

UNA VIDA SENCILLA

De vuelta a lo esencial

Robert Sánchez

ÍNDICE

Sobre este libro	5
Sobre una vida sencilla	7
Cómo empezó	8
El porqué	10
Principios de una vida sencilla	11
Sobre mí	13
Mi vida sencilla	14
Contacto	15
Con mis propias manos	16
Deshaciéndome del reloj	18
Una vida sencilla no es una vida rúcana	20
Donando libros a la biblioteca	21
Haciendo lo que (no) me gusta hacer	23
Lejos de nuestra naturaleza	25
Moderación	27
Cenando cara a cara	29
Abre las cortinas	31
Minimalismo	33
Emulando a los Reyes Magos	35
Recursos redundantes	37
TV apagada por la noche	39
De vuelta a lo esencial	41
Vivo natural	43
No importa donde vivo	44
Una vida... complicada	47
Minimalismo emocional: te quiero	49
Un único propósito para 2011	51
Noticias off	53
Mis regalos de reyes	56
El efecto Avatar	58
Limitando el teléfono móvil	60
Saludando por su nombre	63
¿Qué sacas de esto?	65
Concebido para el movimiento	66
Hábitos adquiridos; sigo aprendiendo	68
Vendiendo la Play	70
Siente lo que haces	72
Comprando a poquitos	75
Comprando a poquitos II	77
Miquel Àngel: educación emocional	79
Lentitud	81
Cuidado con la productividad	84
¿TV apagada? ¡Eliminada!	86
Vivir entre el tráfico	88
Viviendo que es gerundio	90
Respetando el ciclo circadiano	92
Integrando vida personal y vida profesional	94
Viviendo descalzo	96
Naturaleza. ¿Desconectamos o reconectamos?	98
Método minimalista: 5 acciones	100
Haciendo ejercicio por la mañana	103
Dualidad minimalismo-maximalismo	105
La intuición, punto de partida de mis decisiones	107
La felicidad se contagia	109
Una vida sencilla es una vida ecológica	111
Omar Carreño. De la sombra a la luz	113
Ya no me gusta conducir	115

El patinete como medio de transporte	117
El patinete II. Observaciones	119
Cocinar, un hábito de autoestima	121
No tengo tiempo. ¿Falta de amor?	123
La hora del planeta, cada día	125
Viviendo sin deudas. Minimalismo económico	127
Una vida elástica	129
Minimalismo académico	131
Tú eres el primero	133
Durmiendo mejor	135
El ser humano, un ser global	137
Aceptando el descontrol	139
Atrévete a innovar	141
Influenciando sobre mis regalos	143
Estamos de paso	145
¿Hábitos creativos o productivos?	147
Mejor a contracorriente que contra natura	149
Jesús Hernán. Be water my friend	151
El saber sí ocupa lugar	153
Hablando de viernes y escapadas	155
Para simplificar, libérate	157
Constancia y hábitos	159
Línea editorial, línea natural	161
Estudios y más estudios... ¡Experimenta!	163
Deja para mañana lo que puedas hacer hoy	165
El poder del cuerpo sobre la mente	167
Valentina Thörner. ¿Quieres ser rica o cambiar el mundo?	169
¿Qué harías si...?	171
¿Esperando la estabilidad?	173
No quiero ser un cavernícola pero casi	175
¿Lo ves? ¡Ya te lo había dicho!	177
El dinero sí importa	179
¿Qué es el decrecimiento?	181
Libera tu mente	184
Libera tu mente... Reloaded	186
Indígnate contigo mismo	188
Recuperando la conciencia	190
Minimalismo y alimentación	192
Un año sin comprar ropa	194
No intentes convencer y da ejemplo	196
Una boda sencilla	198
Las tres prioridades diarias	200
No me preocupo, simplemente me ocupo	202
He vendido mi moto	204
He vendido mi moto II. Aclaraciones	206
Vacaciones de revisión	208
Somos lo que hacemos	210
Asedio al sedentarismo	211
¿Solidaridad? ¡Tonterías!	213
Sedentarismo + estrés: nuestra epidemia	215
Ante el dolor, ¿silenciarlo o tratarlo?	217
Ejercicio físico y felicidad	219
Salud a largo plazo: prevención y autonomía	221
¿Tengo que hacer ejercicio toda la vida?	223
Equilibrio vital: una mesa de tres patas	225
La fría productividad	227
La rareza de lo simple	229
Mi relación con la ciencia	231
¿Has dado gracias a tus padres?	232
Consumidor minimalista y responsable	234
El porqué de tu cuerpo físico	236
Tira por la ventana la productividad	238

Tengo miedo de esta ciencia	240
¿Eres resolutivo o vives a base de parches?	243
Todo es mentira excepto tu experiencia	245
Simplificar la vida en tres pasos	247
Haz lo que eres	249
Colorín colorado, el crecimiento se ha acabado	251
No todo es materia	253
Integrando la actividad física en mi vida	254
Lo que importa es la dirección	256
Minimizando el estrés	257
Puedes comer de todo	259
Una sola cosa a la vez	260
Descansar, antónimo de cansar	262
Minimalismo voluntario	263
Cambiar duele pero alivia	265
Valoro lo que tengo y no necesito más	267
Sin cambio de armario	269
Me he borrado del gimnasio	270
El futuro no existe	272
Antes de juzgar, júzgate a ti mismo	275
Dejando de hacer lo que no me aporta nada	276
¿A quién hago caso? Más cuestiones sobre ciencia	277
Todo el tiempo es tiempo libre	279
Elegir una sola cosa a la vez	281
Un año de atención e incertidumbre	283
Miguel de Luis: Ciencia, pseudociencia y chorradas	285
Tranquilidad	287
9 razones para dejar de conducir	289
El hogar también es tu responsabilidad	291
Sin objetivos para el 2012	293
Todo es información	295
La lámpara despertador	297
No es fuerza de voluntad, sino autoestima	299
Cómo evitar el dolor de una discusión	301
¡Buenas noticias! Por fin todos viviremos con menos	303
El mundo es un reflejo de mi casa	306
Estrategias de manipulación mediática	308
Desenchufado de las creencias mediáticas	310
El estrés eres tú	312
El poder del lenguaje. Revisando cómo hablar y cómo hablarme	314
Emprendiendo y viviendo de mi vocación	316
La omnipotencia del ejemplo	318
¿Bueno o malo? Aceptando la realidad	320
No sé. La incertidumbre de un día cualquiera	322
¿Útil o inútil? ¿Qué hago con mi realidad?	325
Sólo son costumbres, nada más	326
Los mismos que subvencionan el narcotráfico hacen campañas...	327
Caminar de casa al trabajo... ¿Cuestión de tiempo?	328
Mis medidas anti-crisis	330
Puedo tener, debo tener y tengo miedo	332
Cómo responder al juicio de los demás	334
Hazte un favor y expresa tus emociones	337
Soñadores somos muchos, más de los que nos pensamos	340
¿Quiénes somos “todos”?	342
Un deseo para estas vacaciones	346
Esta crisis me ha alegrado la vida	347
Impulso, instinto, intuición	349
Sobre sábanas, minimalismo y los millones que nos podríamos ahorrar	352
¡Cambia tú!	354
Foco, foco, foco	355

SOBRE ESTE LIBRO

Bien, en realidad, esto no es un libro. Esto es un blog hecho libro.

El blog se llamaba “*una vida sencilla, de vuelta a lo esencial*”; el libro también.

¿Sobre qué trata? Sobre mi vida, sobre lo complicada que creo que había llegado a ser y sobre cómo la simplifiqué buscando sólo una cosa: sentirme mejor.

Si tuviera que resumir el libro en algunas palabras, que bien pueden ser las etiquetas principales del blog, éstas serían: simplicidad, minimalismo, espiritualidad, aceptación, responsabilidad y consciencia.

En el fondo no se trata más que el relato de un viaje, de un aprendizaje, de un cambio progresivo, constante y, por lo que he llegado a comprender, infinito. Nunca acaba.

Por eso “una vida sencilla” no termina aquí, al menos para mí, aunque ya no vaya a publicar mis reflexiones a través de Internet. ¿Por qué dejo de publicar? El blog sólo ha sido una herramienta. Quería cambiar mi vida y alguien me aconsejó escribir. Así lo hice, la he cambiado y, aunque seguiré cambiando eternamente, ya no necesito esta herramienta. Ahora me centraré en otras cosas. Es curioso que el blog y el libro finalicen con la entrada y el capítulo *Foco, foco, foco*.

¿Seguiré escribiendo? Claro que sí, pero en otro lugar, mi foco de atención. Es otro blog: Escucha tu cuerpo. Hablo sobre salud, bienestar, ejercicio, alimentación,... Estaría encantado de que lo visitaras.

Sea como sea, siempre será un placer que me contactes para charlar un rato. Precisamente una de las cosas más importantes que he aprendido es que la vida es para compartirla. La soledad mata.

¿Más aprendizajes? Bueno, creo que podrás extraer como mínimo uno de cada capítulo, pero tal vez los más importantes sean:

- Que lo material tiene poca importancia una vez cubiertas ciertas necesidades de subsistencia (según el Dalai Lama: abrigo, comida y cobijo).
- Que existen tantas realidades como personas y todas son igual de ciertas.
- Que no debes intentar convencer a nadie; como mucho dar ejemplo, sin expectativas.
- Que puedes cambiar todo lo que quieras, como quieras, cuando quieras, interior y exteriormente.
- Que no es más libre el que hace lo que quiere, sino el que comprende que siempre tiene elección.
- Que la intuición es mucho mejor guía que la razón.
- Que puedes hacer lo que quieras, sin olvidar que los demás también pueden.
- Que no estás solo, aunque a veces te sientas solo. Somos 7.000 millones de personas.
- Que tú eres el primer responsable de tu vida, de toda tu vida.
- Que no debes juzgar a nadie, nunca.
- Que el mundo es mi hogar, no un escaparate.
- Que en el 99% de las ocasiones menos es mejor.
- Que el futuro no existe y el pasado tampoco. Sólo el ahora.
- Que la vida es mucho más sencilla de cómo nos la enseñan, nos la hacen comprender, nosotros mismos nos creemos que es y después creamos.

De todos modos, éstos son mis aprendizajes hoy, que alguna vez incluso contradicen a alguno de mis artículos y que muy probablemente no tendrán mucho que ver a los que te extraería de aquí a un par de años. Insisto: cambio constante.

El formato del libro es simple, modo diario, fiel a la cronología de publicación del blog.

Detalle importante: cuando hablo de *tú, te, tu, ti...* me estoy hablando a mí mismo. O a ti. Como prefieras.

Las primeras páginas están dedicadas a las páginas estáticas del blog: *sobre una vida sencilla, el porqué de una vida sencilla, mi vida sencilla*, etc. Inmediatamente después, cada capítulo corresponde a un artículo.

Puedes leerlo de una tirada o puedes consultarlo cuando quieras, artículo por artículo. Lo ideal es leerlo por orden, ya que es la mejor manera de comprender cierta evolución.

No he modificado nada. Sólo he borrado algunos posts que eran comunicaciones para los lectores. He revisado la ortografía por encima, pero no prometo que todo esté correcto. También puede haberse colado algún hipervínculo, menciones a fotografías que ya *no son*, huérfanas, viudas,... cosas del directo. De cualquier manera, pido disculpas por todo lo que se salga de lo común para un libro, errores ortográficos, chapucillas de edición,...

El libro es un calco del blog a partir del momento en que acabe este capítulo.

Finalmente, quiero agradecer la lectura tanto de este libro como del blog mientras estuvo operativo. Como decía antes, compartir es el mayor de los placeres.

También dar las gracias a todo el mundo que colaboró durante un tiempo con el blog, muchos de ellos también bloggers y minimalistas, a través de las redes sociales, entrevistas, etc. No daré nombres; ellos ya saben quiénes son.

Y finalmente mi agradecimiento infinito a mi mujer, familia y amigos, y en especial, como no podía ser de otra manera, a la vida.

La vida es un regalo de la vida.

Robert Sánchez

SOBRE UNA VIDA SENCILLA

Una vida sencilla es una filosofía de vida. No es una nueva ideología ni un nuevo estilo de vida, porque es algo que ya llevas dentro, algo instintivo, aunque posiblemente no la estés disfrutando ahora mismo. Aún así, te aseguro que está en ti, en tu esencia, en tus cimientos, en tu naturaleza.

Una vida sencilla no es la vida de la mayoría. Es más probable que vivas, a veces a flote y otras casi ahogado, en una marea de información, tareas, presiones, deudas, exigencias y autoexigencias, permanente conexión, dudas, productividad, consumismo, previsiones de futuro, estrés.

Una vida sencilla es aquella en la que básicamente importa lo fundamental, lo esencial. Lo superficial e inútil queda fuera de tu vida. De esa manera vives plenamente, día a día. Todo lo que envuelve a una vida sencilla es útil, práctico y te beneficia de alguna manera.

Y en tu vida sobran cosas... Posesiones, llamadas, ropa, ruido, comida, horas de trabajo, emociones dañinas, sedentarismo físico, notificaciones de Facebook, peso corporal, correos electrónicos, velocidad, compromisos, SMS's, mensajes en Twitter, cuentas, paseos por un centro comercial, horas de TV.

Y en tu vida faltan cosas... Conversación, disfrute, tranquilidad, silencio, horas de sueño, risas, juegos, ejercicio físico, lectura, empaparte bajo la lluvia, abrazos, salidas a la montaña, comunicación.

Una vida sencilla es la que intentamos llevar unos cuantos, muy pocos, aunque cada día somos más. Requiere esfuerzo, cambios de hábitos, incluso alguna acusación de "bicho raro" por intentar no formar parte del rebaño social. ¡No tengas miedo!

Una vida sencilla nace a partir de dos acciones: una toma de conciencia y una puesta en práctica.

Hablaré de lo que nos está pasando. Cómo trabajamos, cómo nos divertimos, cómo nos alimentamos, cómo nos endeudamos, cómo nos movemos, cómo nos educamos, cómo nos relacionamos, cómo llenamos nuestras vidas de posesiones mientras las vaciamos de tiempo, de creatividad, de ganas... cómo vivimos.

Mostraré los cambios que he ido haciendo en mi vida, o los que tengo pensados hacer, o los que otros ya han hecho o están haciendo. Es la parte práctica, el cambio de costumbres. La salida del estrés y el sedentarismo; la entrada a una vida sencilla.

