

Índice

<i>Prólogo por Jordi Pigem</i>	13
<i>Reflexión previa</i>	17
Carta 1. Gracias, Crisis.....	23
Carta 2. Crisis, Crítica y Criterio	35
Carta 3. Crisis, cambio y transformación	41
Carta 4. Cambio = Necesidad – Resistencia.....	49
Carta 5. Transformación = Cambio + Sentido....	55
Carta 6. Del «A ver qué día tengo» al «A ver qué día creo»	61
Carta 7. ¿Queremos ser causas o efectos?.....	67
Carta 8. ¿Cambio por convicción o por compulsión?	73
Carta 9. La Alquimia Interior: del sufrimiento a la fuerza creativa	79
Carta 10. La longanimidad y la resiliencia, o por qué la mariposa no necesita ayuda para nacer.....	85
Carta 11. La importancia del sobreesfuerzo.....	97

Carta 12. Humildad es humus, que es muerte aparente pero que, en realidad, es vida.....	101
Carta 13. El pensamiento lleva a la conclusión pero sólo la emoción lleva a la acción.....	107
Carta 14. Una nueva Teoría de la Relatividad Existencial.....	113
Carta 15. Crisis y Catarsis. El renacimiento inevitable o la muerte por resignación.....	117
Carta 16. Despertemos al niño interior.....	125
Carta 17. ¿Qué entendemos por integridad.....	129
Carta 18. La necesidad de una visión compartida o la pregunta del millón: ¿qué nos une?	135
Carta 19. Sin pasión no hay coraje ni acción.....	143
Carta 20. Creatividad y Consciencia.....	147
Carta 21. Crear es no copiar	151
Carta 22. Del Yo al Nosotros	157
Carta 23. Recuperar los valores esenciales.....	165
Carta 24. El Sentido: quien tiene un porqué encontrará un cómo. La condición transformadora	173
Carta 25. La vida: una sucesión de travesías del desierto donde el oasis es siempre interior	179
Carta 26. ¿Crisis? ¡Oxitocina, por favor!.....	185
Carta 27. Las diez claves de la «r-evolución».....	191
Carta 28. Claves de esta correspondencia	195
Carta 29. Los buenos libros para la Buena Crisis	199

Prólogo

La Buena Suerte me hizo conocer a Álex Rovira hace unos años. Pocas personas hay que irradian una energía tan positiva como la suya y que aúnen como él sensibilidad y conocimiento en su vida y en sus palabras. Pero además de la admiración que siento por él nos unen pequeñas sincronicidades. Como ésta: hace un tiempo el psicólogo Manuel Almendro me encargó un capítulo para una obra sobre las crisis en general —cuando casi nadie hablaba de crisis económica—. Recordé que *crisis* era en latín un término médico que indicaba el momento decisivo en el curso de una enfermedad, cuando la situación súbitamente mejora o empeora, y vi que había sido común hablar de la *buena crisis* que conduce a la curación del enfermo. Convencido de que toda crisis es una oportunidad de sanación, publiqué un par de artículos cuyos títulos ya hacían referencia a la «buena crisis». Y hace unos meses, hablando con Álex, nos dimos cuenta de que estábamos escribiendo libros paralelos sobre... la buena crisis.

Hemos entrado en una crisis sistémica porque nuestro sistema estaba enfermo. Sus múltiples síntomas habían quedado enmascarados por la bonanza económica y por los espejismos del consumo. Ahora ya no. Hoy sabemos que nuestro rumbo no es sostenible en el ámbito económico, energético, ecológico o psicológico. Las crisis interrelacionadas del mundo de hoy nos sitúan, a escala planetaria y a escala personal, ante un rito de paso sin precedentes.

Los ritos de paso marcaban en muchas sociedades tradicionales el cruce del umbral entre la adolescencia y la madurez. A nuestra sociedad ahora le toca cruzar ese umbral. La crisis como rito de paso nos desafía a alcanzar una madurez sostenible y serena que redescubra el regalo de la existencia en el aquí y ahora.

En nuestra encrucijada actual una mala crisis nos conduciría a extender la sed de control, la colonización de la naturaleza y de los demás y nuestro propio desarraigo. Una buena crisis, en cambio, nos conducirá a un mundo posmaterialista, en el que una economía reintegrada en los ciclos naturales esté al servicio de las personas y de la sociedad, en el que la existencia gire en torno al crear y celebrar en lugar de al competir y consumir, y en el que la conciencia humana no se vea como un epifenómeno de un mundo inerte, sino como un atributo esencial de una realidad viva e inteligente en la que participamos a fondo. Si

en nuestro rito de paso conseguimos avanzar hacia una sociedad más sana, sabia y ecológica y hacia un mundo más lleno de sentido, habremos vivido una buena crisis.

