

Introducción

Una de las primeras cosas que se le aconsejan a quien quiere escribir es que solo escriba de lo que conoce. He intentado que sea así.

Conozco de primera mano el miedo, la melancolía, el miedo como parálisis, la melancolía como refugio, los problemas que genera el exceso de sensibilidad. Conozco la dificultad del acercamiento a las personas, también el beneficio de la comunicación y de la resonancia con los demás, que a veces no se producen por mucho que uno quiera. Conozco los mecanismos de la compensación y la sustitución, me he esforzado en adivinar cuándo se manifiestan; a veces me ha servido para desactivarlos, en otras han seguido actuando. Conozco la dimensión pequeña del ser humano, y me siguen maravillando sus destellos ocasionales de grandeza, no como esperanza en la especie, sino como misterio gigantesco. Como el misterio de fervientemente querer cambiar y no conseguirlo.

Conozco la dificultad de conseguir el autocontrol y los efectos de que, una vez conseguido, se vuelva excesivo, la dificultad de alcanzar la medida justa. Lo mismo con la validación propia, el paso de sentirme exultante a partir del acierto de mis acciones a sentirme nulo con mis errores y los reproches (propios y ajenos). Conozco la ira y sus estragos, el orgullo, la soberbia, el narcisismo. Conozco el rechazo, la decepción, la propia y la de los demás en mí, el fracaso, la soledad en la derrota, el abandono. Conozco la dimensión pequeña de lo humano y el gozo que proporciona la posibilidad de trascenderla, ese atisbo de otro universo que está en este mundo.

El ser humano, al final, no es más que una oportunidad de vida, lo cual quiere decir una oportunidad de obra, influidas ambas por el azar y las elecciones, azar a veces aprovechado sin esfuerzo en el propio beneficio y en otras malbaratado, elecciones acertadas y otras funestas, intuiciones equivocadas y acertadas.

El objetivo de este libro no tiene que ver con el rendimiento y la efectividad en el trabajo (o, por lo menos, no directamente), sino que pretende incidir en actitudes y comportamientos que provocan que nos convirtamos en los mayores enemigos de nosotros mismos.

Nuestros miedos son saboteadores de nuestras iniciativas, en muchas ocasiones directamente las abortamos sin esperar a ver qué resultaría de ellas. Nuestro conocimiento de la realidad es deficiente y, la mayor parte de las ocasiones, sesgado, lo que influye en nuestra percepción de los hechos, las personas y las situaciones.

Caemos en el autoengaño: cuando nuestras expectativas se demuestran falsas, mantenemos vivas las ilusiones para no enfrentarnos a la cruda realidad. Como en el enamoramiento, prototipo del autoengaño, la fascinación de lo amado (o lo anhelado) nos hace perder el mundo de vista, la imaginación resulta más atractiva que la realidad, que siempre decepciona con respecto a lo imaginado. La realidad diaria, decepcionante, pone a prueba las ilusiones hasta que desaparecen, se desvanecen. Mientras se acerca ese momento, no miramos la realidad, sino que ponemos la mirada en el futuro, incierto pero prometedor, y no en el desolador presente.

No nos han enseñado ni hemos practicado suficientemente por nuestra cuenta para ser fuertes frente al sufrimiento y el desánimo, y estos nos provocan un consumo importante de nuestras energías.

No percibimos el cuerpo como base de nuestra existencia, no prestamos atención a nuestro nivel energético hasta que nos encontramos agotados, sin energía; no cuidamos suficientemente el cuerpo y el equilibrio personal.

No tenemos conciencia de lo que somos y de lo que queremos. La dificultad en la propia aceptación influye en la calidad de las relaciones con los otros.

Confundimos la realidad con los sentimientos y emociones que nos genera, y tendemos a ver las cosas únicamente desde nuestra pers-

pectiva. Creamos proyecciones y desplazamientos que provocan que se busque y espere del trabajo lo que no le corresponde. Vamos a la caza desesperada de emociones y la ausencia de ellas nos hace caer en el desánimo.