Una vida sencilla es una vida simple, fácil, llana, frugal, minimalista, natural, elemental, discreta, neta, sincera, directa, humilde, espontánea, moderada, lenta, cómoda, tranquila, esencial.

A la vez que excitante, fructífera, divertida, auténtica, sana, provechosa, plena, dinámica, genuina, llena, estimulante, vital, activa, rica, próspera, realmente productiva.

¿Quieres vivir una vida sencilla? ¿Quieres realmente dar el paso, el cambio? Aquí y ahora, puedes hacerlo.

CÓMO EMPEZÓ

Una vida sencilla, para mí, empezó el 1 de enero de 2010. Por tradición, por poca decisión o por pereza, parece ser que ese día es el ideal para los nuevos propósitos. No podemos empezar antes, no. Con lo fácil que sería ponerse en marcha nada más detectamos una necesidad y tenemos la voluntad de dar un paso más en la mejora de nuestra vida. Esperamos al 1 de enero. Y muchas veces no llegamos al 31.

De todas maneras, es muy sano plantearse nuevos retos, y con esfuerzo, voluntad y constancia podemos lograr nuestros objetivos. Empezar una dieta, dejar de fumar, ir andando al trabajo, leer más, pasar más tiempo con los hijos o la pareja, hacer un jersey,... Pequeños y grandes proyectos.

El mío parecía sencillo: no llevar reloj durante el fin de semana. Y digo “parecía sencillo” porque para una persona que se dedica al entrenamiento personal, el reloj es una herramienta básica. No sabes lo enganchado que estaba al reloj. Y lo sigo estando de lunes a viernes (la puntualidad con mis clientes es fundamental). Pero esa necesidad no la tengo el fin de semana. Así que ¿para qué llevarlo?. No lo necesitaba. Lo eliminé. En un artículo ya te explicaré con detalles cómo y porqué lo hice.

Ese mismo día no me puse el reloj (era festivo), y mi vida empezó a simplificarse, a ser más sencilla. Y desde entonces no llevo reloj durante el fin de semana. Ni vuelvo a casa si me lo he olvidado. Ni estoy mirándolo cada 5 minutos. Ni soy el más rápido del Oeste cuando alguien pregunta “¿qué hora es?”. Antes hubiera disparado rápido. Un suave toque de muñeca, un vistazo preciso y ¡pam!, ahí tienes la hora. Ahora, no es que me importe demasiado qué hora es. Y sigo sin llegar tarde

El hecho es que ése fue mi primer ejercicio, mi primer cambio de hábito de los varios que he ido dando hasta el día de hoy.

Paralelamente, durante las primeras semanas del año, algo cambió en mí. Una de las ocupaciones de mi trabajo es analizar y detectar los malos hábitos físicos de las personas (ya son 7 años dedicándome a ello). Con mi ayuda y con su esfuerzo, estas personas intentan cambiar su estilo de vida, aunque sólo sea desde un punto de vista físico (lo que también les ayuda a nivel mental y emocional).

Mi necesidad por hacer llegar a la gente un mensaje en contra del sedentarismo creció, y en febrero decidí abrir un blog sobre salud física (*Escucha Tu Cuerpo*). Con más o menos lectores, Internet me daba la posibilidad de llegar a más gente e intentar hacerles ver que el camino no es el correcto, que en sus vidas falta actividad física, mucha actividad física. El resultado de esta iniciativa ha sido muy positivo.

Pero mi necesidad seguía creciendo. Y no sólo crecía, sino que se diversificaba. En abril me embarco en un proyecto en el que se integran actividad física, mental y emocional. El proyecto está en marcha, aunque ahora mismo no puedo adelantar nada más.

Así que ya no sólo me interesaba por lo físico, sino también por lo emocional. Mi interés se estaba globalizando (hay globalizaciones que son buenas).

Empecé a leer más. Libros, artículos, blogs, webs,... hasta dar con un grupo de personas que se dedican a divulgar conceptos como el minimalismo, la frugalidad, la vida lenta, etc. Entre ellos, dediqué más tiempo a leer a Leo Babauta. Primero su blog zen habits. Después sus libros *El poder de lo simple* y *Focus* (algo así como *Céntrate*). Tal vez él es quien integra mejor todos esos conceptos, y parece haberse convertido en toda una eminencia sobre el tema. Me inspiró a seguir haciendo ciertos cambios y hoy estoy muy cerca de la lectura que él tiene de la vida, aunque lógicamente no pienso

exactamente igual que él (una de las cosas que hace maravilloso este mundo es que nunca encontraremos a nadie que piense exactamente igual que nosotros).

Mientras, han ido pasando los meses. Los efectos de la crisis se han acentuado, a pesar de que algunos anuncian una desaceleración. Todo el mundo habla de economía, y obviamente nos afecta. Pero los problemas de la gente no son sólo económicos. Es más, éstos no son los más importantes. Y no quiero ser catastrofista, nunca lo soy. Más bien al contrario, soy optimista. Pero la realidad es que no vamos por buen camino por muchas razones (puedes ver cuáles en la página [El porqué](#)).

Y 11 meses después nace una vida sencilla. Un blog donde trataré de aportar mi granito de arena, junto a Leo y el resto de minimalistas, con mi experiencia y mis reflexiones sobre lo que nos sobra y lo que nos falta, y todo el proceso de transición que te puede llevar de una vida estresante, rápida, superficial y abarrotada de cosas inútiles a una vida sencilla, lenta, auténtica y minimalista.

Si quieres subirte al tren, empieza a cambiar tus hábitos. Elige algo que quieras cambiar. Algo pequeño, sencillo. Y que ese cambio diminuto, como la tontería de no llevar reloj durante el fin de semana, sea el inicio de una nueva vida, una vida sencilla.

EL PORQUÉ

Lo dividiré en dos partes: el porqué escribir una vida sencilla y el porqué vivir una vida sencilla.

El porqué escribir una vida sencilla

Porque los últimos meses he empezado a darme cuenta de ciertas cosas de las que hasta ahora no me había dado cuenta, o no me interesaban, o no les daba tanto valor hasta cumplir los 30,... y mi necesidad por intentar ayudar a las personas que me rodean a llevar una vida más saludable ha crecido más allá de lo que concierne a su físico.

Porque, por mi trabajo, he detectado que la salud de las personas, tanto física como mental/emocional, en general va a peor. No es un drama, pero sí una realidad. Y no puedo quedarme con los brazos cruzados. Me da un puntito de rabia. Ya escribí algo sobre esto en Vivimos más pero... ¿mejor? y en Sedentarismo+estrés: epidemia del siglo XXI.

Porque también lo he visto en mi entorno íntimo (familia, amigos, conocidos,...). Enfermedades, pastillas, hipotecas, ansiedad, deudas, frustración,... Ha quedado demostrado que nuestro modelo de vida (no sólo el económico) es insostenible. No sólo económicamente; tampoco emocionalmente.

El porqué vivir una vida sencilla

Porque lo tengo todo y no necesito nada más. Tengo el mar, la familia, el campo, la música, los amigos, la risa, el sexo, la lectura, los juegos, el deporte, la lluvia,... Nada de esto es de mi propiedad y en cambio todo es mío. ¿Necesito algo más?

Porque quiero vivir sin prisa. Todo el mundo se queja de lo rápido que pasa el tiempo. Pues conseguiré que pase lento. Y disfrutaré de esa lentitud dedicándole a cada tarea, a cada momento, el tiempo que se merece.

Porque quiero ser libre. No quiero deberle nada a nadie, ni estar atado, ni que nadie venga a picarme a la puerta porque no tuve suficiente para pagarle. Ser libre no se trata de vivir a lo loco cada día. Simplemente quiero tener siempre una elección. Y siempre la tengo.

Porque quiero vivir natural. Acercarme al máximo a lo que soy, a mi esencia. Soy un animal (sí sí, tal como suena) al que la evolución y la naturaleza le han dado más herramientas que al resto de seres vivos. ¿Voy a utilizarlas para ir en su contra? ¿Voy a utilizarlas para ir en mi contra? No va a sentarme nada bien.

Porque quiero cuidarme. Y me encuentro mal cuando subo las escaleras y en el segundo piso ya no puedo más. Y me duele la cabeza cuando me he pasado todo el día corriendo y estresado. Y no hago bien la digestión porque la ansiedad me ha provocado un nudo en el estómago. Y me ha subido la tensión arterial porque como fatal y voy a todas partes en coche. Me merezco algo más. Quiero mimarme.

Porque me responsabilizo de mí mismo. Soy el primer responsable de mi vida. Ni mis padres, ni mi mujer, ni mis hijos, ni el presidente del Gobierno. Soy yo.

Porque me quiero. Soy lo mejor que tengo. Y si no me tengo a mí, no tengo nada. Y si no me quiero a mí, no puedo querer a nada.

PRINCIPIOS DE UNA VIDA SENCILLA

Normas, reglas, fundamentos, decálogo,... He escrito 12, aunque podrían ser más, o menos,... Los presento numerados, pero no están ordenados. Todos son igual de importantes. Los principios de una vida sencilla son:

1. Respeto: vas a dar un paso importante en tu vida. Seguramente dejarás atrás costumbres que tienen la mayoría de personas y que están muy arraigadas a tu sociedad. Así que algunos de tus cambios pueden provocar cierta controversia. El respeto debe ser recíproco. Respeta la opinión de los demás. No intentes convencer a los demás de que tú tienes La Razón Suprema (nadie la tiene), aunque no por ello debes dejar de pedir también respeto a tu manera de hacer.

2. Moderación: no caigas en el extremismo o radicalismo. Haz los cambios poco a poco. Hay acciones que requerirán cambios más estrictos. Otras admitirán una transición más tolerante. Tienes criterio para valorar la necesidad de determinación e inmediatez de estos cambios. Por ejemplo, si quieres dar un paso hacia el minimalismo, no cojas de golpe todo lo que tengas en el comedor y lo tires por la ventana. Empieza por una estantería, un cajón,...

3. Sencillez: siempre hay dos maneras básicas de hacer las cosas: fáciles o difíciles. Escoge el camino fácil, no te compliques la vida. Es un principio muy relacionado con el número 12, la consciencia. Por ejemplo, si eres consciente de que el sedentarismo no te va nada bien, el camino fácil es calzarse unas zapatillas y salir a caminar una hora. Por otro lado, si te quedas tumbado en el sofá, te estás complicando la vida.

4. Sinceridad: debes ser sincero, sobre todo, contigo mismo. A veces es complicado asumir que no hacemos las cosas del todo bien. Sé honesto y autocrítico, sin caer en la auto-culpabilidad permanente, claro está. Pero si sabes que hartarte de bollería te perjudica, sé franco y sustitúyela por fruta. Si sabes que esa camiseta no te la pones nunca (pero nunca nunca), sé honrado y dónala o recíclala.

5. Vive el presente: un tópico entre los tópicos. Se ha hablado y escrito mucho sobre el tema. Pero seguimos encabezonados en asegurarnos un futuro que nunca nadie podrá garantizarnos que va a existir. Vive el hoy. ¿Qué te hace feliz hoy? ¿Qué te alimenta hoy? ¿Qué te motiva hoy? ¿Qué quieres hacer hoy?

6. Valentía: no tengas miedo a ser un bicho raro, a la exclusión social. Tú estás seguro de lo que haces y de los motivos que te llevan a hacerlo. ¿Quién es más raro? ¿El que trabaja 70 horas a la semana para pagar una casa donde nunca está? -tanto trabajar sólo está en casa para dormir- ¿O el que trabaja 30 y vive en un pisito de lo más acogedor, disfrutando de la familia, de horas de lectura, de tiempo libre para hacer lo que realmente le gusta...?

7. Autoestima: tus nuevos hábitos tienen una razón de ser: te quieres. Si no lo haces te vuelves un descuidado y en realidad poco te importa como te sientes o como vives. Si te quieres te mimas, te cuidas, te respetas. ¡Quiérete!

8. Minimalismo: sé práctico al máximo para vivir con lo mínimo. ¿Realmente utilizas todo lo que tienes? ¿Toda tu ropa, todo lo que tienes almacenado en cajas,... todos los objetos que tienes en casa? Minimiza tus posesiones y mantén tu entorno limpio y ordenado.

9. Lentitud: vive tranquilo y dedícale a cada actividad el tiempo que se merece. Parece que tengas que comer rápido, caminar rápido, trabajar rápido, pensar rápido,... ¿Crees que se acabaría el mundo si hicieras las cosas un poco más lentas? Además, la lentitud te garantiza más posibilidades de éxito en cuanto a la efectividad y el placer. Es mucho más probable equivocarse cuando haces algo rápido que si lo haces de manera pausada. Disfrutarás mucho más de un libro cuando lo lees atentamente y despacio que si lo haces rápido y contando las páginas que te quedan para llegar al final. Y una cosa

más: no confundas ser lento con no ser decidido; no tiene nada que ver.

10. Esencia: recupera lo básico, lo esencial, lo natural. Si analizas el porqué de las cosas, encontrarás su naturaleza y verás que muchas veces vivimos en contra de lo natural, de lo espontáneo. Si existen el día y la noche son para vivir y dormir respectivamente. Si tienes músculos y articulaciones son para moverlos. Si tienes dientes son para masticar. Si tienes ansiedad es para avisarte de que pares, no para que continúes estresado.

11. Prueba-error: porque así es como se aprende, con pruebas y equivocaciones. Te formarás en experiencia. Si no estás seguro de que algo vaya a funcionar, pruébalo igualmente. Una vez obtengas el resultado, sea positivo o negativo, siempre puedes volver al punto de inicio. No estarás perdiendo el tiempo, habrás aprendido. Y la vida no se acaba por un simple error.

12. Consciencia: un apoyo fundamental en cada uno de tus actos. Sé consciente de lo que haces, vívelo profundamente. Comprende y agárrate a la razón que te llevó a hacerlo. Y no la sueltes. Es tu timón.

SOBRE MÍ

Simplemente para que sepas que quién escribe estas líneas es un tipo de lo más normal (creo...). Me presento. Soy Robert (o Rober, o Roberto para mi madre cuando quiere llamarme la atención). Vivo en un piso de 60 metros cuadrados junto a mi mujer, Melisa.