Los años venideros están llamados a ser un rito de paso para la humanidad y la Tierra, un tiempo crucial en el largo caminar de la evolución humana. Podemos imaginar que participaremos en transformaciones radicales y muy diversas, en amaneceres sorprendentes y crepúsculos intensos, y que el colapso de las estructuras materiales e ideológicas con las que habíamos intentado dominar el mundo abrirá espacios para la aparición de nuevas formas de plenitud.

Tales espacios empiezan ya a abrirse. A través, por ejemplo, de los libros de Álex Rovira, que hablan a la vez a la mente y al corazón. También a través de cada uno de nosotros, porque en un momento de crisis global cada persona tiene un rol decisivo. Todo queda abierto. Nuestras acciones no son sólo las de un pequeño ser aislado entre miles de millones de hombres y mujeres. Son también las acciones de un ser que resuena con el conjunto de lo que existe. De ahí nuestra responsabilidad.

Como escribe Álex en la carta 21: «Empecemos a vivir de otra manera o las maneras del ahora nos engullirán. La respuesta está en cada uno de nosotros y en lo que compartimos como un todo. Y cada uno

tiene LA respuesta que no es ni más ni menos que su respuesta».

Las cartas que integran este libro van dirigidas a cada persona que se asome a ellas. También son cartas en otro sentido: cartas de navegación que pueden orientar tu brújula interior. Que las disfrutes.

Buena navegación y buena crisis.

JORDI PIGEM
autor de *Buena crisis*

Reflexión previa

«Si quieres relajarte,
disfruta de la crisis».

ASHLEIGH BRILLIANT

A vosotros y vosotras, que leéis amablemente:

Quien piense que éste es un libro con recetas para el acopio material, para el recurso monetario que permita capear las durezas de la debilidad económica, va errado en múltiples sentidos. Estas sinceras reflexiones, contenidas en varias cartas que he escrito durante estos meses difíciles, quieren penetrar en la conciencia general —empezando por la mía propia— con un *leitmotiv* muy definido: superar una (esta) crisis no equivale a «volver a tener», sino que hay que «conseguir ser».

Ser, verbo originario y original, al que tanto debemos recurrir en el lenguaje, pero de cuyo significa-

do conservamos poco en el día a día. Ser, esencia que se pierde bajo el influjo de tener y que exige una resignificación a todos los niveles, un reordenamiento que ahora requiere de acciones extraordinarias. No podemos encarar los retos del siglo xxi con las herramientas del siglo xx, porque simplemente es hora de asumir que no es sólo el modelo económico actual la causa de nuestra crisis.

Debajo de la alfombra del actual «no tener» que suponemos motivo de infelicidad ya asoman las consecuencias de la verdadera crisis: la de «no ser». Señala Elsa Punset en su necesario libro *Brújula para navegantes emocionales*: «Es mucho dolor el que tenemos previsto albergar en nuestro planeta y nuestra tolerancia es peligrosa, porque muy poco se está haciendo para evitarlo». Para muestra, los males en la salud de la especie: hoy los trastornos mentales ya disparan más las enfermedades que las dolencias cardiovasculares y el cáncer, e influyen más en la calidad de vida que la artritis, la diabetes o las enfermedades cardíacas y respiratorias. A su vez, son los trastornos afectivos los causantes de estas disfunciones mentales comunes, entre las que destaca la depresión. De hecho, hoy, estar deprimido ocupa el cuarto lugar entre las causas de morbilidad y se prevé que en 2020 suba al segundo puesto, siguiendo datos del Ministerio de Sanidad de 2006. ¿Cuántas estadísticas más precisamos para concluir que el cre-

Carta 1

Gracias, Crisis

«Nuestros momentos de más lucidez suelen tener lugar cuando nos sentimos profundamente incómodos, infelices o insatisfechos. Pues es en estos momentos, empujados por nuestra insatisfacción, cuando salimos del camino trillado y empezamos a explorar maneras diferentes de hacer algo o respuestas más certeras».

