

bordante de la creatividad humana. Con canalizar la energía viva que nos habita para sortear las trampas y los dones que nos acechan en los espacios de la vida donde, día a día, vive, o muere, nuestra inocencia primigenia y radical.

El presente

—¿Estás aquí? —me preguntó.

—¿Y dónde crees que estoy? —contesté sonriendo. Realmente, no había ningún lugar en el quisiera estar más que allí, en la hierba, bajo la sombra alargada de unos cipreses centenarios junto al hombre que quería.

—No estás aquí —insistió él—. No estás aquí.

Quería que me diese cuenta de algo. Suspiré, me acomodé de nuevo en la hierba y cerré los ojos. Él tenía la extraña habilidad de colarse en mi interior y de saber lo que allí ocurría antes incluso de que yo me diese cuenta de ello.

—¿Y dónde crees que estoy? —volví a preguntarle sin demasiada convicción.

Pero no me contestó, jamás lo hacía. No me facilitaba las claves, nunca. Fue un maestro duro. Sin embargo, tenía razón: yo estaba en otro lugar. Aunque él había conducido dos horas para venir a verme, aunque había sugerido que podía quedarse hasta el día siguiente, aunque había llegado con una pequeña maleta, yo no estaba tranquila. Con él nada era nunca definitivo. La felicidad, sobre todo, era sólo una sugerencia frágil, algo que tal vez pudiese ocurrir en otro momento. Por ello yo no estaba allí, a su lado, en el presente, disfru-

tando de su presencia. Estaba en ese lugar donde me invadía el temor a que se levantase y se marchase de mi lado con cualquier excusa. Era un futuro caprichoso, un espacio donde yo no contaba, casi ni existía y desde luego no podía cambiar nada. Estaba atrapada en el deseo punzante de cerrar las puertas del mundo para retenerlo junto a mí hasta el día siguiente. Era un lugar de temor y de impotencia.

—¿Sabes cuando miras las cosas pero no estás allí? —le dije despacio—. Miras la vida pasar pero no estás dentro. Sabes que deberías estar dentro, pero estás fuera. Es como una película, eres un actor en un sueño. Allí es donde estoy yo ahora mismo. A la espera de que no ocurra lo que temo. Veo el mundo pasar pero no formo parte de ese mundo. No decido nada, estoy a merced de otros, a la espera de que todo vaya como deseo. Odio este lugar.

Asintió. Él sabía perfectamente que yo estaba en ese lugar y por qué. Era experto manejando las emociones de los demás. Manipulaba y luego miraba tranquilo cómo uno se debatía entre el deseo, la incertidumbre y el miedo. Yo nunca quise vivir en un teatro. Él en cambio había elegido de forma deliberada y permanente el papel de espectador anónimo y distante. Se sentaba donde quería, o donde podía, y daba órdenes a sus actores. Sólo se preocupaba de que no lo alcanzase la vida, porque creía que así la tenía derrotada de antemano. Debía ser tan grande la soledad en su extraña y deliberada ausencia que a veces rompía sus propias reglas con un gesto o una palabra que traslucían vida, amor o dolor. Sus escapadas a la vida cobraban demasiada importancia para mí porque eran tan escasas. Pero enseguida regresaba a su butaca, seguro, estéril y parapetado.

Se estiró y sonrió.

—Tengo que irme —dijo—. No te lo había dicho, pero he de devolver el coche a mi hermano.

No es sólo privilegio de algunas personas secuestrar los pensamientos y las emociones de quienes las rodean. ¿Por qué cuesta hacer algo aparentemente tan sencillo como aceptar los límites de la vida que nos ha tocado y ocuparlos con plenitud? ¿Por qué no somos siempre capaces de disfrutar de los sonidos, de los olores y de los colores, de sentir sin concesiones el aquí y el ahora de la vida que nos rodea y que debería empaparnos? ¿Es por los estímulos externos, por las prisas, por la tiranía de lo urgente, por las expectativas, la frustración o la insatisfacción razonada, e incluso razonable? ¿Pueden ellos alejarnos del núcleo duro de la vida, de su cruda y viviente realidad, de su latido tozudo?