De profesión soy entrenador personal y terapeuta manual. Trabajé durante unos años para algunos gimnasios y para una farmacéutica como técnico de fitness, entrenador personal e instructor de Pilates. Hace más de tres años que trabajo por cuenta propia en Xocs, un centro de entrenamiento personal y terapias naturales pequeño, íntimo y muy sencillo.

Me gusta hacer lo mismo que a muchas otras personas.

Me gusta mi trabajo. Y me lo paso bien. No deja de ser un trabajo, le dedico muchas horas a la semana y a veces acabo cansado. Pero me sigue gustando y me da la oportunidad de hacer otras cosas que también me gustan.

Me gusta el deporte, aunque mi instinto competitivo prácticamente ha desaparecido. Así que simplemente disfruto con el deporte, no compito.

Me gusta prácticamente toda la música. Canto en la ducha y toco la guitarra en el comedor, pero no suelo hacer las dos cosas a la vez. Para cantar está mi mujer, que lo hace infinitamente mejor que yo.

Me gusta el cine, aunque ya no voy mucho. Es más cómodo, más barato y más tranquilo mi sofá. El cine ha quedado reservado para disfrutar de los efectos especiales de algunas (pocas) películas.

Me gusta leer, y cada vez leo más, pero no novelas. Lo he intentado muchas veces y nunca he conseguido terminarme ninguna, aunque una vez estuve a punto (creo que fue *Simbad, el marino* cuando tenía unos 10 años).

Me gusta escribir. Te lo recomiendo. Aprendes a comunicarte contigo mismo (te escuchas, te hablas, te corriges,...) y con los demás. Debería ser una asignatura en el cole: "Escritura". Da igual lo que escribas, pero escribe.

Me gustan los juegos de mesa. Hacer puzzles, jugar al Trivial, al Memory,... Le doy un trabajo distinto al cerebro y lo paso bien con la compañía.

Me gusta hablar. Aunque sinceramente, más escuchar. No hablo mucho.

Me gusta la naturaleza y disfruto de ella. Pero es uno de los cambios que quiero hacer por una vida sencilla, disfrutar todavía más de ella.

Me gusta estar solo para hacer algunas de las cosas anteriores: deporte, guitarra, leer, escribir,...

Me gusta estar acompañado. Para el resto: cine, juegos, charlas (algunas serias y otras tontas, da igual),...

Y escribiría las cosas que no me gustan, pero ya no me acuerdo. Intento hacer sólo lo que me gusta. Lo demás no me aporta nada, así que no lo hago.

MI VIDA SENCILLA

Tengo que dejarlo claro. Mi vida sencilla es sólo mía, de nadie más.

Todo lo que escribo lo hago desde mi propia experiencia, y cada uno tiene la suya. Por tanto, no intentes hacer todo lo que hago yo. Tú tienes tu vida. Tu trabajo, tus amigos, tus horarios, tus aficiones, tu familia,... Seguramente es muy distinta a la mía. O quizás muy parecida. Da lo mismo, nunca será como la mía. Ni la mía como la tuya.

Cuando doy mi opinión, cuando hablo de mis cambios de hábitos, lo hago desde mi punto de vista. Y a partir de éste intento llevar una vida sencilla. Pero eso no quiere decir que estos mismos hábitos vayan a hacer que también lo sea la tuya. Lee, crea tu propia opinión, si quieres la compartes comentando aquí, en Facebook o en Twitter, y haz los cambios que creas convenientes para vivir tu vida sencilla.

Es como una receta, aunque sea la más fácil de preparar. Mi madre hace una tortilla de patatas increíblemente deliciosa. Me da los ingredientes (patata, cebolla, huevo, sal y aceite) y los pasos que tengo que seguir para cocinarla. Incluso me revelará su toque secreto. Pero nunca, jamás, me saldrá la tortilla de patatas como la que hace mi madre. Y eso no quiere decir que la mía no vaya a estar increíblemente rica, también.

Así que puedes leer mis recetas de una vida sencilla. Coge los ingredientes que quieras, prepáralos como quieras. Añade lo que quieras y quita lo que quieras. Puedes cocerla más, o dejarla más cruda. Servirla fría o caliente. Sea como sea, cocina tu propia vida sencilla. Será la mejor para ti.

CONTACTO

Actualmente estoy haciendo algunos cambios en cuanto a mi conexión con el mundo exterior. Puedes comunicarte conmigo de distintas maneras:

Comentarios: comentando cualquiera de los artículos de una vida sencilla. Cuando comentas, recibo una notificación vía Email. Suelo comprobarlos una vez al día.

Facebook: puedes compartir todo lo que quieras en la página de una vida sencilla de Facebook. La miro una vez al día y me interesa mucho que compartas tus opiniones y experiencias con el resto de fans.

Email: tenía varias cuentas de correo electrónico. Algunas las he cerrado, y las 2 ó 3 indispensables las estoy redireccionando a robert.sancheze@gmail.com. Puedes escribirme cuando quieras, miro el correo por la mañana, al mediodía y por la noche. Nunca entre horas.

Twitter: siguiéndome.

Por correo convencional: también recibo cartas. Puedes escribir a C/Menorca 4 Local 5 08020 Barcelona (Xocs).

Por teléfono: mi móvil es (+34) 646 54 19 34. No me importa que me llames, aunque es muy probable que no pueda responder tu llamada. Gran parte del día estoy trabajando o concentrado en algo importante para mí en ese momento, por lo que he limitado mi conexión móvil al siguiente horario:

De lunes a viernes: de 12 a 16 y de 20 a 22.

Domingo: de 14 a 20.

Para el resto del tiempo te atenderá mi buzón de voz. Puedes dejar un mensaje y en cuanto me sea posible me pondré en contacto contigo.

No te desesperes en el intento de contactar conmigo. Respondo a todos los mails, mensajes, comentarios,... y siempre lo antes posible. Yo no me desesperaré si te llamo y no te encuentro o si te escribo un email y no me contestas en 5 minutos. Hay tiempo para todo.

CON TUS PROPIAS MANOS

Tus propias manos. Son lo único que necesitas para realizar cualquier cambio, para conseguir cualquier objetivo. Sólo te necesitas a ti mismo.

Con mis propias manos es el título de una canción que Ben Harper escribió hacia el 2002. ¡Es un tema tan sencillo con una letra tan clara! No esconde ningún mensaje entre líneas, va directo al grano. Además da buen rollo, te activa y te recuerda que tú eres tan responsable de tu propia vida como de la vida de todo lo que te rodea. Desde hoy la tomo como himno a una vida sencilla (no creo que les importe a Ben y a Jack, están del lado del buen rollo). En seguida verás porqué.

¿Empezamos a hacer cambios hacia una vida sencilla? Por una vez, no leas corriendo un artículo para llegar rápido al final. Tómalo con calma, por favor. Enciende los altavoces o ponte los auriculares, haz click sobre el título de la canción y escucha atentamente esta versión, con la colaboración de Jack Johnson, mientras lees la letra. Disfruta durante 3 minutos.

With my own two hands

Puedo cambiar el mundo con mis propias manos, hacer que sea un lugar mejor con mis propias manos, hacer que sea un lugar más amable con mis propias manos. Con mis propias, con mis propias manos.

Puedo conseguir la paz en la Tierra con mis propias manos, puedo limpiar la Tierra con mis propias manos, puedo llegar a ti con mis propias manos. Con mis propias, con mis propias manos.

Yo voy a hacer que sea un lugar que brille más con mis propias manos, voy a hacer que sea un lugar más seguro con mis propias manos, voy a ayudar a la raza humana con mis propias manos. Con mis propias, con mis propias manos.

Puedo abrazarte con mis propias manos, puedo consolarte con mis propias manos.

Pero tienes que utilizar, usar tus propias manos. Usa las tuyas, usa tus propias manos.

Con nuestras propias, con nuestras propias manos.

Con mis propias, con mis propias manos.

¿Lo tienes claro? Seguro que sí. Utilízala como motivación, como inspiración o como un simple recordatorio. El cambio nace en ti, en tus propias manos. Si no te gusta como van las cosas, no esperes a que cambien. Ni en lo más íntimo y personal, ni en lo más ajeno o global.

Algunos sabios ya lo decían:

- Gandhi: "Sé el cambio que quieres ver en el mundo".

- Tagore: "No puedes atravesar el mar simplemente mirando al agua".

- Einstein: “Si quieres resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.

- Honoré de Balzac: “Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia”.

Tú debes ser tu propio guía en el camino hacia el cambio que quieras en ti y en el mundo; el maquinista del tren de lo básico; el cantante de una nueva canción: una vida sencilla, de vuelta a lo esencial.

DESHACIÉNDOME DEL RELOJ

Parece lógico que el primer artículo en *Simplificando* sea sobre mi primer ejercicio práctico hacia una vida sencilla, mi primer cambio de hábito. Pronto se cumplirá un año desde que no llevo reloj durante el fin de semana y la verdad es que, a pesar de que algunos puedan pensar que es un cambio minúsculo, no ha resultado tan fácil conseguirlo (cada uno con lo suyo).

Siempre me ha gustado contar. Y entre otras cosas me gustaba contar el tiempo. Cuánto tardo en ir de casa al trabajo (con sus variantes: a pie, en metro, en bus, en coche, en moto,...), cuánto tardo en entrenar, cuánto tiempo pasa desde que me levanto por la mañana hasta que salgo por la puerta, etc. Una parte de mi cabeza era una base de datos de tiempos, y así mi vida estaba repartida en porciones de minutos.

En realidad eso quizás no me diferencia de muchas personas; todos tenemos nuestros horarios, nuestras agendas y nuestras rutinas. Lo que sí me diferencia de mucha gente es la relación que guardan mi trabajo y el tiempo. Mis sesiones de trabajo, tanto de entrenamiento personal como de terapias manuales, son de una hora de duración.

Cada día, para cada sesión -a veces 8 ó 9 en un día-, mi cabeza hace un reparto de tiempo para esa sesión. Cada ejercicio durará X tiempo, con Y tiempo de descanso y Z tiempo de estiramientos. Es la planificación mental de la sesión. A partir de ahí, la administro sobre la marcha siempre pendiente de... ¡el reloj!

Nunca me he parado a hacerlo, pero sería curioso saber cuántas veces he mirado mi reloj al final de una jornada de trabajo (no las he contado porque empiezo a desintoxicarme de ese vicio de contar, otro cambio). No tengo ni idea de cuál puede ser el número exacto, pero estoy convencido de que exageradamente demasiadas.

No es un hecho que me provoque estrés. Disfruto mucho con mi trabajo y hay mecanismos que ya están automatizados. Éste también. Lo asumo como una parte más de mi trabajo, como lavarme las manos después de cada sesión. Es algo necesario, no me molesta y lo seguiré haciendo.

Pero por otro lado, mi afán por buscar el equilibrio en cada acción, en cada proceso de mi vida, me empujó a buscarlo también en el uso del tiempo. Tenía que compensar de alguna manera esa sobreutilización del reloj durante la semana. De lunes a viernes no podía hacer muchos cambios; la agenda tiende a estar apretada. Así que me quedaba el fin de semana.

Sí sí, el fin de semana. Esos dos cortos días que muchos dicen aprovechar para desconectar, aunque casi nadie lo consiga. Pues yo iba a desconectar. ¿Qué hacía demasiado durante la semana? ¿Mirar el reloj? Pues durante el fin de semana nada de reloj, así de simple. Y me decidí.

Una vez decidido me dediqué a analizar el caso. Conseguía compensar un exceso, pero ya no se trataba sólo de eso. Iba más allá. Se trataba de una cuestión de simplicidad, de necesidad, de ser práctico, de auto-sinceridad. Durante el fin de semana, ¿realmente necesitaba saber qué hora era constantemente? ¿Utilizaba ese “conozco la hora exacta” para algo? Ni lo necesitaba ni me era práctico.

Y así fue como me deshice del reloj el fin de semana. El primer paso hacia la sencillez, hacia lo práctico. Mis gestos, mis acciones, deben caracterizarse por tener una razón de ser. Lo que no me es

práctico no lo quiero. El reloj me despista, me distrae. Si sé que hora es podría ser demasiado pronto para dormir, demasiado tarde para comer, etc. Pero, ¿qué más me da? No hay nada en mi fin de semana que necesite un constante control del tiempo. Y no interrumpiré un buen rato, una buena conversación o unas risas por saber qué hora es. Durante el fin de semana no.

Desde entonces, el fin de semana se ha convertido en una verdadera desconexión. Y no deja de ser curioso como, más o menos, me levanto a la misma hora, como a la misma hora, me voy a dormir a la misma hora,... Otro día hablamos del reloj biológico

Te lo recomiendo. No específicamente quitarte el reloj el fin de semana. Te recomiendo quitártelo siempre que puedas. Úsalo sólo cuando lo necesites. Y si puedes no llevarlo, aún mejor. Probablemente trabajes delante de un ordenador; mira lo que tienes en la esquina inferior derecha. ¿Un reloj? Y en tu bolsillo, ¿qué llevas? ¿Un móvil? Con reloj, claro. Y cuando entras en la oficina, en el taller, en la fábrica. ¿Qué cuelga de la pared? No me lo digas, ya lo sé.

Sigue los principios de una vida sencilla: simplicidad, sinceridad, vivir el presente, lentitud,... Quitate el reloj siempre que no lo necesites realmente.

UNA VIDA SENCILLA NO ES UNA VIDA RÁCANA

Seguramente, en muchos de los artículos que publiquemos aparecerá con frecuencia la palabra *ahorro*. Para que no caigas en la trampa de pensar que llevar una vida simple, minimalista y esencial implica el estar obsesionado con el ahorro de dinero y convertirte en un tacaño, déjame que puntualice un par de matices.