M. SCOTT PECK, *Un camino sin huellas*

Estimado amigo:

Quizá has fruncido el ceño con la frase que encabeza esta misiva. ¿Agradecer las vicisitudes, preocupaciones, desplomes, cancelaciones de planes, susos —por qué no llamarlos por su nombre— de este periodo de oscuridad económica y de posibilidades

vitales guillotizadas? Sí, crees que estoy de broma. Bromeando de forma pesada y sin gusto ni solidaridad con los miles de desempleados y sus sueños cimentados en la hipoteca de TODO. Cómo pedirte que mantengas la confianza en medio del maremágnum de miedos, decepciones y sombrías expectativas. Pues lo hago sin ninguna duda ni reparo. Es cierto, apelo a tu esperanza porque...

LA CRISIS:

— Puede proponernos que nos zambullamos en nuevos escenarios que aparecen de manera inesperada.

— Nos fuerza a adaptarnos a las emergencias y nos zarandea para que nos demos cuenta de lo que somos capaces de conseguir. Hasta que no caemos no somos conscientes de nuestras capacidades porque todo nos resulta fluido, fácil.

— Las (en plural porque, como leerás, aparecen por doquier en el guión de nuestras vidas) crisis son la oportunidad para tomar consciencia, para abrir los ojos y ver aquello que no podíamos o no queríamos ver. Las crisis, en definitiva, son el puente más seguro y, sin embargo, menos transitado hacia estos territorios esenciales y valiosos de uno mismo.

Por todo esto y lo que descubriremos juntos,
DEMOS LAS GRACIAS A LA CRISIS.

Te daré un buen ejemplo de lo fructífero de la dificultad: el desarrollo de la creatividad para salir adelante en países con carencias que he tenido la suerte de visitar, y donde me quedo absolutamente maravillado con el ingenio y la sonrisa, dos recursos que conforman no el sobrevivir, sino lo que llamaré, con admiración, el SUPERVIVIR.

Cuando caminas por la vida sin que únicamente te importe la cantidad, y gozas con la calidad de tus actos y emociones, supervives. Así, en circunstancias desfavorables y hasta extremas, en Latinoamérica, Asia e incluso a no tantos metros de donde estás leyendo ahora, las personas se crecen, inventan, cultivan la esperanza, incluso intentan hacer germinar aquello que les dará de comer —aunque sea en raciones paupérrimas—, se entusiasman con cada pequeño triunfo y confían en el prójimo para arrastrar el barco de la vida. Hablo de una supervivencia que, aunque no exenta de privación, es rica en humanidad, una humanidad que se sorprende por la actitud de los *ricos*.

Un amigo colombiano, Miguel, dice que los europeos sonreímos poco y nos amedrentamos a la primera de cambio. ¿Tiene razón? Mucha, creo. Deberíamos pensar seriamente si la única diferencia entre los mundos con diferentes velocidades es económica. El sueño de un inmigrante se desvanece cuando comprueba que, en la mayoría de los casos, en la sociedad

de la opulencia y las posibilidades el dinero parece ser el único sinónimo de felicidad. «Lo tienen», piensa, «y siguen corriendo sin parar, sin sonreír, sin celebrar su comodidad». La respuesta, no sólo para nuestro compañero de vida llegado de otro mundo, sino para los que habitamos en éste (el de «lo bueno, bonito y poco barato»), es que la inteligencia emocional y social está por encima del intelecto o del dinero. No hay clasismo absurdo si se proyecta sentido, amor y responsabilidad.

Amigo mío, aceptemos por fin la gran ironía de la vida. La vida es igual a atravesar el páramo de la crisis. Vivir incluye la dualidad de la vida y la muerte. Es caer y levantarse. Es primavera y verano. Es inspiración y espiración. Es sístole y diástole. Es noche y día. La dialéctica que generan las antítesis es el impulso en el que reside la vida. Porque todo lo aparentemente dual forma parte de la dimensión global de la existencia, en la que la crisis ocupa, en principio, el lugar de lo que nos resulta desagradable y frustrante. Te sonará irónico que afirme con rotundidad que *CRISIS ES VIDA*. Mi gran baza es gritarlo a los cuatro vientos y añadir que la experiencia del sufrimiento nos brinda la llave de la transformación. Nos enfrentamos a una ruptura, sí, pero también en positivo, para nosotros mismos y para los que nos rodean. Caminemos, entonces, hacia lo desconocido.