En Galicia, en el televisor mal sintonizado de una minúscula casita plantada frente a una playa salvaje, escuché a Bruce Springsteen explicar, con su característica y formidable sencillez, lo que significa para él estar presente cuando se sube a un escenario, en particular una noche de concierto en la popularísima *Superbowl* Americana de 2009: «Me preocupaba que pudiese estar *fuera* de mí mismo en vez de estar en el momento presente. Mi viejo amigo Peter Wolf me dijo una vez: “Lo más extraño que te puede pasar en el escenario es ponerte a pensar acerca de lo que estás haciendo”. Es verdad. Observarse a distancia mientras haces el esfuerzo de vivir el momento es una experiencia desagradable. Me ha pasado más de una vez. Es un problema existencial. Cuando me pasa, hago lo que sea para acabar con ello: rompo

la escaleta, cometo un error, cualquier cosa que me permite regresar ADENTRO. Para eso me pagan, ¡PARA ESTAR AQUÍ AHORA! El poder, el potencial y el volumen de tu capacidad de estar presente es lo que promete el rock & roll. Ése es el elemento esencial que captura la atención de tu audiencia, que da forma y autoridad a la noche. Y cómo consigas llegar allí en cualquier noche dada es cosa tuya. *¿Estás vivo allí dentro? Más te vale.*

»Ya está. Uno, dos, tres caídas de rodillas frente al micrófono y estoy casi totalmente doblado hacia atrás en el escenario. Cierro los ojos un instante y cuando los abro sólo veo el cielo azulado de la noche. Sin banda, sin muchedumbre, sin estadio. Todo me rodea como una gran sirena pero como estoy tumbado no puedo verlos, sólo veo el magnífico cielo de la noche ribeteado con las miles de luces del estadio. Respiro profundamente unas cuantas veces y me invade la calma. Me siento profunda y felizmente DENTRO». Aquí, adentro, ahora. Sin concesiones, con tanta vida y naturalidad.

Haremos un repaso sumario a todos los acusados de propulsarnos *fuera*, desde la aprehensión hasta el deseo. Pero antes viajaremos por los vericuetos que los albergan, hasta las entrañas del cerebro inquieto, para ver con qué facilidad, con los ojos puestos en el futuro y en el pasado, se puede desperdiciar el latido diario, breve e irrepetible, de la vida que tenemos entre manos.

Lo demás son sólo excusas para no atreverse a ocupar con plenitud el único lugar donde, por tiempo breve, hemos caído en suerte: en el día a día de este momento presente.

El cerebro inquieto

Sería extraño que los cien billones de neuronas apelotonadas en el cráneo humano no tuviesen un impacto brutal en nuestras vidas. De entrada el paisaje es sobrecogedor: campos infinitos de neuronas que se comunican entre sí a golpe de impulsos eléctricos, capaces de tender entre seiscientas y mil conexiones frágiles y parpadeantes con las neuronas que las rodean. Impresiona pensar en la belleza de esas cataratas de pensamientos y de sensaciones atravesando los millares de puentes de luz que conforman la rica red del cerebro humano. Si pudiésemos contemplarlo sería sin duda un espectáculo extraordinario. Pero como siempre, a los seres humanos se nos escapa lo infinitamente pequeño y lo infinitamente grande; sólo vemos, con los ojos desnudos, lo que está pegado a la punta de la nariz. Por eso tal vez nuestra perspectiva no es todo lo amplia que podría ser.

Sabemos que nos movemos, reímos y lloramos gracias a este entramado. Todo está allí: las ideas, las construcciones, las sinfonías, las invenciones, los chismorreos, las tartas nupciales y las sensaciones —incluso las caricias que parecen brotar de una mano pero que realmente nacen en nuestro cerebro—. ¿Y qué hacemos con este enorme potencial? Más a menudo de lo imaginable, el cerebro actúa por cuenta propia y ni siquiera nos pide nuestra opinión. Están, por ejemplo, los equipamientos de serie con los que la vida nos dota al nacer y que guían de forma automática buena parte de nuestros comportamientos, como el respirar o el latir del corazón. Estas funciones no necesitan que las pongamos conscientemente en marcha. Tienen vida propia. Funcionan sin que nos demos cuenta.

Una vez traspasado el umbral de las funciones básicas y automatizadas de la vida, el cerebro tampoco cuenta demasiado con nuestro consenso, sino que se rige en función de patrones que buscan la supervivencia y el placer y que evitan cuidadosamente aquello que pueda estresarlos. ¿Parece un plan perfecto? No lo es, porque para el cerebro humano el mundo que le rodea está lleno de potenciales fuentes de estrés y, en cuanto nos asaltan los millones de bits de información que conectan los estímulos y las informaciones del mundo exterior con nuestro frágil mundo interior, el cerebro se enciende y nos pone en guardia. ¡Apenas podemos evitarlo! ¡Y resulta agotador!

Éste es el guión: cuando un pelotón de estímulos externos cualesquiera se presenta ante nuestros sentidos, su primer interlocutor en nuestro interior es una parte arcaica y compleja del cerebro llamada sistema límbico —es decir, la fuente primigenia de nuestras emociones—. Éste es el tribunal encargado de decidir, de un plumazo, qué es, o qué no es, seguro o placentero. Allí, ante este tribunal emocional y emocionado, se amontonan los millones de bits de información mientras se toma nota de las peticiones de estos bits invasores y se decide si conviene, o no, dejarles cruzar la frontera hacia los territorios más conscientes de la mente, en tierras de la amplia y admirada corteza cerebral humana.