- Hay diferentes tipos de ahorro. No se trata sólo de ahorrar económicamente. Puede ser un ahorro ecológico y energético; por ejemplo cuando hablemos de reciclaje, del malgasto de agua o de energía (gasolina, electricidad, gas,...). Tal vez un ahorro temporal; como al intentar tener menos obligaciones para centrarte realmente en lo que te gusta hacer o lo que es importante para ti. Quizás un ahorro espacial; para qué tanta ropa si en realidad siempre acabas poniéndote lo mismo. Podrías ganar espacio en ese armario, e incluso a lo mejor te sobra uno de tus armarios y podrías tener una habitación más amplia, luminosa, espaciosa,... O también un ahorro emocional; probablemente, ir justo de dinero, tener la habitación llena de trastos inútiles o el cajón de la cocina repleto de utensilios que no usas puede llegar a afectarte emocionalmente, estresarte, provocar discusiones con tu pareja, etc.
- Tienes criterio para saber en qué gastar el dinero. Parece que todos tenemos claro cuáles son nuestras prioridades económicas: cultura, educación, salud, alimentación,... Pero después no las llevamos a la práctica. Queremos el móvil de ultimísima generación, al igual que la cámara de fotos, el televisor, el ordenador y el microondas. Nuestras vacaciones siempre tienen que ser por todo lo alto. Los regalos tienen que ser de los buenos, de los caros, que sino no valen nada. Y el coche que alcance los 180km/h en 3 segundos, que uno con tan sólo 60cv es una !@#\$. Tal vez si ahorraras más dinero en todas esas cosas -y se puede ahorrar muchísimo-, podrías gastarlo en cosas que son realmente más importantes para ti, tanto las que necesitas como las que forman parte de alguna de tus aficiones. Por ejemplo, podrías comprar pescado fresco tres días a la semana en vez de uno, comprar una férula de descarga para tu bruxismo nocturno y así cuidar tu dentadura, apuntar a tu hijo a una buena academia de inglés, comprarte una buena equipación para tus salidas a la montaña, hacerte un masaje cada 15 días, visitar a tu psicólogo cada semana en vez de una vez al mes,...

No confundas mantener el control y tener prioridades con ser un tacaño. Porque ha llegado un momento que se da por supuesto que todo el mundo tiene que tener de todo y que uno sólo puede disfrutar gastando: de compras, de cena, de viaje, de fiesta,... Quizás a ti no te interese para nada tener coche o cenar fuera todos los sábados. Es verdad, el bombardeo pro-consumista es continuo desde la televisión, Internet o tu propio entorno. No te dejes llevar por la inercia social. *Como todo el mundo se hipoteca de por vida, yo también. Como todo el mundo viste de marca, yo también.* Por eso es tan importante que conozcas tus prioridades y sepas mantener el control. A veces te llamarán agarrado o tacaño, pero tú no vivirás con la sogá al cuello.

Lo esencial es gratis (y si no es gratis, es muy barato). Disfrutar de la familia, los amigos, la naturaleza,... no implica gastar dinero. Ya lo comenté en el porque de una vida sencilla: *"Tengo el mar, el campo, la música, la risa, el sexo, la lectura, los juegos, el deporte, la lluvia,... Nada de esto es de mi propiedad y en cambio todo es mío"*. ¿Es necesario comprar/gastar para disfrutar de alguna de estas cosas?

Y cuando aprendes a vivir ahorrando tiempo, espacio, energía y emociones descubres que todo ello también te llevó a ahorrar dinero, mucho dinero. Has gastado menos en luz, agua, papel, comida, ropa, salidas, objetos inútiles, etc. y has seguido viviendo igual o más feliz que antes. De todas maneras, no es lo mejor que te había pasado... todavía.

Lo mejor llega cuando te das cuenta que ni tan sólo necesitas ahorrar ese dinero. No necesitas ese dinero. Entonces te planteas trabajar menos. Entonces ahorras todavía más tiempo. Haces más deporte, pasas más horas con tus hijos y tu mujer, disfrutas de un buen rato de compra en el mercado, lees/escribes/pintas (dejas fluir tu creatividad),... Y aún así te sobra algo de dinero con el que pagas esos extras algo más caros, pero también prioritarios en salud, educación, etc. ¿Necesitabas tanto dinero? ¿Necesitabas ahorrar tanto?

DONANDO LIBROS A LA BIBLIOTECA

Este domingo pasado me levanté con algunas preguntas revoloteando por mi cabeza. ¿Cuántos libros tenemos en casa? ¿Los hemos leído ya? ¿Los volveremos a leer? ¿Qué hacen ahí, en las estanterías? Este libro, ¿de quién es? Mío no... ¿Y esas cajas? Vaya, llenas de libros también...

Toma de conciencia

En casa teníamos tres estanterías de cuatro estantes cada una repletas de libros, dos en el comedor y una en el trastero. Habían novelas, cuentos y otro tipo de relatos. También libros de filosofía, autoayuda, poesía, psicología, gastronomía y economía. Cómo no libros de anatomía, fisiología, masaje, entrenamiento,... -míos-; y libros de gramática, literatura, aprendizaje,... -de mi mujer-. Además, alguna que otra guía de viaje y revistas de hace mil años. Y el producto estrella: dos enormes enciclopedias de más de 10 voluminosos volúmenes cada una, publicadas hace ¿mil años?. No, creo que eran de hace dos mil años. En definitiva, en casa teníamos entre 300 y 350 libros.

Teníamos que reaccionar. Teníamos que hacer un ejercicio de sinceridad y de simplicidad. La mayoría de aquellos libros llevaban intactos meses, quizás años (sólo los habíamos tocado al hacer la limpieza, claro). En realidad, lo único que hacían era estorbar, aunque algunos los usen para decorar sus casas y presumir de haber leído a Shakespeare -aunque nunca lo hicieron-. No encajaban para nada en una vida sencilla.

Así que nos pusimos manos a la obra. Vaciamos totalmente las estanterías y colocamos todos los libros en el suelo del comedor. Libro por libro, nos preguntamos cada una de las dudas con las que me había levantado: ¿Cuánto tiempo lleva ahí? ¿Ya lo he leído? ¿Lo volveré a leer? ¿Lo necesito con cierta frecuencia? ¿Tengo algún otro modo de conseguir la misma información que me ofrece? Y algunas preguntas más.

Para la mayor parte de libros, las respuestas eran negativas. Ya los habíamos leído, no los usábamos ni volveríamos a hacerlo y además, gran parte de la información que contenían podíamos encontrarla ampliada y actualizada en Internet. Así que llegó el momento de seleccionar.

Decidimos quedarnos solamente con los libros que cumplieran una o varias de las siguientes condiciones:

- Lo necesitamos. Porque hay libros, sobre todo los relacionados con nuestros trabajos, que son de consulta frecuente.
- Lo volveremos a leer, seguro. Porque hay algún libro que siempre vuelves a leer.
- Lo volveremos a utilizar. Como por ejemplo, alguna guía de viaje o algún libro de recetas.
- No podemos encontrar su contenido en Internet. Y aquí se suman dos factores: redundancia y confianza. Teníamos libros obsoletos y redundantes: los diccionarios y las enciclopedias. Éstos no los queríamos. Algunos libros nos daban confianza, más que nada los relacionados con nuestros trabajos -de nuevo-. En Internet hay mucha información adulterada y muy dispersa. Éstos nos los quedábamos.
- Es un clásico. Nos hemos quedado algunos: El Quijote de Cervantes, El banquete de Platón, El arte de la felicidad del Dalai Lama,...
- Le tengo cariño. Muy pocos, de la infancia (éstos son de mi mujer; soy un insensible y me cuesta tenerle cariño a un libro).
- Es nuestro. Muy importante, siempre tenemos algún libro que no es nuestro. Quizás es el momento de devolvérselo a su dueño.

Tengo que decir que, viendo nuestro filtro, aún podríamos ajustarlo más -por ejemplo, suprimiendo los clásicos y los cariñosos-. Pero para una primera limpieza es bastante adecuado. En la próxima limpieza no pasan.

Qué hacer con los descartes

Es muy sencillo. Hay dos caminos, dependiendo de la causa del descarte.

1. No cumple la condición número 7, es decir, no es nuestro. Lo devolvemos. Su dueño ya hará lo que consideré oportuno con él. Seguramente lo colocará en su estantería, junto a las decenas de libros que no usa. Ahora bien, en el momento de devolverlo aprovecharemos para explicar nuestra aventura al propietario del libro. Quizás él se dé cuenta de la cantidad de libros que posee y no usa, y también se una a nuestra causa.
2. No cumple el resto de condiciones. Los donamos a la biblioteca. Allí, verdaderos profesionales decidirán si el libro es útil, si está en buen estado y si tiene cabida en sus estanterías. Sino, estamos convencidos de que ellos también lo donarán, tal vez a alguna otra biblioteca más adecuada para ese libro en concreto, o a alguna ONG que se dedique a distribuir libros en algún lugar donde sean realmente se necesiten.

El resultado

El fruto de todo este proceso es claramente satisfactorio. Mira lo que hemos conseguido:

1. Hemos desmontado y desechado dos de las tres estanterías, las del comedor. Ahora tenemos un comedor más grande, más limpio, más vacío, más práctico y más ordenado. Ahorramos espacio y *contaminación visual* (las estanterías recargaban el comedor).
2. Consecuencia de 1: cada vez que hagamos la limpieza tendremos dos muebles menos por donde pasar el paño y muchos objetos menos -los libros- a los que quitar el polvo. Ahorramos tiempo y acumulación de suciedad.
3. La estantería del trastero se ha quedado a la mitad, con lo que 1 y 2 también son válidos para el trastero. Sólo ocupamos dos estantes, en los que hay aproximadamente 60 libros (todavía demasiados).
4. Los propietarios de los libros que no eran míos ya tienen sus libros (aunque no vayan a usarlos).
5. La biblioteca tiene más libros, así que los que vayan allí tendrán más variedad donde escoger y mucha más gente podrá compartirlos (en casa sólo somos dos personas).
6. Los que no se hayan quedado en la biblioteca, estarán camino de personas que los necesiten realmente, aunque sólo sea para aprender a leer.
7. Utilizaremos más la biblioteca. Tanto para volver a leer alguno de los libros que un día fueron nuestros como para descubrir alguno nuevo.
8. He pasado una mañana de domingo genial con mi mujer. Trabajando codo con codo, hablando, riendo,... ¡y gratis! Este tipo de actividades también te hacen disfrutar.

¿Y ya no compraré más libros?

Claro que sí. Ya sabes que me gusta leer y no voy a dejar de hacerlo. Pero mi mentalidad a la hora de comprar y usar un libro ha cambiado por completo, aunque lo explicaré otro día. Para hacerte un resumen, cuando un libro me interesa:

- Prefiero un eBook a uno de papel.
- Si sé que alguien lo tiene -persona o biblioteca-, lo pido prestado y lo devuelvo nada más lo termino.
- Si lo compro de papel es para leerlo. Después me hago mi batería de preguntas. Si no pasa el filtro, lo comparto con la gente de mi alrededor. Finalmente, lo dono a la biblioteca.

¿Qué opinas? ¿Cuántos libros tienes? ¿Cuántos usas? ¿Vas a seguir llenando estantes, cajas, el altillo,...?

HACIENDO LO QUE (NO) ME GUSTA HACER

Algunas personas se habrán sorprendido al leer la última línea de la página Sobre mí: *“Y escribiría las cosas que no me gustan, pero ya no me acuerdo. Intento hacer sólo lo que me gusta. Lo demás no me aporta nada, así que no lo hago.”* Incluso seguro que algunas otras habrán pensado que es una fanfarronada, o simplemente que es imposible. Pues bien, no lo es.

El caso es que quizás no todo lo que hago me gusta especialmente. Ahora bien, siempre que hago algo con lo que aparentemente uno no va a disfrutar demasiado, intento darle la vuelta a la tortilla, encontrando el sentido de aquella actividad o tarea y centrándome en esa motivación. Puede que no sea el mejor momento del día, pero a la vez, hacer aquella tarea me permite poder hacer más tarde lo que realmente me gusta, me es útil o práctico en mi vida o tiene cierto valor emocional para mí o para los que me rodean.

En el momento en que determino la motivación de la actividad, me concentro en ella y no me despisto. Esa motivación es la base para convertir aquello que quizás no me gusta demasiado en algo que me haga disfrutar, tanto en el proceso de llevarla a cabo como en el momento de terminarla. He disfrutado haciéndola y disfruto del resultado.

Por ejemplo, a mí no es que me guste demasiado planchar la ropa. Sin embargo, casi siempre soy yo quien plancha en casa. Alguien podría pensar *“¿Lo ves? Ya hace algo que no le gusta?”* o también *“Este es masoquista”*. Siento defraudarle. Incluso puedo decir firmemente que empieza a gustarme, que disfruto planchando y que me siento verdaderamente satisfecho cada vez que acabo de planchar un buen puñado de ropa.

En realidad, sería fácil dejarme llevar por la *autoamargura*. Podría retroalimentar continuamente mis sentimientos de desgana y pereza, o incluso de injusticia, ya que la mayoría de ropa que plancho es de mi mujer y no mía -que se lo planche ella ¿no?-. Acabaría por no planchar casi nunca, dejaría que la montaña de ropa creciera y creciera hasta no tener ropa que ponerme y probablemente terminaría discutiendo con mi mujer. Además, el día que finalmente me pusiera a planchar tendría que pasarme tres horas seguidas planchando y ya no me quedaría tiempo para tocar la guitarra, ir al gimnasio, leer,... Entonces la plancha sí que se convertiría en un verdadero castigo.

Pero no; busco mis motivaciones. ¿Qué consigo planchando la ropa?

Desde luego, ir con la ropa bien planchada dirá algo de mí. Es un reflejo de lo importante que es para mí mi imagen, lo que ven los demás. No se trata de ir más guapo o más feo. Pero mi forma de vestir también me describe. Yo me considero una persona responsable conmigo mismo y en la que se puede confiar, y me gusta que quién hable conmigo lo sepa. Es como mandarle un mensaje continuo *“Tienes delante una persona responsable consigo misma, que se quiere, y a quién además le importa lo que piensas de él, así que quiere mostrarte una buena imagen”*. Es algo muy relacionado con la autoestima -uno de los principios de una vida sencilla-.

Cada vez que plancho consigo transmitirle algunos sentimientos a mi mujer. Planchar se convierte en un ejercicio de comunicación. La quiero. Por lo tanto, también me importa su imagen -al igual que la mía-, y me gusta que vista ropa sin arrugas. Además, si yo me encargo de la plancha la libero a ella de una tarea. Con ello consigo que ella pueda dedicarse a otra tarea de la casa, o a una actividad que realmente sea más importante para ella en ese momento. Quizás tiene que corregir exámenes. Pues que corrija mientras yo plancho. Cuando los dos acabemos, podremos ir a dar un paseo o cantar un rato en el comedor.

Asimismo, si plancho con cierta frecuencia necesito menos tiempo para cada vez que me pongo a hacerlo y gano tiempo para otras actividades con las que disfruto más.