Me he fijado también en que, gracias a la crisis, propiciamos el cambio. Y que es mucho peor el no-cambio, la resistencia a aceptar que las cosas han cambiado de forma significativa, ya que ello nos arrastra indefectiblemente hacia una situación crítica aún peor. Cruzarse de brazos cuando hay un incendio es síntoma inequívoco de que un pirómano habita en nosotros. Basta ya de la queja estéril y cacareante, del suspiro resignado, la conversación pesimista, el aburrimiento, la inercia, la insatisfacción, el vacío, la desidia, el futuro sin sentido. La rutina deriva en crisis porque el inmovilismo es insostenible; es, literalmente, muerte.

Del mismo modo, y porque el veneno siempre está en la dosis, no nos pasemos por exceso. Aun cuando hablamos de crecimiento económico, no se puede mantener un crecimiento interanual de dos cifras y asumir que es *lo normal*, como hemos amargamente comprobado en nuestras carnes. Asimismo, si nuestros huesos crecen sin medida, terminan por romperse. Las astillas de circular por la vida sin un cambio medido y positivo nos hieren de manera profunda, incluso más que aquellas a las que tanto tememos y que pueden ayudarnos a salir del agujero, como en la parábola *El caballo en el pozo* que tanto me gusta recordar.

Cuenta la historia que un campesino, que se enfrentaba a grandes dificultades para salir adelante,

tenía algunos caballos para los trabajos de su pequeña propiedad. Un día, para su pesar, su capataz descubrió uno de los animales en un pozo muy profundo del que sería casi imposible sacarlo. Aunque el caballo no estaba herido, el campesino evaluó la situación y concluyó que la operación de rescate suponía una inversión demasiado alta. Decidió entonces que era preferible ordenar al capataz que sacrificase al caballo lanzando tierra en el pozo hasta enterrarlo. Comenzaron a rellenar el pozo con tierra, pero a medida que ésta caía sobre el animal, se la sacudía, la pisoteaba y quedaba acumulada en el fondo del pozo, lo que posibilitaba al caballo subir y subir hacia la superficie.

En definitiva, estar en el pozo, a merced de las deudas, las críticas o la tristeza no es una señal para que nos abandonemos a ser enterrados por ellas, sino un acicate para que las apartemos y las usemos para llegar hasta arriba caminando sobre ellas y respirar a pulmón abierto. Insisto en mi ironía: que la situación no te entierre, entiérrala tú.

En este sentido, el médico cirujano Jorge Carvajal, que se autodefine como «un carpintero de las almas», ha analizado con buen ojo emocional las consecuencias (¿o causas?) de la crisis económica que atravesamos y la angustia social que creemos que de ella se deriva. Bajo el acertado título de «La contracción puede ser una bendición», Carvajal se alinea con los que estamos seguros de que sentirnos agradecidos,

de forma sana y consciente, con lo crítico no sólo es un gesto de responsabilidad, sino que nos conecta con nuestra humanidad. El médico y pensador describe en preciosas imágenes y metáforas lo que esta crisis nos regala: «Una expansión interior, un encender del corazón para que la tierra sea hogar y hoguera. Perdimos el contacto con lo esencial cuando confundimos ser y tener, vivir y consumir, existir y cosechar. Y ¿qué hemos sembrado? La ilusión de una libertad sin responsabilidad. Una cultura es un cultivo y, para cultivar la nueva tierra, hemos de cultivar la de nuestro cuerpo, la de nuestra energía. Hemos de cultivar la tierra de nuestras relaciones humanas, pues de ella nace toda economía. Hemos de cultivar la tierra de todas nuestras religiones para que sean religiones del amor y el amor sea nuestra verdadera religión». No se puede expresar mejor.

El amor, a ti, amigo confidente, y a lo que nos rodea, es el motor que nos concilia con la dificultad y nos permite extraer lo mejor de ella. El amor, como te contaré más adelante, es la materia prima de grandes manufacturas humanas como la transformación, el sentido, la creatividad, la innovación, la «r-evolución»... Todo lo que conforma, engarza, articula y resulta de una o varias crisis. Lo he percibido también en una historia muy especial con la que quiero acabar esta carta, y que estoy seguro de que te conmoverá, te emocionará y despertará tu admiración.