¿Qué criterios rigen las decisiones del sistema límbico? Son criterios sencillos, prácticos, casi rudimentarios: si los bits de información se apelotonan torpe o ruidosamente, o si blanden algún tipo de arma en las manos, como una amenaza cualquiera o un fusil, entonces el cerebro entra en su modo reactivo, es decir, da la señal de alarma y aconseja, o más bien ordena a voz en grito, la

cambio, nos incita a mantenernos alejados de potenciales amenazas. Uno nos lleva a elucubrar e inventar; otro, a juzgar y categorizar. Son los dos polos principales del sistema de supervivencia del cerebro.

Es sencillo describir la naturaleza del deseo: el deseo es, simplemente, el mejor indicio de que estamos vivos. La vida se teje a golpe de deseos. Forman parte del bagaje básico de supervivencia: incitan a comer, a mantener relaciones sexuales, a trabajar, a hacer todo aquello que nos permite seguir vivos. El deseo sólo asoma cuando palpita una necesidad. Deseo y necesidad están intrínsecamente ligados. Si tengo hambre, desearé comer para poder saciar mi hambre; si necesito sentir el afecto de otros, desearé el abrazo de alguien que me muestre amor.

El deseo es agradable porque produce placer. Aquí entra en juego la gratificación, que activa los circuitos de recompensa del cerebro y nos hace sentir el anhelado placer. El placer es un gran motivador, pero afortunadamente el cerebro lo administra con cautela. Si comer un helado de chocolate —como sugieren tantos anuncios— proporcionase horas de placer, podríamos estancarnos en esa actividad de forma peligrosa. De hecho, si a unas ratitas se les ofrece la posibilidad de estimular el centro de placer cerebral por medio de una palanca, son capaces de pulsar la palanca miles de veces en una sola hora. Una pequeña descarga eléctrica en su *nucleus accumbens* las lleva a perder todo interés por sus parejas y por la comida, y finalmente mueren de agotamiento. Solas frente a la palanca...

¿Y cuáles son nuestras necesidades básicas, las que dictan nuestros deseos? El psicólogo Abraham Maslow plantea en un esquema clásico una pirámide de necesidades que abarcan desde los instintos biológicos básicos

hasta las búsquedas espirituales. Concretamente, propone que tenemos necesidad de seguridad física, de comida y sexo, de seguridad emocional y de afecto, de utilizar la mente y la creatividad, y de autorrealizarnos a través de la búsqueda de algo que va más allá de nosotros mismos. Ciertamente, cualquiera puede comprobar en persona que sus deseos no sólo se limitan a saciar necesidades físicas, sino que también pueden incitar a leer, a escuchar, a aprender, a descubrir nuevas fuentes de conocimiento. Por ello, el cerebro no sólo gratifica a quienes satisfacen actividades físicas obvias —como la comida o el sexo— sino que también gratifica lo que el cerebro consciente cree que llegará a ser beneficioso; por ejemplo, la persecución de retos a medio o largo plazo, como la búsqueda de una pareja, educar un niño, construir una casa o escribir una sinfonía.

En resumen, buscamos mediante la satisfacción de nuestros deseos saciar distintas necesidades: físicas, emocionales, intelectuales, trascendentales. Cuando alimentamos estas necesidades, sentimos satisfacción y placer; cuando las ignoramos, sentimos frustración, carencias y la sensación de estar incompletos. Hasta aquí, todo claro.

El siguiente paso complica esta estampa meridiana. Imaginemos que logramos cumplir un deseo. Aunque podemos sentir placer y seguridad cuando atendemos una necesidad básica, por definición la vida es fluida y ninguna experiencia es estable. Todas las experiencias cambian, nada es estático: las personas que amamos, nuestros estados de ánimo, nuestros cuerpos, nuestros trabajos, el mundo que nos rodea... No podemos aferrarnos a nada en absoluto: una puesta de sol apenas dura unos minutos, un sabor agradable se disipa en segundos, un momento de intimidad con alguien querido, nuestra propia exis-

tencia... todo es pasajero. Cada cumbre, cada clímax implica el principio de un nuevo final. Siempre hay que volver a empezar. No es un problema de índole filosófica, es algo real y palpable. Todo lo bueno se acaba.

