTITUD

«El ser humano siembra un pensamiento
y recoge una acción.
Siembra una acción y recoge un hábito.
Siembra un hábito y recoge un carácter.
Siembra un carácter y recoge un destino».

SIVANANDA

Hace bastantes años que tengo la costumbre de preguntar a mis amigos o conocidos si se consideran personas con buena o con mala suerte. Es un ejercicio muy interesante que me ha llevado a constatar un hecho revelador: entre una gran parte de aquellos que se consideran personas con mala suerte, hay motivos objetivos para comprender y compartir su sentimiento, ya que han sufrido reveses de toda índole que justifican su percepción, su vivencia, y la atribución de ese signo a su vida. Pero lo más interesante es lo que ocurre entre la amplia mayoría de aquellos que se declaran personas con buena suerte. En una gran parte de las personas que consideran que han vivido una vida afortunada, se observa que también ha habido circunstancias difi-

ciles, llenas de momentos penosos, de grandes sacrificios, penurias y vicisitudes, algunas de ellas tanto o más penosas que las circunstancias de aquellos que se sienten desafortunados. ¿Cómo es posible entonces que haya tantas personas que, a pesar de sus vicisitudes, se consideran personas con buena suerte? ¿Son acaso inconscientes o ingenuos? Nada de eso. Más bien todo lo contrario. Estas personas se consideran personas con suerte porque, a pesar de todo, sienten que esas arduas experiencias les han servido para aprender, para crecer, para mejorar como seres humanos, para ampliar su percepción de la existencia, para relativizar, para soltar y saber que todo lo bueno es un regalo y que de toda adversidad se puede obtener el fruto de la sabiduría si uno pone su empeño en dar un sentido a lo vivido y decide seguir andando para compartir ese fruto con los que le rodean.

Las circunstancias vividas son similares en ambos casos, entre aquellos que se consideran personas con buena suerte, por un lado, y los que se consideran personas con mala suerte, por el otro, pero la vivencia y la elaboración del sentido de la experiencia es tan distinta entre ambos que uno se siente víctima del azar y del infortunio, mientras que el otro considera que aquello forma parte del jue-

go de la vida y, lejos de resignarse, decide asumir la experiencia vivida como un activo que le permitió aprender, cambiar, crecer y al que, por extraño que pueda parecer, conviene estar agradecido.

Como aquella persona que me relataba que a raíz de su cáncer aprendió que debía cuidarse más, quererse más, estar más pendiente de su dieta, de su estilo de vida, de su cuerpo, de su salud física y especialmente, de su salud emocional. O como aquel emprendedor que se arruinó y que en lugar de culpar a su socio, a la competencia o al mercado, asumía que el motivo de su fracaso había sido su arrogancia y la falta de formación, humildad y perspectiva ante un proyecto para el que no estaba preparado. ¿Cuáles son entonces los elementos que definen a las personas que consideran que tienen buena suerte en la vida a pesar de haber sufrido circunstancias tan dolorosas como las de aquellos que se consideran personas con mala suerte? Vamos a enumerar a continuación los más representativos:

- Tienen una actitud positiva ante las experiencias que viven, incluso cuando éstas, de entrada, aparecen como un revés, una dificultad o una crisis. Su optimismo no se ancla en la ingenuidad, sino en la lucidez y en el compromiso con su entorno.

Cuando la adversidad se presenta, se cuestionan en qué medida han contribuido a la situación y actúan en consecuencia, para resolver la crisis que se haya producido.

- ❑ Se saben responsables de sus actos. Ante el error o la adversidad, no tienden a culpar a un tercero, sino que se preguntan en qué medida ellos son, consciente o inconscientemente, causa de lo que les ha ocurrido y, en consecuencia, se cuestionan cómo pueden enmendarlo haciendo uso desde la palabra hasta la acción reparadora.
- ❑ No viven el error como una mácula o algo de lo que avergonzarse, sino que hacen de él una fuente de aprendizaje.
- ❑ Disponen de buenas dosis de confianza. Ello les lleva a mantenerse fieles al que es su propósito, a perseverar, a trabajar para crear las condiciones que favorezcan la aparición de aquello que persiguen.
- ❑ Visualizan: utilizan su imaginación para crear con su mente su anhelo ya realizado. Funcionan con un *hay que creerlo para verlo* más que con un *hay que verlo para creerlo*.
- ❑ Son perseverantes y resolutivos: no postergan las cuestiones que tienen pendientes de resolver.

- ❑ Tienen a atribuir un significado constructivo a aquello que les sucede. Y esa voluntad de sentido es lo que les hace levantarse después de haber caído las veces que sean necesarias, principalmente porque sienten que andan no por ellos mismos, sino para acompañar, amar y servir a otros.
- ❑ Tienen siempre muy presente un sentido de contribución y de servicio para con los demás. Su yo es más bien un *nosotros*. Esa identidad expandida actúa como un acicate para la no resignación y para el esfuerzo en la encarnación de su utopía personal.
- ❑ Son generadores y contagiadores de emociones positivas, como la ternura, la gratitud, el entusiasmo, el optimismo o la alegría. Lejos de ser arrogantes, descreídos, cínicos, nihilistas o resignados, estas personas deciden hacer un ejercicio consciente de generación y entrega de emociones que invitan al otro a sentirse mejor.