Ya lo ves. Cuando plancho consigo:

1. Cuidarme.
 2. Cuidar a mi mujer y decirle que la quiero.
 3. Gano tiempo para otras cosas que realmente me gustan.
- ¿Cómo no voy a disfrutar planchando?

Te recomiendo que hagas este ejercicio para todas esas actividades que consideres necesarias pero que no acaban de gustarte. Encuentra un porqué hacerlas, una motivación, concéntrate en ella, y lo que era una tarea pesada y aburrida se convertirá en placentera y provechosa. Acabará por gustarte. Y si no encuentras motivación, ¿por qué las haces? Quizás no eran tan necesarias y es momento de plantearse dejar de hacerlas.

¡Simplifica tu vida!

LEJOS DE NUESTRA NATURALEZA

Entendiendo naturaleza por el ente que rige las normas y leyes de la vida y el universo, el hombre ha estudiado o está estudiando el porqué de todo lo que conoce -aún queda mucho por descubrir-, y a partir de este estudio es capaz de determinar las funciones que cumple cada ser, vivo o inerte, dentro del conjunto universal.

Todos los seres del universo forman parte de la naturaleza, un sistema característico principalmente por su inercia hacia su equilibrio espectral. Es decir, la naturaleza vive en un cambio continuo, regulando cada uno de los elementos que la forman, con el objetivo de mantener su homeostasis. No es más que el intento constante de mantenerse estable, armónica. Sencillamente, intenta asegurarse de que todo funciona bien y garantizar su propia supervivencia como un todo.

A su vez, cada uno de los elementos que la componen -especialmente los seres vivos- también tienen su propia naturaleza, es decir, sus funciones -su papel- dentro del universo y la búsqueda de su propio equilibrio y supervivencia. Cada estrella, cada árbol, cada hormiga, cada gota de agua, cada grano de arena, cada milímetro cúbico de aire,... todo tiene su porqué. Y es importante recalcar que ese papel individual tiene influencia tanto en el propio ser como en el resto de la naturaleza, en su interior y en su exterior.

A partir de esta teoría podríamos explicar y determinar la función de cada uno de los sucesos que ocurren en el universo, desde el movimiento orbital de la Luna o una tormenta de arena del desierto -"parece" que no nos influyen demasiado-, hasta episodios inevitables en la vida, como la enfermedad o la propia muerte -esto sí que nos afecta-. No quiero perderme en metafísica, así que simplemente insisto en algo indiscutible: todo tiene su porqué y nada ocurre por casualidad.

Últimamente los cambios están sucediendo demasiado rápido. Eduardo Punset lo apunta en su libro *Cara a cara con la vida, la mente y el universo* recordando palabras de H.G. Wells "*En el siglo pasado hubo más cambios que durante los mil años anteriores. Y los que ocurrirán en el nuevo siglo harán que los del siglo pasado apenas sean perceptibles.*". El señor Wells lo dijo en 1902 refiriéndose a los siglos XIX y XX. Ya estamos en el XXI.

Durante estos dos últimos siglos la ciencia -el hombre- ha avanzado a gran velocidad con un único propósito: garantizar su supervivencia de una manera cómoda y eficaz. El factor *supervivencia* parece estar controlado, pero ¿y el equilibrio? El problema surge cuando no toda la ciencia se mueve en la misma dirección, sino que ha seguido dos caminos:

Los que hacen prevalecer la naturaleza por encima de todo lo demás, a través de un trabajo de investigación, desarrollo y conciencia en torno a aspectos como alimentación, energías renovables, consumo sostenible, ejercicio físico, medicina natural, educación... Son muy pocos.

Colocando al hombre en lo más alto. Es decir, poco les importa el desgaste ecológico que están provocando y cada vez se alejan más del equilibrio natural. Son muchos.

Como ya hemos visto, cada uno de nuestros actos afectan a nuestro exterior -la naturaleza-, pero también a nuestro interior -el propio hombre-. Y esto va más allá de los efectos ecológicos del sobreconsumo.

El hombre se está alejando de *la naturaleza* (su entorno y todos los seres que la forman) y de *su naturaleza* (para qué está diseñado). No se da cuenta de que, al ir en contra de lo externo, también va en contra de lo interno. Es decir, en su propia contra. Y lo está pagando.

Por citar algunos ejemplos... Si tenemos músculos y articulaciones, ¿por qué cada día nos movemos

menos? Si sabemos que los alimentos que más valor nutritivo nos aportan son las frutas y las hortalizas, ¿por qué cada día comemos más bollería y alimentos procesados? Si tenemos cara, boca, orejas, manos, expresión corporal,... ¿Por qué cada vez nos comunicamos más vía móvil, email y redes sociales cuando podríamos pasar un buen rato charlando, riendo, tocándonos,...cara a cara? Si reconocemos que ir todo el día deprisa y estresados nos provoca agobio y ansiedad, ¿por qué seguimos haciéndolo?

Si tuviera que definir al hombre actual en dos palabras, yo elegiría *estrés* y *sedentarismo*. Y su naturaleza no es ésa. La naturaleza no es así. La naturaleza es movimiento continuo -lo contrario a sedentarismo- y lento -lo contrario a estrés-. ¿Por qué no vivir de manera más natural?

Un último dato curioso y realmente concluyente (te invito a investigar sobre el tema): según las estadísticas, la esperanza de vida en los países desarrollados está disminuyendo por primera vez en la historia de la humanidad por causas naturales (es decir, exceptuando periodos bélicos). Dejándolo aún más claro con un extracto de la revista *Muy interesante*: "*La esperanza de vida de los niños de hoy en día podría ser menor que la de sus padres*". Eso es lo que les estamos dando a nuestros hijos, cuando en realidad pensamos que les estamos asegurando una vida mejor que la que nosotros tenemos. ¿Qué está pasando? Obesidad, cardiopatías, cáncer, diabetes... se multiplican. Seguro que alguna de éstas enfermedades las has vivido de cerca (tú mismo o algún familiar o conocido).

No hagamos un drama; en realidad esto ya lo sabías. Del mismo modo que sabes que una vida sencilla también es una vida optimista y responsable. Puedes cambiar esta tendencia en ti, y al hacerlo, también lo estarás consiguiendo en tu entorno.

Muévete más, come menos, descansa lo necesario, vive lento, disfruta del presente,...¡Vive más natural!

¿Tienes ganas de cambiar? ¿A qué esperas? Recuerda, puedes hacerlo con tus propias manos.

MODERACIÓN

El principio número 2 de una vida sencilla, la moderación. Para cada acción, cada gesto, cada tarea, cada actividad,... busca el equilibrio y sé moderado. Quizás nada representa mejor visualmente ese estado de equilibrio que el símbolo del yin-yang. E incluso sin tener en cuenta el concepto *zen* que representa -principio de *dualidad*-, simplemente con observarlo puedes sentir paz y armonía. No retocarías nada del dibujo. Es sencillamenteperfecto.

Siempre lo has sabido, los extremos no son nada buenos para ti, tanto por exceso...

Cuando comes demasiado te cuesta hacer la digestión. Luego te encuentras mal, no puedes ni moverte y acabas tirado en el sofá un par de horas -con suerte- hasta que tu estómago ha dirigido el gran banquete.

Cuando estás demasiado tiempo sentado empieza a dolerte la espalda. Intentas mover el cuello pero la rigidez no te lo permite. Te levantas y sientes las rodillas entumecidas.

Cuando pasas demasiado tiempo delante del ordenador, los ojos te pican y el dolor de cabeza no tarda en aparecer.

Cuando trabajas demasiadas horas, acabas agotado, agobiado y sientes un vacío en tu interior porque ya no te queda tiempo para disfrutar del resto del día.

Cuando te pasas el día corriendo demasiado de un sitio para otro, terminas por estresarte y la ansiedad se apodera de ti.

Cuando compras demasiado, tus armarios, tus cajones y tus estanterías se llenan de objetos inútiles que no usas prácticamente nunca.

Cuando gastas demasiado, tu vida económica se traduce en deuda y tu estado de ánimo se convierte en un huracán de emociones contradictorias.

...como por defecto...

Cuando haces poco ejercicio físico, tu musculatura se atrofia y tus articulaciones se transforman en *antiarticulaciones* -no hay quién las articule-.

Cuando comes pocas frutas y verduras, tu sistema inmunológico está bajo mínimos, te pasas el tiempo constipado, decaído y enfermo. Lo pillas todo y te preguntas “¿por qué será?”.

Cuando descansas poco, al llegar el fin de semana estás fatigado y sólo te apetece dormir y dormir. Ya no te queda tiempo para desconectar, leer, jugar con tus hijos, hacer deporte, ir al cine, etc. Te despiertas y vuelve a ser lunes.

Cuando disfrutas poco, tu vida se convierte en una rutina pesada y cansina y puedes llegar a verla más como una tortura que como una vida. No eres feliz.

¿Por qué sigues viviendo de manera extrema? ¿Por qué haces algunas cosas demasiadas veces y otras tan pocas veces? Estás perdiendo tiempo, dinero, energía, salud,... ¡tu vida!

Y la transición a una vida sencilla y simple también debe ser moderada. Si pretendes empezar a hacer cambios de manera drástica fracasarás. Recuerda que tu vida actual, la vida rápida, consumista, sedentaria y maximalista, es producto de una serie de costumbres sociales y de hábitos individuales que no puedes ni debes pretender cambiar en cuestión de días.

Un cambio de hábitos requiere esfuerzo, paciencia, tiempo y moderación. Si estás habituado a comer dos veces al día en grandes cantidades no podrás pasar a comer seis veces al día de manera frugal en una sola semana. La primera intentarás comer tres, la segunda cuatro, la tercera volverás a tres, la cuarta cinco,... y poco a poco irás cambiando tus hábitos alimenticios. Si lo haces de golpe volverás a ser extremista, y esto te llevará al estado inicial -agobio, estrés, presión-.

Tienes criterio y eres inteligente. A veces sí que necesitarás un cambio radical. Quizás has decidido dejar de fumar, y si hablas con ex-fumadores sabrás que los mejores resultados los han conseguido cuando cortaron la adicción de raíz. Aún así, cuando detectes que necesitas un cambio radical, vívelo de manera moderada. Es probable que falles en los primeros intentos de cambio. No seas extremista

contigo mismo y no te presiones demasiado -vuelve a aparecer la palabreja-. Aprende de la experiencia y date otra oportunidad. Valora qué hábitos necesitan un cambio drástico y cuáles necesitan uno más tolerante. Pero sea como sea, hazlo siempre de manera moderada.

Una vez conozcas los hábitos que quieras cambiar, puedes jugar con la búsqueda de equilibrio y conseguir que sea una experiencia mesurada y comedida. Ésta será la clave para que no se convierta en un suplicio, en otro exceso o defecto -lo contrario de lo que estabas buscando-, y finalmente en una obsesión. Sabes que es rigurosamente imprescindible que hagas ejercicio como mínimo tres veces por semana, ya que si no lo haces tu cuerpo -y tu mente- pagará las consecuencias. Pero eso no quita que puedas permitirte una mañana de domingo tumbado en la arena de la playa tomando el sol o leyendo un buen libro. No te conviertas en un obseso del gimnasio.

Siendo equilibrado, moderado y prudente podrás vivir el proceso de cambio de manera intensa, profunda. Será una forma de facilitar otro de los principios de una vida sencilla, vivir el presente. Porque no te preocuparás por el resultado del cambio, sino que simplemente irás perfeccionando el hábito, viviendo el cambio en sí mismo.

¿Qué opinas? ¿Merece la pena ser moderado? ¿Qué cambios necesitas hacer radicalmente? ¿Y cuáles te permiten jugar más?

CENANDO CARA A CARA

Lo hemos conseguido de nuevo. A base de consciencia, voluntad y regularidad hemos logrado que un pequeño cambio se haya convertido en un hábito. Y todo en unas pocas semanas, sin apenas darnos cuenta. Un éxito.

Hemos cambiado *nuestro sitio* de la mesa. Durante más de dos años, como en la mayoría de las casas -creo-, mi mujer y yo nos habíamos adjudicado un sitio en la mesa para cada uno. Para cada desayuno, comida y cena, cada uno tenía su sitio, y raramente nos sentábamos en un sitio distinto. No deja de ser curioso cuánto nos gusta tener un emplazamiento fijo, aunque sea en nuestra propia casa, en nuestra propia mesa. Supongo que inconscientemente nos debe dar seguridad.

Todo empezó en la cena. Suelo llegar tarde a casa, sobre las 21:20. Nos vamos a dormir pronto porque madrugamos bastante. Así que generalmente cenamos en cuanto llego a casa para que nos dé tiempo a haber avanzado la digestión a la hora de acostarnos, aunque nuestras digestiones son bastante cortas -comemos poco-. Cuando llego a casa, la mesa acostumbra a estar puesta y mi mujer va ultimando la cena mientras yo me pongo el pijama y mis calcetines antideslizantes -me gusta estar cómodo-.

Hasta hace pocas semanas, cenábamos uno al lado del otro. La explicación es simple, y pensándolo bien, algo absurda. De esa manera la tele nos quedaba de frente a los dos. O sea, que la posición del televisor condicionaba nuestra posición -con nuestro consentimiento, inconsciente...-. Durante la cena, mirábamos el final del telediario, para después seguir en el sofá -uno al lado del otro, otra vez-, pasmados delante de la tele viendo algún programa de entretenimiento previo a la batería de series, películas viejas y *realities* que ocupan la parrilla nocturna. Una horita más tarde, tocaba cepillarse los dientes y a dormir.

¿Queríamos una vida así? Después de una toma de conciencia, nos dimos cuenta de que necesitábamos un doble cambio. El primero tiene que ver directamente con la televisión. Hoy no quiero centrarme en él, aunque quizás era el origen del problema. También hemos hecho cambios respecto al televisor, otro día te los cuento. El caso es que no podía ser que un objeto inútil, tanto cuando estaba apagado como la mayoría del tiempo que estaba encendido, condicionara nuestros hábitos, nuestro comportamiento.

Pero quiero centrarme en el segundo cambio, nuestra posición en la mesa. Ya nadie requería mi atención, excepto mi mujer. Y ya nadie requería su atención, excepto yo. El cambio estaba cantado. No necesitábamos estar el uno al lado del otro. ¿Por qué no sentarnos uno frente al otro?

Rápidamente decidimos cambiar *nuestro sitio*. Al principio costó un poco. No debemos olvidar que intentábamos cambiar un hábito, algo que llevábamos mucho tiempo haciendo, algo automático.