No prestamos suficiente atención ni valoramos con sincero sentido crítico cómo nos conducimos y nos relacionamos. No entendemos la integración en el grupo como un factor fundamental para el éxito. El desarrollo de las relaciones en el trabajo redundan en la propia valoración, la apertura hacia los demás implica una apertura propia, y ambas se retroalimentan. La genialidad o la creatividad solo se realizan en el reconocimiento por parte de los demás. La gestación puede ser en solitario, pero la dimensión real de las obras originales solo vienen de su aceptación como tales por parte de la comunidad que las recibe y disfruta.

Me interesa el tema de la dificultad para alinear nuestros pensamientos y nuestros actos y la de conseguir la sinceridad, tanto o más problemática con uno mismo que con los demás. Mi madre, después de tragarse uno de los borradores, lo resumió certeramente: “está muy bien lo que dices, podrías empezar por aplicártelo tú mismo”. Nadie supera a una madre en el conocimiento de uno, pero no pretendía compartir mi receta del éxito, sino ordenar y explicarme ciertas cuestiones que me interesaban a partir de experiencias de fracaso o sufrimiento, describir problemas con los que me he enfrentado, en muchas ocasiones de forma equivocada y con mal resultado. Quiero creer que algo aprendí, así como ahora al escribir sobre ellos (y también sobre lo que no he acabado de aprender). No puedo decir que practique sin fisuras todo lo que propugno, pero sí que he experimentado (y experimento) lo contrario y sus efectos, y sé que no es recomendable.

Las emociones, de igual forma que pueden ser estimulantes, pueden nublar el entendimiento, y con mayor efecto devastador cuanto más intensas sean; por leído y aprendido que uno se considere, cuando la mente está gobernada por ellas no hay nada que hacer en contra de su dictado. Esas emociones asaltan el centro de mando y toman

el control sin posibilidad de evitarlo, nublan la mente y la ofuscan en momentos decisivos o, si no existen tales momentos decisivos, en ocasiones en que claramente saldríamos ganando en caso de disponer de claridad mental.

Ricardo Piglia habla de existencia “mal congeniada” al referirse a su juventud, y la define como “haber aceptado el riesgo de jugar todo a una carta y no saber si realmente ese naipe existía en la baraja¹”. Por desgracia, nada más cierto y no precisamente infrecuente: el error en las apuestas vitales, la mayoría de las cuales no son consecuencia de la claridad de conciencia en un momento, sino de procesos de arrastre o deriva tirados por muchos hilos (siendo los determinantes los invisibles), y que nos arrastran hacia esa elección vital en la que nos encontramos de repente sin saber bien cómo; estamos allí, donde nos han llevado los hilos, y ya que estamos allí, nos esforzamos por hacer nuestro y habitable ese lugar.

La elección de la profesión y del trabajo suele ser uno de los exponentes más claros de cómo, una vez que nos encontramos en la situación y en el proceso de acomodación al terreno, adoptamos infinitas imposturas, engaños y representaciones teatrales para crear el personaje que corresponde a la situación (que creemos que corresponde y nos vemos capaces de crear); la adaptación se impone a la sinceridad y la resistencia a aceptarnos como producto defectuoso nos lleva a que el personaje se apodere de la persona. Por esto, cuando el personaje se tambalea por la acción de otros, el efecto en nosotros es demoledor, nos están rompiendo del todo.

Considero que la persona equilibrada en mente y cuerpo es menos vulnerable, tanto a las trampas de la mente como a los juicios y opiniones ajenos, lo cual le permitirá un mejor desempeño en el trabajo y ser más dueña del camino personal que escoja para sí y de sus decisiones.

¹ “Los diarios de Emilio Renzi, Años de formación”, Anagrama, 2015, p. 176.

Con ello esta persona será más sana, más fuerte y más feliz, y estará más preparada para tener una relación más abierta con los demás, con la familia y en el trabajo.

No creo en el cambio a partir de un libro o un manual, sino en la práctica constante y las pequeñas acciones continuadas.