Dick Hoyt, un ex militar estadounidense de 69 años, hoy reciclado en profesor, protagoniza junto a su hijo Rick, de 47 años, una de las demostraciones de superación más increíbles de la historia. Rick es un discapacitado con parálisis cerebral de nacimiento, lo que le impide hablar, andar, manipular, moverse libremente, coordinar de manera adecuada manos y brazos. Se comunica a través de un programa informático especial que interpreta los movimientos de la cabeza y los traduce en palabras con las que construye frases. Fue a los 12 años cuando Rick pudo expresarse por primera vez de esta manera. Gracias a que sus padres no renunciaron a que tuviera un papel activo y autónomo en su vida y a que ignoraron el diagnóstico de los médicos que indicaron que se mantendría en un estado vegetal permanente se produjo el milagro que ahora te contaré. También fue mérito de los ingenieros de la Universidad Tufts, que reconocieron que el sentido del humor que manifestaba Rick indicaba inteligencia. A sus 12 años Rick fue capaz de aprender a usar ese ordenador especial para comunicarse mediante los movimientos de la cabeza. Las primeras palabras que logró escribir fueron «¡Vamos, Bruins!», un grito de ánimo para su equipo local, por lo que su padre comprendió que era un amante del deporte y decidió embarcarse con él en una peculiar aventura para realizar los sueños de su hijo: entrenar y competir juntos en maratones, triatlones y grandes

desafíos físicos, llevándolo como un adulto lleva a un bebé en su carrito. Con el ejemplo de su padre, Rick ha visto de primera mano cómo es posible lo aparentemente imposible, cómo la fuerza del amor y la voluntad de mejorar ganan la partida por goleada a la resignación y a la apatía.

Conocidos como el «Equipo Hoyt», Dick y Rick hicieron juntos su primera carrera en 1977. Desde entonces y hasta hoy han participado en más de mil competiciones, incluidas más de doscientas triatlones (seis de las cuales fueron competiciones Ironman, que consisten en concluir una maratón completa —es decir, cerca de 44 kilómetros de carrera—, junto con 180 kilómetros en bicicleta, a los que hay que añadir cuatro kilómetros a nado; todo seguido, una prueba tras otra). A su palmarés se añaden veinte duatlones y sesenta y cuatro maratones, incluidas veinticuatro maratones de Boston consecutivas.

Es impresionante ver cómo el padre, Dick, de casi 70 años, lleva a Rick, de 47 años y cerca de setenta kilos de peso, en una silla especial acoplada a su bicicleta, lo arrastra en un bote cuando nada o lo empuja en una silla de ruedas adaptada cuando corre. Uno no puede llegar a entender cómo un hombre a tal edad tiene la energía para culminar una competición más que durísima como es la Ironman mientras carga con el peso de su hijo y de los dispositivos necesarios para ello; además ha obtenido unos registros asombrosos.

Gracias al ejemplo de su padre, Rick estudió, acabó el bachillerato y se licenció en Educación Especial por la Universidad de Boston. Actualmente vive una vida autónoma en su propio apartamento y es un profesional que trabaja en el Boston College.

Los milagros existen. La crisis los propicia, si queremos, si creemos que podemos. Y aunque nada nos garantice que todo tenga un final feliz, ejemplos como éste nos brindan, sin duda, nuevas perspectivas. Te aconsejo vivamente que entres en YouTube, busques «Team Hoyt» y mires... Ya me dirás qué sientes...

Al ver tal historia de vida y de sobreesfuerzo de este equipo padre-hijo, uno no puede más que conmoverse profundamente y pensar que hay crisis que parecen insuperables, pero que, como humanos, nuestra batería de recursos para gestionarlas y superarlas es mucho mayor de lo que imaginamos.

Un fuerte abrazo,

Álex

PD. El tenor ciego Andrea Bocelli alaba el papel que la crisis ha tenido en su vida y en su carrera de la siguiente manera: «Dudar no sólo te ayuda a crecer, sino que te libera de la obligación de estar siempre en lo cierto, que no deja de ser una forma de esclavitud.

Paradójicamente, uno suele tener más razón cuando no desea demasiado tenerla. La duda es patrimonio de los fuertes; los débiles e inseguros no se pueden permitir ese lujo... Sólo una mente abierta y porosa pregunta de manera genuina. Sólo una persona honrada admite la posibilidad de estar equivocada». Y sí, quizá la primera clave para cambiar en una situación crítica es la capacidad de cuestionarse y, de este modo, abrir la mente a otras posibles maneras de entender y construir la realidad.