A veces, a uno de los dos se le escapaba encender la TV. Entonces, por inercia, nos colocábamos como al principio, los dos enfrente del televisor. Intentar hacer algo dándole la espalda a un televisor encendido es realmente difícil. Es como si alguien te estuviera dando palmaditas en la espalda para llamar tu atención constantemente. Ahora mismo me estreso sólo de pensarlo. ¿Lo has intentado alguna vez? Parece imposible concentrarse. Siempre acabas medio girado. Vuelves al frente. Vuelves a girarte. Acabas por mover la silla -en el peor de los casos- o por apagarla -en el mejor-.

Otras veces, aún viciados por el viejo hábito y la automatización, uno de los dos colocaba los platos como lo hacíamos antes. Entonces, uno se daba cuenta, y hacía el “esfuerzo” de cambiar los platos de sitio -en realidad no cuesta nada-.

Y así, después de unos cuantos días y unas cuantas semanas, no sólo hemos conseguido cenar uno delante del otro, sino que además desayunamos y comemos -siempre que coincidimos-.

Ahora el movimiento sale sólo. Nadie tiene que pensar, nadie tiene que caer. Hemos cambiado un hábito.

Bueno, en realidad no sólo hemos cambiado eso. Han cambiado más cosas, y todas a mejor:

- Nos miramos más. Cuando miramos al frente, vemos algo que realmente nos importa, y ofrecemos al de enfrente algo que verdaderamente necesita: nuestra atención.

- Hablamos más. Uno habla, el otro escucha, y viceversa. Antes nos explicábamos fugazmente cómo nos había ido el día o algún cotilleo familiar. Si la conversación iba a más, alguna noticia -catástrofes, la crisis, un hombre insultando a otro, un fuera de juego, la previsión del tiempo- nos interrumpía, y la conversación se quedaba en un *¿qué decías?*

- Compartimos más. Hacemos más platos a compartir. Podemos poner algún plato entre los dos e ir picando. Una ensalada, una macedonia, etc. Estando uno al lado del otro es más incómodo. Pero ahora aún estimula más nuestra intercomunicación. Intentas quitarle un trozo de mango y empiezas una serie de juegos y bromas, piensas más en el otro cuando ves el trozo de tomate más jugoso y decides dejárselo a él,...

- Nos tocamos más. Podemos cogernos la mano mientras cenamos si tenemos ganas de calma, o tocarnos los pies si tenemos ganas de juerga.

Sin ninguna duda, hemos salido ganando. Nuevamente, un pequeño cambio de hábitos puede convertirse en un gran cambio en tu vida.

Te invito a probarlo. Con tu pareja, con tus hijos o con tus compañeros de piso. Incluso con tu vecina si vives sólo; invítala a cenar. Sentaos unos frente a otros. Apagad la tele y miraros a los ojos mientras habláis, hacéis bromas, reís,...

Recuerda uno de los principios de una vida sencilla, la prueba/error. Inténtalo durante un par de semanas. Si tu vida va a peor, vuelve al punto de origen. Si va a mejor, habrás dado un salto cualitativo en tu vida y habrán sido las dos primeras semanas de otras muchas que tienen que llegar en una vida realmente comunicativa, auténtica,... una vida sencilla.

ABRE LAS CORTINAS

¡Me encanta la mañana! Bueno, en realidad me encanta todo el día. Pero la mañana tiene algo especial. Después de un buen descanso, cuerpo y mente están al 100%. Por delante, las horas de mayor actividad del día. Energía, ganas, creatividad,... todo está listo para vivir el día intensamente.

Ya hace mucho tiempo que tengo el mismo hábito a la hora de levantarme, aunque durante los últimos meses soy más consciente de ello. Lo primero que hago cada día es abrir las cortinas y levantar las persianas de todas las ventanas de casa. Son las 6:15, todavía es de noche. Pero no quiero perderme la salida del Sol. Y no es que me quede mirando por la ventana esperando a que éste aparezca -aunque lo hago algún domingo-. Pero me gusta la sensación de ir notando como la luz natural va entrando por la ventana, gradual y lentamente, mientras cada vez se hace menos necesaria la luz de las bombillas, artificiales. Ahora ya sólo enciendo una, muy tenue y de bajo consumo. No tardo demasiado en apagarla.

El amanecer representa el despertar de casi toda la naturaleza. También de *nuestra naturaleza*. Al abrir las cortinas me predispongo a empezar el día siendo coherente con mi reloj biológico. Sí, ese reloj existe. Y marca mi ritmo circadiano, del cual la luz es un factor determinante -provoca infinidad de cambios metabólicos-. Yo intento respetarlo. Ya ha quedado claro que llevarle la contraria a la naturaleza se paga. En cambio, ir a su favor te da ventaja. La naturaleza fluye desde el mismo momento en que el Sol se asoma. Yo fluyo con ella.

La luz del Sol me despierta poco a poco. Es un cambio de estado moderado -¿recuerdas?-. No es radical, como el encendido de la luz de la cocina. Tres o cuatro focos de luz instantánea que te dejan medio ciego los primeros segundos. ¿Cómo voy a dejar las cortinas cerradas? Yo también me despierto poco a poco, como el Sol, como la naturaleza.

Conforme van pasando las primeras horas, el Sol toma altura. La luz se intensifica. Es mi momento. Puede que esté haciendo algo de ejercicio, trabajando, leyendo, escribiendo, cantando o comprando. Sea lo que sea lo que esté haciendo, es el momento del día en que lo hago de forma más energética y dinámica, a la vez que productiva y eficaz. A tí también te pasa. Lo notas. Y más ahora, en invierno, que te cuesta más hacer según qué cosas por la tarde. Anochece antes; es hora de descansar.

Somos un equipo. La naturaleza, el Sol y yo. Todo cuadra. Sigo la lógica natural. Así que también sigo su luz -y no soy místico-.

Y además la aprovecho, por lo que no malgasto. Nadie ha tenido que pulsar ningún interruptor. Nadie ha tenido que iniciar el irrespetuoso, tóxico y despilfarrador sistema energético que hemos diseñado. Cada vez que enciendo la luz también participo en él. Yo embalso agua en algún lugar donde tendría que haber un río, yo quemo gas y petróleo, yo pongo en marcha la fisión de uranio y, cómo no, mi contador de la luz se pone en marcha. Así que yo también pago. Me puedo ahorrar todo este malgasto (energético, económico, ecológico, temporal, emocional,...) y dejarlo para momentos en que me es absolutamente necesario. Mientras tanto, uso la luz natural.

Funciona, te lo aseguro. Y no sólo funciona, sino que nunca se estropea. A veces sale algún día nublado y la luz es menos intensa, aunque también útil. ¡Por cierto! ¿Por qué será que ese día no tienes tantas ganas, tanta energía?

Pruébalo. Al levantarte, justo antes de hacer lo primero que sueles hacer, abre las cortinas y sube las persianas. Luego sigue con tu día habitual, que la luz natural hará lo mismo. Y no lo hagas sólo en casa; aprovecha esta luz en el trabajo o en el lugar donde pases el día. Y apaga todas las luces artificiales que no necesites.

Dime, ¿cómo ha ido? ¿Ya las has abierto? Seguro que tu casa tiene otro aire. Hay más luz, más calor, más energía. Y tú la acompañas, tienes más ganas, te mueves más.

MINIMALISMO

Minimalismo, principio número 8 de una vida sencilla. Algo peculiar. Un concepto que sugiere básicamente una filosofía de vida tendente a minimizar posesiones, aunque su valor esencial reside en maximizar la calidad de vida.

Hace unos días hablaba del momento de desequilibrio que vivimos. Nuestra vida se ha convertido en una suma de excesos y carencias. Centrándome en los excesos, es obvio que para combatirlos se necesita simplemente minimizar su impacto. Una vida minimalista puede ser la respuesta.

Otro concepto muy relacionado con el minimalismo es la utilidad o necesidad. ¿Necesito/utilizo tanta ropa? ¿Tanto mueble, tanta vajilla, tantos libros? ¿Tanta tecnología, tanta conexión, tanta información? ¿Coche, ruido, gasolina? ¿Calefacción, aire acondicionado, agua, luz, energía? ¿Comer, salir, comprar? ¿Trabajar, compromisos, obligaciones? Hoy soy más consciente y valoro lo que necesito y me es útil. Y no sólo a mí. Al resto, al mundo, a la naturaleza. Soy parte de un todo, no debo olvidarlo.

Menos es más, el lema del minimalismo más utilizado, para mí no es del todo acertado. Lo discuto, más que nada porque me gusta llevar la contraria. La verdad es que lo encuentro contradictorio lingüísticamente. Soy más cercano a los que usan el eslogan *Menos es mejor*. Y realmente lo es, en muchos terrenos, aunque sobre todo en el factor posesiones.

Como la ropa. ¿Necesito 20 camisetas? Con 5 ó 6 tengo suficiente. ¡Si sé que siempre me pongo las mismas! Necesito mucha menos ropa de la que tengo. Me ha costado mucho dinero y ocupa mucho sitio, además de acumular mucho polvo -la mayoría de prendas hace meses que no me las pongo ni volveré a hacerlo-. Es más, probablemente alguien las necesite más que yo -por desgracia hay gente que no tiene ropa-.

Como el menaje de casa. ¿Necesito 3 vajillas? Por si viene mi madre, por si vienen los amigos, por si viene el Papa de Roma, por si, por si, por si,... Con una tengo bastante. El resto ocupa espacio y genera desorden. ¿No es absurdo estar viviendo 2 en casa y tener 30 tenedores, 30 cuchillos, 30 cucharas soperas, 30 cucharas de postre y 30 cucharas de café? Ya sabes por dónde voy.

Como los recuerdos y antiguallas. Los trofeos de natación de cuando tenía 5 años, la bicicleta estática oxidada de 1985 anunciada por Jane Fonda, la colección de Jacques Cousteau en VHS, etc. Selecciona 3 ó 4 recuerdos realmente importantes -insisto, 3 ó 4-; el resto está en tu memoria. Si algún día quieres compartirlo con tus bisnietos, seguro que será mucho más bonito sentarse con ellos y describirles y dibujarles como era aquello, que no dárselo en la mano, que lo miren dos segundos y después salgan corriendo a seguir con la partida de la Play Station 2?

Como los libros, los relojes, los zapatos, los bolsos y mochilas, los CD's y DVD's, los apuntes de 3º de B.U.P., algunos muebles -ya no tengo tanto que almacenar-, etc. Todo ocupa espacio, todo genera desorden y suciedad tarde o temprano, todo vale mucho dinero -no volveré a caer en comprar y gastarme dinero en algo que no voy a utilizar o que ya tengo-.

Si no tengo tantas cosas y hago lo posible por no volverlas a tener, ahorro.

Ahorro el espacio que ocupan. Y mi casa es más amplia, luminosa, limpia y ordenada. Estoy bien en casa. Cada vez que entro siento en mi interior un *Oooohhhh* o un *Mmmmmm*. Es un gustazo diario llegar a casa.

Ahorro tiempo. Tiempo que tardo en comprar, transportar, ordenar, desordenar, limpiar. Tiempo que utilizo en disfrutar de mis hijos -los que tendré-, hacer ejercicio o aprender a tocar la armónica o harmónica -las dos son válidas, cada día se aprende algo nuevo-.

Ahorro dinero. Obviamente, si no compro cosas inútiles gasto menos dinero. Puedo ahorrarlo. O puedo gastarlo en cosas realmente necesarias.

Ahorro horas de trabajo. Si no necesito ese dinero, ¿para qué ganarlo? Y vuelvo al inicio de la rueda, y ahorro más tiempo-dinero-trabajo-tiempo-dinero-trabajo-tiempo-dinero-trabajo-tiempo-dinero-trabajo-tiempo-dinero-trabajo-tiempo-dinero-trabajo-...

Así que si minimizo o minimalizo posesiones, puedo minimizar espacio ocupado, gastos que no me aportan nada bueno y horas de trabajo. Todo acompañado de menos estrés, ansiedad, sedentarismo. Suena bastante bien.

Y si minimizo espacio ocupado, gastos que no me aportan nada bueno, horas de trabajo, estrés, ansiedad, sedentarismo,... puedo disfrutar más, permitirme gastos más provechosos, pasar más tiempo con mi gente, practicar más mis aficiones. No suena bastante bien, no. ¡Suena muy bien!

Definitivamente, el minimalismo es la clave.

¿De qué te vas a deshacer hoy? ¿Vas a darte la oportunidad de tener más espacio, más luz? ¿Menos desorden, menos suciedad? ¿Más tiempo libre, más dinero? ¿Menos agobio, menos presión, menos exigencias? ¿Más vida?

EMULANDO A LOS REYES MAGOS

Se acerca la quincena fantástica del consumismo. Que la Navidad ha perdido sus valores esenciales y se ha convertido en una excusa más para que las grandes multinacionales nos convenzan con sus campañas de marketing de comprar desmesuradamente y así continuar llenando sus arcas, es algo que todo el mundo sabe, todo el mundo piensa, todo el mundo opina -en la calle, en el metro, en el mercado-. Sin embargo, el rebaño social no cambia su tendencia, los centros comerciales están abarrotados y la gente sigue endeudándose y estresándose -por si no tenían suficiente-, y lo peor, hacer un regalo se ha convertido en un problema -qué compro, colas, prisas, juguetes agotados,....-.

No pretendo hacer un discurso anti-consumismo. Insisto, lo sabemos todos. Tampoco pretendo hacer un discurso anti-navideño. Al contrario, más bien pro-navideño. El significado esencial de la Navidad se ha perdido entre anuncios de colonias y catálogos de juguetes. Quizás este momento de crisis económica y social sea un buen momento para recuperarlo.

La esencia de la Navidad

Sea cristiano o no -yo no lo soy-, no debo olvidar que la Navidad es una fiesta de origen religioso, como la mayoría de las fiestas de nuestro calendario -domingos incluidos-. Podría elegir tranquilamente no participar en la fiesta. Ni comidas familiares, ni regalos, ni nada de nada,... Pero tal vez sería un cambio algo drástico. Además, más allá de mis creencias religiosas, extraigo el valor fundamental de la Navidad, y lo comparto.