Por tanto, la felicidad —entendida como la consecución de los deseos, la búsqueda del placer— no puede darse de forma sostenida en el tiempo. Cada cumbre, cada ola de placer o de felicidad llevan impreso en su existencia su inevitable declive. El problema no es el deseo en sí, sino llegar a aceptar que su gratificación es, siempre, inestable, pasajera.

Y aún más: el ser humano tiene muchos deseos más difíciles de saciar que los demás seres vivos. Ellos tienen una vida más basada en lo instintivo y en lo emocional; los humanos lidiamos, en cambio, con emociones mezcladas debido a la gran capacidad cognitiva del cerebro humano. Podemos sentir a la vez alegría por emprender una vida en una ciudad extranjera y pena por dejar a la familia, curiosidad por un nuevo trabajo y aprehensión por fracasar. Asimismo, un deseo puede saciar una necesidad y agravar o contradecir otra. Por ejemplo, puedo desear tener una aventura con un vecino pero sentirme mal porque engaño a mi pareja. Puedo desear comerme todo el pastel de queso pero temer el sobrepeso. Puedo desear aceptar un trabajo apasionante pero sufrir por el tiempo robado a mi familia. Cada deseo humano suele implicar una elección; es decir, una pérdida. Cada prioridad relega un poco los demás deseos, las demás necesidades.

Tal vez por ello las grandes religiones han tendido a recalcar que la vida es inherentemente insatisfactoria. ¿Significa esto que la vida es una fuente de sufrimiento? Rotundamente, no. Aquí es donde muchas religiones

han confundido a sus fieles y contaminado la visión de millones de personas en la búsqueda lógica de la plenitud y la felicidad. Han confundido los síntomas con la enfermedad.

Necesidades frustradas y deseos ingobernables

Pongamos que en el mejor de los mundos nuestras necesidades básicas pudieran ser satisfechas. Derivaríamos un placer tal vez pasajero, pero certero. Sin embargo, lo cierto es que muchos deseos se topan con un muro de incomprensión y de frustración. Podemos desear amar, pero ¿y si nadie parece querer o poder satisfacer esta necesidad? Podemos desear trabajar, pero ¿y si todos los trabajos resultan ser callejones sin salida? Un placer puede reemplazarse por otro. Pero una necesidad profunda no desaparece: sigue allí, insatisfecha, a la espera de que algo o alguien la sacie.

Cuando las necesidades básicas de sentirse amado y conectado se frustran, desarrollamos estrategias automáticas para conseguir alguna forma de gratificación alternativa: llamar la atención de los demás, ganar dinero, acumular poder, desplegar talento... Algunas personas desarrollan adicciones a la comida, al tabaco o a las drogas. Estos deseos sustitutos pueden ser más o menos edificantes, más o menos peligrosos o anodinos. Sean cuales sean, ofrecen alguna forma de gratificación alternativa y calman el miedo y la ansiedad que genera la necesidad frustrada. Cuanto mayor es el pozo de las necesidades insatisfechas, más compulsivos serán sus deseos sustitutos. Eventualmente esos deseos —y el consiguiente miedo a no poder satisfacerlos— se tornan dolorosos: el deseo

de encontrar pareja empuja a una serie de relaciones promiscuas y ansiosas, un trastorno alimentario intenta saciar la frustración afectiva. Los deseos fijos, constantemente frustrados, se vuelven desesperados e incontrolados.

Cuando el deseo es ingobernable, ya no es posible disfrutar del presente, del día a día. El deseo obsesivo y ansioso lleva a las personas a atravesar la vida en un túnel, sin que puedan disfrutar de lo que tienen alrededor porque están a la búsqueda febril de algo que calme su angustia. Los pequeños placeres de la vida diaria ya no son suficientes porque las necesidades frustradas requieren una anestesia más fuerte o una estimulación más potente.

El problema se agrava cuando las estrategias más corrientes que usamos para saciar las necesidades profundas se convierten en una parte íntegra de quienes creemos ser. La persona que come demasiado, la persona que compite incansablemente, la persona que quiere agradar, esa persona soy YO. A medida que las personas se pierden en el frenesí de una vida dedicada a perseguir, como las ratitas con la palanca, los placeres sustitutos, pierden el contacto con sus necesidades más profundas, más auténticas. Pierden el sentido de quienes son ellas de verdad. *Yo no soy mi deseo, yo no soy mi carencia*: el deseo, y en particular el deseo insatisfecho, sólo es problemático cuando invade el sentido profundo de quienes somos. Los niños, en cambio, desde su inocencia radical, expresan con claridad sus necesidades básicas: las físicas, las emocionales, las intelectuales, las trascendentales. No las viven como una debilidad sino como una expresión lógica de su ser esencial. Sólo aprenderán a temerlas cuando empiecen a experimentar que no siempre es fácil o posible saciarlas.