Tal como afirma Krishnamurti, en la introspección está implícito el deseo de cambio, es decir, de una situación de insatisfacción previa queremos pasar a una continuidad modificada, un perfeccionamiento, queremos cambiar lo que nos disgusta de nosotros y quedarnos con lo que nos gusta.

Los libros de autoayuda en ocasiones coinciden en el perverso mensaje de que todos podemos alcanzar nuestras metas, que nada lo impide más que nuestra voluntad; por tanto, si no las alcanzamos la culpa es nuestra. Los autores de estos libros desde luego tienen las claves, a ellos les han funcionado y generosamente las comparten con los lectores; son triunfadores, han aprendido a luchar en la selva y han vencido. Confieso haber recurrido a estos libros en busca de fórmulas y herramientas para mejorar el desempeño y las relaciones en el trabajo. Aunque los objetivos fueran modestos, conformándome con encontrar una buena idea o frase con posibilidades de ser aplicada, me ha ocurrido con cierta frecuencia que los acabara sin que quedara nada aprovechable, por lo menos a nivel consciente. ¿Qué ocurre para que no nos sirva lo que estos libros nos dicen de forma clara y didáctica?

Que hayamos comprado un libro ante una inquietud que sentimos no implica necesariamente que estemos abiertos a emprender los cambios que se nos propongan; compramos el libro porque no sabemos cómo hacerlo y esperamos que nos lo diga otro.

Queremos que el trabajo nos lo hagan otros, o si no todo, que nos quede la menor parte. Curiosamente, nos tomamos más en serio la responsabilidad que tenemos sobre otros que la propia, a la cual

renunciamos, por falta de energía, foco o compromiso. Y si tenemos éxito en el ejercicio de esa responsabilidad sobre otros, sean nuestros hijos o nuestros colaboradores, ¿por qué somos tan negligentes en la gestión propia? Por pereza, porque la responsabilidad sobre otros la tenemos sin remedio y estamos obligados a mantener el foco, la atención y respuesta cuando se nos requiere. Es cansado, es estresante, y lo hacemos porque tenemos que hacerlo. ¿Con quién somos libres de ser negligentes sin que nadie nos lo tenga que reprochar? Con nosotros mismos.

Cuando quieres conseguir algo que requiere un esfuerzo, sea en sentido positivo como para dejar un vicio, el fracaso puede venir por dos motivos, porque no estamos preparados (o dispuestos, para el caso es igual) para realizar el esfuerzo o porque se trata de pérdidas o placeres a los que no estamos dispuestos a renunciar. Podemos engañarnos y pensar que hay otras causas, sobre todo externas, que nos atenazan e inmovilizan. Como dice el budismo, somos nuestros pensamientos. Mientras no los cambiemos, vamos a permanecer en el mismo yo insatisfactorio del que intentamos salir. Solo cambiando nuestros pensamientos podremos pasar a la acción.

Cualquier decisión contiene un grado de renuncia; pretenderlo todo sin renunciar a nada o no saber bien qué queremos entre diferentes opciones nos va a dificultar la acción. Debemos eliminar, renunciar, enfocarnos en lo que realmente deseamos, e ir a por ello, evitando las distracciones.

Recomiendo encarecidamente la práctica del zen (meditación sentada) para quienes quieran practicar algún tipo de meditación, vaciar la mente y disciplinar el flujo del pensamiento, pero el zen es mucho más, y lo descubrirán con la práctica. No es posible aprender zen de los libros, sino solo de la práctica. Igualmente, las ideas que aquí reproduzco (la pretensión de originalidad es una quimera, “¿qué puedo sino enumerar viejos temas?”, decía Yeats) solo pueden ser interiorizadas con un compromiso sincero.

En general, he evitado mencionar ejemplos personales o hacerlo de forma directa, aun siendo consciente de que dichos ejemplos ilustrativos podrían hacer el libro más atractivo.

Si en algún momento se desliza algo parecido a un consejo, es bienintencionado, y ruego indulgencia por haberme permitido darlo.