Todos conocemos la historia -real para algunos- o el cuento -inventado para otros-. Da lo mismo, me quedo con lo básico. ¿Qué nos cuenta? Una matrimonio pobre, de marido carpintero y de esposa embarazada, se encuentran en la calle, sin casa, a punto de recibir a su primer hijo. La mujer no tiene donde dar a luz. Desesperados, encuentran un pequeño establo donde pasar la noche. Allí tendría lugar el parto. El recién nacido llega al mundo, pero ¿cómo sobrevivirán? Toda una incógnita.

Entonces ocurre el milagro. Aparecen por allí unos señores -en principio magos, ningún evangelio dice que fueran reyes-. Para ayudar a la nueva familia les entregan oro, incienso y mirra.

Con el oro podrían conseguir comida. Quizás les sobraría algo, de manera que también podrían alquilar un lugar donde vivir. Incluso tal vez el marido tendría suficiente para emprender y abrir una pequeña carpintería, y así ganarse la vida humildemente.

Con el incienso podrían prevenir que el niño enfermara, ya que por aquellos tiempos se usaba para la prevención y tratamiento de enfermedades respiratorias, como bronquitis, pulmonías,... Era una noche de invierno, fría.

Con la mirra podrían calmar los dolores de la madre y el bebé, gracias a sus efectos analgésicos.

Esto es realmente la Navidad. Alguien que tiene riquezas y poder, que tiene recursos de valor, los ofrece a los necesitados. Son recursos necesarios, útiles en ese preciso momento. Y algo más importante: quien hace el regalo no espera nada a cambio.

Emulando a los Reyes Magos

En realidad, lo que intentamos hacer el día de Reyes -o de Santa Claus-, es imitar a aquellos señores.

Pretendemos hacer un regalo a alguien querido, cercano. Pero, ¿regalamos verdaderamente algo que necesite? ¿Algo que le sea útil o que le haga ilusión?

Si me paro a pensar, la mayoría de regalos que he hecho en mi vida no lo eran. Gran parte de los juguetes se utilizarán un día o dos, a parte de los que se quedarán sin abrir. El frasco de colonia se unirá a la colección de botellitas que adornan la repisa del baño. Jugaré a la Wii tres días contados al año. ¿Y ese jersey? ¡Otro jersey! Si ya tengo diez...

Qué regalar

Soy partidario de una vida sencilla. No quiero que deje de serla, no quiero todo ese tipo de regalos. Y también quiero una vida sencilla para los demás. Por lo que por mi parte, tampoco recibirán esos regalos. No simplificaría la vida de los demás; la complicaría todavía más.

No lo dudo. Debe ser algo que sea muy muy muy útil, práctico y necesario, sea para un niño o para un adulto. Pero no será un objeto más que almacenar, y en consecuencia, abandonar.

O puede ser algo que haga ilusión. ¿Por qué no una experiencia, una vivencia? Algo que haga disfrutar, que haga pasar un buen rato. Un masaje, una sesión de risoterapia, un par de entradas al museo de la ciencia, una excursión guiada por la montaña,...

Incluso, si verdaderamente quiero ayudar a los más necesitados, puedo optar por hacer sencillos regalos a la familia y el resto del dineral que pretendía gastar puedo donarlo. O mejor todavía. Con ese dinero puedo comprar más regalos, juguetes, comida. Y donarlostambién. ¿Y si no quiero o no puedo gastar más dinero? Abro el trastero y veo ropa, libros, un calefactor, una manta,... cantidad de objetos olvidados que no necesito y que nunca volveré a usar. También los puedo donar.

Está en mis manos. Puedo recuperar el espíritu navideño real, su esencia, su naturaleza.

¿Ya has comprado los regalos? ¿Qué vas a regalar?

RECURSOS REDUNDANTES

A propósito del título, por curiosidad, busco la palabra *redundancia* en el diccionario.

Definición: Repetición inútil de un concepto.

Sinónimos: Repetición, exceso, insistencia, demasía, reiteración, superfluidad.

Con sólo leer estas dos líneas tengo suficiente para darme cuenta de que lo redundante no tiene cabida en una vida sencilla.

El intento de simplificar mi vida pasa por la eliminación de recursos redundantes. ¿Qué es un recurso redundante? Cualquier objeto o posesión que repita una función inútilmente. Es decir, algo que ya tengo como mínimo dos veces y que no necesito tener dos veces.

Por poner un ejemplo de redundancia y no-redundancia:

1. Redundancia: unas tijeras de cocina. Un utensilio que utilizo prácticamente todos los días. Son grandes, pesadas y siempre están colocadas en la ranura correspondiente del tacoma de cuchillos. ¿Necesito dos tijeras de cocina? Yo no. Por lo tanto, tengo sólo unas -tenía otras que doné hace un par de semanas con otro montón de cubiertos-. Sí, alguien podría decir *"Quizás las usaste, están sucias, y no te iría mal tener otras"*. Bueno... Prefiero lavarlas cada vez que las uso, colocarlas en su sitio y tenerlas preparadas para el próximo uso.
2. No-redundancia: los calzoncillos. Creo que está claro porqué no es redundante tener 5 ó 6 calzoncillos -no entraremos en detalle de los motivos-. Venga, pongamos 7, uno para cada día de la semana. Tal vez tener más sí que lo es. El caso es que yo tenía muchos más, aunque no en las mejores condiciones. No me da vergüenza decirlo, nos pasa a todos, tanto a hombres como a mujeres -lo sé, no digas que no, a ti también-. Todo cambió el día que me hice la siguiente pregunta -te aconsejo que te la hagas-: *¿por qué no tiras de una vez todo lo que está dado de sí, descolorido y viejo?* ¿Qué manía tenemos con almacenar a montones... incluso los calzoncillos y calcetines!! El cajón parece otro desde ese día.

¿Por qué eliminar los recursos redundantes? La redundancia representa la repetición inútil, el exceso y la superfluidad. Y mi vida sencilla es práctica, minimalista y esencial. ¿Necesito más motivos?

Llevaré a cabo la eliminación de redundancia en cinco pasos:

1. Detección: localizaré y agruparé los objetos según su función.
2. Conteo: calcularé cuántos objetos tengo en un mismo grupo, cumpliendo una misma función, redundantes, repetidos.
3. Valoración: evaluaré cuántos de ellos necesito realmente -tijeras de cocina: 1, calzoncillos: 7, etc.-
4. Eliminación: todos los objetos que no pasan el filtro los vendo, los regalo, los dono, los reciclo o los tiro.
5. Reorganización: todos los objetos que pasan el filtro vuelven a su sitio -porque todos tienen *su sitio*-.

Conforme vaya eliminando redundancias, lo iré escribiendo. Si tú ya lo has hecho, tienes alguna idea al respecto, o crees que quizás me equivoco eliminando alguna de ellas, dímelo por favor.

De momentos se me ocurren algunas:

- Tengo decenas de CD's de música guardados en cajas. Algunos los tengo repetidos en mi disco duro. Mejor los guardo todos en el disco duro -aprovechando para eliminar y no almacenar lo

que nunca volveré a escuchar-. Después ya veré lo que hago con ellos -venta de segunda mano, regalo, reciclaje,...-. Además, siempre me quedan iTunes y Spotify.

- Lo mismo para los DVD's.
- Las enciclopedias y diccionarios. ¿Alguien busca algo en los diccionarios de papel? Sinceramente, no. Siempre usamos Internet. Las enciclopedias y diccionarios ya los doné
- Tengo dos reproductores de mp3 guardados, a parte de dos iPods -nano y touch-, y un equipo de música. Creo que con el iPod touch tendré suficiente.
- Tengo dos teléfonos -fijo y móvil-. Sería interesante darme de baja de la línea fija y quitarme un trasto de en medio.
- El televisor... ya no vemos la TV. Además, para ver alguna película tengo el ordenador. Y si me interesa algo de la TV -que alguna cosa interesante hay, aunque muy pocas- Internet me ofrece la TV a la carta. Puedo ver cualquier programa en el momento que quiera, y sin anuncios.
- Ropa y zapatos... sin comentarios.
- Juegos de sábanas, toallas, platos, vasos, tazas, sartenes, cazos, cubiertos,... Se me acumula la faena
- .../...

Creo que será un buen método para simplificar mi vida. Incluso, para quien le guste el concepto *productividad*, seguro que mi vida será más productiva. Como en una empresa, es preferible tener 2 recursos al 100% que 4 al 50%. Gracias a la eliminación de los recursos redundantes ahorraré y ganaré.

Ahorraré espacio -el que ocupaban los recursos-, tiempo -en tareas de orden y limpieza-, dinero -antes de comprar me preguntaré *¿es redundante?*, estrés -porque antes no tenía espacio, tiempo, dinero,...-.

Ganaré luz, limpieza, paz visual, simplicidad, eficiencia -aprovecharé los recursos que tengo al 100%, no al 50%-, dinero -con la venta de segunda mano-, respeto por la naturaleza -con el reciclaje-, ayuda a los demás -con las donaciones-.

Creo que el balance es muy positivo, ¿no?

¿Te das cuenta de toda la redundancia que te rodea? Y no es sólo física, también en cuanto a hábitos. Desayunar sentado, ir al trabajo en coche sentado, trabajar sentado, comer sentado, volver a trabajar sentado, regresar a casa en el coche sentado, mirar la tele sentado, cenar sentado, volver a mirar la tele sentado,... Un poco redundante, ¿no? Otro día hablamos de ellos.

¿Que recursos redundantes vas a eliminar?

TV APAGADA POR LA NOCHE

Ya han pasado unos tres meses desde que decidimos no ver la televisión por la noche -si leíste Cenando cara a cara ya sabes por donde van los tiros-. En realidad éste era el primer paso de un grancambio: deshacernos de la televisión. Como sabemos que obtenemos mejores resultados cuando cambiamos de manera paulatina, no era cuestión de coger el televisor y tirarlo por la ventana. Así que nos animamos a llevar el cambio parcialmente, es decir, de noche.

Antes

Miro atrás y me veo llegando a casa. Son las 21:20 y la cena ya está lista -o casi lista-. Pongo la mesa de manera que los dos podamos ver la tele de frente. A veces está apagada; la enciendo. Otras veces ya no hace falta que lo haga. Llego justo a tiempo para ver las noticias deportivas y la previsión del tiempo. Mientras, me he ido poniendo el pijama.

Nos sentamos y empezamos a cenar. Entre bocado y bocado, voy alternando la mirada entre la televisión, el plato y mi mujer. Si tuviera que analizar mi audiencia, la televisión se llevaría el 80%, y el otro 20% queda repartido entre mi mujer y el plato.

Además, cada vez que la miro mientras nos decimos algo, tengo que girar mi cabeza 90° a la izquierda -y ella 90° a la derecha-. Si la conversación dura demasiado nuestras cervicales van a notarlo...

De todos modos no dura demasiado. La noticia de la semana, el *penalty* que no era o los 2.6° C que bajarán las temperaturas mañana -cosas "realmente" importantes- la interrumpen. Pero ¡cuidado!. Si alguien de los dos se atreve a interrumpir la voz que sale del televisor ya está el otro al tanto para soltar "*Espera espera, que esto que dicen quiero escucharlo*".

A todo esto, acabo de engullir la cena. Al estar pendiente únicamente del televisor, prácticamente no he saboreado lo que me acabo de comer, por no decir la velocidad ultrasónica con la que lo he hecho. Estaba tan embobado mirando la tele que me ha dado igual si la cena estaba buena o mala, he pasado por alto el cariño con el que me la habían preparado y además no he masticado. Seguramente no me sentará bien, me costará hacer la digestión y tardaré más de lo normal en dormirme.

Terminamos de cenar. Uno u otro fregará los platos. Mientras, el que se ha librado prepara el sofá -¡tiene asientos deslizantes!- para los 30 minutos de tele que nos quedan antes de irnos a dormir. Generalmente, algún que otro programa o serie nos entretiene media horita, definiendo *entretener* como acción o efecto de quedarse pasmado un rato más. Si no encontramos programa entretenido, toca lo de la mayoría de ocasiones: *zapping*. Nada de nada. 84 canales de TDT y sólo uno que me guste... acabamos viendo vídeos musicales

Muy pocas veces doy con algo realmente interesante, pero a veces ocurre. Disfruto, me gusta, aprendo -esto es bueno-. Pero no es el momento. Toda esa información, el contenido del programa o entrevista, me ha activado. Llega la hora de acostarse, de dormir. Pero mi cabeza se ha despertado. Me duermo tarde, pero me levanto temprano, como siempre. Lo notaré al día siguiente.

Las 22:30 es la hora teórica de acostarse, pero son las 23, las 23:30, las 0:00... Apagamos la tele. Nos lavamos los dientes, ponemos el despertador a las 6:15 y apagamos la luz. A dormir.

Analizando el *antes* no me siento muy orgulloso. No creo que sea la manera de vivir una vida sencilla. En realidad me la estaba complicando. Podía sacarle más jugo a la noche. No desde un punto

de vista productivo -había tenido todo el día para eso-. Simplemente personal, emocional. Podía ser más feliz.

Después

O lo que es lo mismo: ahora. Ya conoces mi rutina pre-nocturna -vuelvo a remitirme a cenando cara a cara-, así que no entraré en detalle. Sólo recalcar un par de aspectos:

- Indirectos: los que se refieren a la televisión. Se ha convertido en un recurso redundante. Otro día ya escribiré una tesis doctoral en cuanto a mi aversión televisiva -muy pero que muy poco contenido se salva-. Es redundante como aparato emisor de imágenes, ya que mi ordenador las reproduce igual de bien. Y es redundante en cuanto a contenido... Las películas, las series, los programas, las noticias, los anuncios, las entrevistas, etc. Todo lo que me ofrece la televisión, absolutamente todo, puedo encontrarlo en Internet gracias a la televisión a la carta, disponible para la mayoría de canales. Además, puedo verlo cuando quiera, donde quiera, un rato hoy y otro mañana, sin anuncios,... ¿Para qué ver la televisión?
- Directos: los que se refieren a mí mismo. Hablo más con mi mujer, mirándola a la cara. Cuento con su atención, como ella con la mía. Ceno lento, así hago mejor la digestión. Leo más. Me preparo las cosas para el día siguiente con calma. Dejo la casa recogida para no tener que hacerlo al día siguiente. Me entretengo con otras cosas que también me gustan y de las que saco más provecho. Me voy a dormir más tranquilo y a la hora adecuada. Todo son ventajas.