Como vemos, todas esas diversas características que comparten los que podríamos denominar como *creadores de buena suerte* se pueden sintetizar en una sola palabra: actitudes. Por ello podemos decir que la Buena Vida es la suma de las actitudes con las que decidimos vivirla y entregarnos a ella; es,

en consecuencia, el resultado del cultivo de las actitudes positivas que podemos elegir en un ejercicio voluntario y de consciencia, y, por ende, es la acción que se desprende natural y coherentemente de ellas. Estas actitudes las podemos elegir a cada instante y hacer uso de ellas en las diferentes dimensiones: el trabajo, el amor, el ocio o la educación de los hijos. Así es: nuestra vida es nuestra actitud. O mejor, nuestra vida será el resultado de la elección consciente de nuestras actitudes en cada momento de la existencia.

PODEMOS ELEGIR

«Cuando mi sufrimiento se incrementó,
pronto me di cuenta de que había dos maneras
con las que podía responder a la situación:
reaccionar con amargura o transformar
el sufrimiento en una fuerza creativa.
Elegí esta última».

MARTIN LUTHER KING

Hoy sabemos que una buena parte de las depresiones que afectan al ser humano están causadas no tan-

to por lo que nos ocurre, sino por lo que nos decimos un día tras otro, en nuestro monólogo interior. Si nuestros pensamientos están cargados de acidez, de pesimismo, de desesperanza; si no dejamos de criticarnos continuamente, a nosotros mismos y a los demás; si sólo vemos los defectos, las carencias o los errores y nos vestimos de víctimas; nos sentiremos inevitablemente desgraciados. Además, del mismo modo que el entusiasmo es contagioso; la depresión, también lo es. Nuestra manera de pensar crea un modo de sentir que provoca una manera de hacer, de ser, que tiende a provocar pensamientos y a generar sentimientos de signo similar a los que nos rodean.

¿Quiere decir eso que tenemos que negar emociones, como la tristeza, la duda o la rabia? En absoluto. Más bien todo lo contrario. El reto es vivirlas a fondo, dejándonos traspasar por ellas, reconociendo las dimensiones de lo humano que nos brindan, porque sólo gracias a ellas podemos conocer sus contrarias y abrirnos al regalo que suponen. El reto es, quizás, no recrearnos en el *victimismo* ni caer en la resignación ni en el cinismo. Y puestos a elegir, sabiendo que podemos escoger en cada instante nuestra actitud para relacionarnos con los demás, lo mejor es tomar consciencia de que si nuestras actitudes para encarar la vida se caracterizan

por estar vestidas de responsabilidad, pasión, optimismo, coraje, propósito, entrega, gratitud, y tantas otras, no sólo nos sentiremos mejor, sino que haremos que aquellos que nos rodean se sientan también mejor y disfruten de una Buena Vida.

Las actitudes que tomamos en cada instante condicionan y crean nuestro futuro, y son una herramienta poderosísima de la que a menudo no somos conscientes, ya que en ellas reside el signo y el significado final que tendrá nuestra vida.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Al final de cada capítulo encontrarás breves fragmentos de texto que ilustran las cuestiones que he tratado en el mismo y te invitan a la reflexión sobre ellas. Espero que te sean útiles e inspiradores y que, por encima de todo, te ayuden a descubrir cómo hacer de tu vida una Buena Vida.

«Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en

número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas—la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino».

El hombre en busca de sentido,
VIKTOR FRANKL

«Si deseamos vivir, no momento a momento, sino siendo realmente conscientes de nuestra existencia, nuestra necesidad más urgente y difícil es la de encontrar un significado a nuestras vidas. Como ya se sabe, mucha gente ha perdido el deseo de vivir y ha dejado de esforzarse, porque este sentido ha huido de ellos. La comprensión del sentido de la vida no se adquiere repentinamente a una edad determinada ni cuando uno ha llegado a la madurez cronológica, sino que, por el contrario, obtener una comprensión cierta de lo que es o de lo que debe ser el sentido de la vida, significa haber alcanzado la madurez psicológica. Este

logro es el resultado final de un largo desarrollo: en cada etapa buscamos, y hemos de ser capaces de encontrar, un poco de significado congruente con el que ya se han desarrollado nuestras mentes. (...) Para alcanzar un sentido más profundo, hay que ser capaz de trascender los estrechos límites de la existencia centrada en uno mismo, y creer que uno puede hacer una importante contribución a la vida; si no ahora, en el futuro. Esta sensación es necesaria si una persona quiere estar satisfecha consigo misma y con lo que está haciendo. Para no estar a merced de los caprichos de la vida, uno debe desarrollar sus recursos internos, para que las propias emociones, la imaginación y el intelecto se apoyen y enriquezcan mutuamente unos a otros. Nuestros sentimientos positivos nos dan fuerzas para desarrollar nuestra racionalidad; sólo la esperanza puede sostenernos en las adversidades con las que, inevitablemente, nos encontramos».

Psicoanálisis de los cuentos de hadas,

BRUNO BETTELHEIM