Sí sí, todo son ventajas. ¡Y también emociones! Básicamente dos:

1. Televisión, no te echo de menos. Créeme, existe vida después de la televisión. Es más, ¡se vive mejor sin televisión!
2. Soy más feliz. No hace falta que escriba los motivos, sería redundante

¿Te has sentido identificado en algún momento? ¿Crees que la tele resta comunicación en tu casa? ¿No estás cansado de hacer *zapping*? ¿De alargar la noche inútilmente para acabar acostándote demasiado tarde? Aprovecha ese momento entre la cena y el sueño. De verdad, no es tan difícil.

¡Apaga la tele!

DE VUELTA A LO ESENCIAL

El título del post coincide con la descripción -subtítulo- de este blog. Es una coincidencia -ya que coinciden-, pero no una casualidad -porque hay una causa-. Luego volveré a hablar de ello.

Ha pasado un mes desde que empecé a escribir sobre una vida sencilla. Algunas personas han leído mis artículos, clasificados en dos categorías, *Concienciando* -como reflexiones teóricas- y *Simplificando* -como ejercicios prácticos-. Repasando unos y otros, se repiten conceptos como simplificar, minimalismo, productividad personal, ahorro, conciencia, hábito,... y supongo que la mayoría de lectores habrán adivinado que lo único que busco es cambiar progresivamente mi estilo de vida para conseguir que ésta sea más fácil y simple, mantener estable mi estado de felicidad, y ayudar a que los demás también lo consigan.

También he mencionado alguna vez que no me gusta lo que veo, tanto desde un punto de vista personal como profesional -especializado en salud física-. No me gustan estrés, prisa, hipertensión, desigualdad, contaminación, hipotecas, maltrato, depresión, falta de autoestima y de valores, consumismo, ruido, sedentarismo, mediocridad, individualismo, excesos, abusos, explotación,... No tiendo a ser *anti-nada*, y mis propuestas no se basan en llevar la contraria a todos estos hechos, sino ir a favor de unos cuantos otros tales como respeto, tranquilidad, movimiento, frugalidad o felicidad. El hecho es que como individuo no puedo cambiar el mundo, pero he comprendido que si yo cambio, el resto también cambia.

El proceso es sencillo, sólo implica dos pasos. Las reflexiones de *Concienciando* son pequeñas tomas de conciencia, análisis personales sobre ciertos hábitos -inconscientes- que considero contrarios a una vida simple. Una vez soy consciente de lo que estoy haciendo, puedo valorar si es beneficioso o contraproducente como hábito. Si es beneficioso lo potencio, lo mejoro y lo afianzo. Si no lo es, no tardo en proponer un cambio en *Simplificando*.

El método es divisorio -*divide y vencerás*-. Divido mi vida en diferentes porciones, tomo conciencia de ellas y creo un hábito, una automatización. Y todo ello aplicando técnicas minimalistas, ejercicio físico diario, estrategias de productividad personal, alimentación adecuada,...

Aunque mi método se base en una división -no puedo hacerlo todo a la vez y además soy más eficiente si divido-, todo esto por separado no me sirve. Ninguno de los principios de una vida sencilla, ninguna de las estrategias, ninguno de los hábitos tienen sentido individualmente. El minimalismo es la respuesta al exceso de posesiones. La concentración es la respuesta al exceso de distracciones. El ejercicio físico es la respuesta al sedentarismo. La dieta es la respuesta a la obesidad.

Pero ninguno de ellos es la respuesta única. Forman un conjunto, una globalidad. Todos mis cambios, mis reflexiones, mis decisiones, mis experiencias girarán alrededor de una idea: de vuelta a lo esencial.

Es mi reacción al problema global, lo lejos que estamos de nuestra naturaleza. El retorno a lo esencial se basa en encontrar y respetar la esencia, el origen, la naturaleza de las cosas, el porqué una cosa es de cierta manera desde un punto de vista natural, su forma, su estructura, sus funciones, para qué está concebida. Si lo respeto, todo fluye y es más fácil. Si no lo hago, algo falla, la naturaleza busca su equilibrio, y yo -la humanidad- lo pago.

Me vienen a la cabeza algunas preguntas:

¿Por qué el cuerpo tiene tantas articulaciones?

¿Por qué existen el día y la noche?
¿Cuál es el papel de la grasa en nuestra vida energética?
¿De qué me sirven los recuerdos?
¿Qué función cumple una casa?
¿Para qué trabajo?
¿Por qué pasa tan rápido el tiempo, y otras veces tan despacio?
¿Para qué necesito comer?
¿Por qué hay ecosistemas tan diversos en la Tierra?
.../...

En definitiva, todo tiene su esencia. Si alejo cualquier ser, cualquier objeto, de su función, de su naturaleza, se convierte en algo inútil. El sistema falla e intenta encontrar el equilibrio de nuevo, cueste lo que cueste. Mi esperanza es que el hombre se dé cuenta. No sólo de lo que está haciendo con la naturaleza -para los que piensen que esto es un rollo ecologista más-, sino de lo que está haciendo con su propia naturaleza. Mi ilusión es que el hombre reaccione. Y que esta etapa que estamos viviendo de exceso y desequilibrio social, emocional, físico, económico y ecológico sea una parte más del proceso de aprendizaje prueba-error.

Nos hemos equivocado.

Estamos aprendiendo.

Retomaremos el camino de vuelta a lo esencial.

VIVO NATURAL

O como llevo a la práctica la idea de vuelta a lo esencial.

Vivo lento. La naturaleza es lenta. Sólo deja la rapidez para emergencias, para momentos cortos o cambios drásticos. Ningún sistema es capaz de mantenerse rápido durante mucho tiempo. No tengo prisa. Dedico a cada tarea el tiempo que se merece.

Vivo activo. La naturaleza es movimiento. Mi cuerpo está multi-articulado. Mi mente es infinita. Los mantengo activos. No hay un sólo sistema en reposo total, ni vivo ni inerte. Yo tampoco.

Vivo minimalista. La naturaleza no entiende de posesiones. Lo tengo todo y nada es mío. Vivo con lo justo.

Vivo con el Sol. De día me despierto, me acciono, me muevo y me desgasto. De noche me tranquilizo, descanso, me recupero y duermo.

Vivo el presente. Mi pasado es parte de mi aprendizaje en forma de memoria, pero no es mi vida. No me quedo anclado en él. El futuro lo desconozco absolutamente. No puedo asegurar que nada ocurra. Nada. No lo tengo en cuenta.

Vivo frugal. Comiendo lo necesario, no me atiborro. Mis digestiones son cortas, y puedo conseguir comida en cuanto lo desee.

Vivo consciente. Sé lo que soy, dónde estoy, lo que necesito y lo que tengo que hacer para conseguirlo. No haré nada más.

Vivo equilibrado. No estoy por encima ni por debajo de nada. Tengo mi sitio y lo respeto.

Vivo aún estando enfermo. Mi cuerpo aprende de la enfermedad y genera defensas. Si reacciono sigo viviendo. Si no puedo con ella, la asumo y el ciclo vital continúa.

Vivo contento. Me aporta vitalidad y energía. Me retroalimento. Si estoy alegre, los demás también. Si ellos lo están, yo también.

Vivo atento. No me despisto. Las distracciones me rodean y acabo por no llevar a cabo mi función. Entonces sé lo que pasa, no soy feliz. Las elimino. Me concentro.

Vivo social. Soy parte de una comunidad. En el fondo, nada de lo que hago es sólo para mí, también es para los demás.

Vivo queriéndome. Soy lo único que verdaderamente tengo. Me cuido, me mimo, lucho por mi supervivencia y mi felicidad. Así doy lo mejor de mí mismo, a mí mismo y a mi entorno.

Vivo natural. ¡Estoy vivo!

NO IMPORTAN DONDE VIVO

Observo, escucho, siento,... como cada vez más gente tiene una opinión parecida a la mía en cuanto al análisis de la situación actual. Ahora bien, las reacciones son muy diversas -faltaría más-.

Hay algunos a los que ya les va bien así. No se preocupan. Lo aceptan como algo invariable y tiran como pueden. Otros se indignan, “*cómo hemos podido llegar a esto*” dicen, pero al volver a casa siguen con más de lo mismo, partícipes de la situación. Como los anteriores, tiran como pueden.

Algunos pocos se convierten en *anti-sistema*, y sus vidas se fundamentan en un *llevar la contraria* continuo, sin darse cuenta de que siguen basando sus vidas en el propio sistema. ¿Tendría sentido si éste desapareciera? Probablemente se sentirían perdidos. ¿Cuál sería su *causa* al no haber sistema? Me atrae más la idea de ser *proloquesea* y no *antiloquesea*.

Otros pocos como yo -unos más *freakies* que otros- respondemos con una solución dentro del sistema a nivel global pero fuera del sistema a nivel individual. No intentamos cambiar el sistema directamente, aunque quizás nuestros cambios se contagien, cada vez seamos más, y el sistema cambie por sí sólo.

Pero hoy no quiero centrarme en las alternativas anteriores. Aprovecho ahora mismo para adelantarme a probables malas interpretaciones. Uno de mis principios es el respeto y cada cual puede unirse a la alternativa que quiera. Incluso admiro a algunas personas que han dado pasos importantes en alternativas distintas a la mía. Así que posiciono este artículo en forma de crítica constructiva.

Vida nómada y/o rural

Sea por moda o por convicción, últimamente recibo con cierta frecuencia noticias de alguien que se ha marchado. Se va. Lo deja todo, lo vende todo, compra un billete de avión -sólo de ida-, prepara el equipaje justo, y a volar.

Un amigo mío, Domingo, lo hizo hace más de un año. Soltero y con un buen trabajo, decide marcharse a Nueva Zelanda. Recibo noticias tuyas con cuentagotas -puedes echar un vistazo a su blog-. Supongo que habrá pasado momentos buenos, algunos extraordinarios -imposibles de experimentar aquí, en Barcelona-, y por supuesto, alguno que otro no tan bueno. Da lo mismo, de eso se trata experimentar. Viendo las fotos que cuelga en Facebook, diría que algo ha cambiado en él. Donde antes había un tío cachondo pero reservado y prudente, con la mirada fija y profunda, y con hábitos cuadriculados, ahora se ve a un hombre despreocupado, que emana paz y buen rollo, y sobre todo, feliz. Me alegro por él. Admiro su valentía. ¡Y me encantaría verlo para que me explicara cómo se siente!

También ha surgido en los últimos años un nuevo movimiento, la *localización independiente*, formada por un grupo de profesionales autónomos que se dedican al diseño web, fotografía, periodismo,... y otros trabajos que puedan realizarse sin necesidad de estar permanentemente viviendo en el mismo lugar. También se conocen como *nómadas digitales*.

Una cosa está clara. Para ser nómada no te queda otro remedio que ser minimalista. Un punto positivo para todos ellos. ¿Te imaginas tener que llevar a cuestas todo lo que tienes en casa cada vez que te trasladas? Y más teniendo en cuenta que algunos de ellos sólo permanecen en el mismo lugar días o semanas. No es factible.

Por último, quiero mencionar también a los que se han mudado, abandonando las grandes urbes para regresar al pueblo. Dentro de este grupo, apoyo a quien lo haya hecho como traslado íntegro. Es

decir, a los que se marchan a los pueblos y se instalan en lugares más tranquilos y cercanos a la naturaleza llevando a cabo una migración total de su vida, trabajo incluido. No acabo de entender el que se marcha de la ciudad solamente para dormir, cuando probablemente lo único que consigue es complicarse la vida todavía más, no simplificarla. Quizás me equivoque.

¿Qué es lo que ha cambiado?

Sin duda alguna, cuanto más cercana sea tu residencia a un entorno natural, sin tráfico, sin ruido, sin prisas,... más fácil lo tienes para vivir de manera simple y sencilla. Si te decides a cambiar, estás en un lugar que lo facilita. Si además te conviertes en un nómada, tu vida dará un vuelco hacia el minimalismo, y tu capacidad de desapego físico, tanto con las personas como con las posesiones, se desarrollará notablemente -no tienes más remedio-.

Una vida nómada y/o rural facilita el cambio. Te lo pone más fácil para vivir más natural, simple y lento. Pero...

Si te mudas a la montaña, montas una casa rural y la llenas de huéspedes y obligaciones diarias, te pasas el día contando euros, pensando cómo sacarle más rendimiento económico y preocupado porque este fin de semana no la has llenado... ¿qué es lo que ha cambiado?

Si te marchas al pueblo y emprendes en una granja de pollos, los embutes a base de pienso y anabolizantes para engordarlos más, vender más, ganar más y entonces comprarte una tele de 60 pulgadas para ver a la Esteban a tamaño real... ¿qué es lo que ha cambiado?

Si lo único que cambias es tu residencia, pero sigues trabajando y haciendo vida en la ciudad, te levantas 45 minutos antes de lo habitual y llegas a casa 45 minutos más tarde de lo habitual... ¿qué es lo que ha cambiado?

Si te unes a la *localización independiente* pero sigues alimentándote con comida rápida, sentado horas y horas delante del ordenador, sin practicar ejercicio físico,... ¿qué es lo que ha cambiado?

Si pasas las semanas viajando para acabar haciendo lo mismo: ir de un lado a otro a base de visitas rápidas, comprando recuerdos en cada tienda que entras,... ¿qué es lo que ha cambiado?

A cualquiera que haya dado uno de estos pasos con tal de vivir de manera más simple, acorde a la naturaleza, con lentitud y tranquilidad, pasando más horas en silencio, practicando deporte con frecuencia y cambiando sus valores. Te admiro y te animo a seguir así.

A cualquiera que lo haya hecho para seguir con el mismo estilo de vida o para que la gente vea lo guay que eres. No te admiro, pero te animo a cambiarlo.

No importa donde vivo

Tu lugar de residencia no determina tu estilo de vida.

Puedes vivir en el centro de una capital y vivir una vida sencilla, tranquila, lenta, activa y plena. Como puedes vivir en una casita con 3000 hectáreas de bosque a tu alrededor y a la vez estresado, rápido, agobiado, sedentario y vacío.

El secreto está en saber nadar en la dirección que tú quieres, y no en la que lo hace la corriente. ¿Qué más da donde vives? Aprende a aislarte, a concentrarte en tus ideas y tus valores. Marca el ritmo, no dejes que otros lo marquen por ti. No corras para alcanzar a los demás. Si acaso, que ellos

vayan más lentos.

Tu vida la controlas tú. Es como tú quieres que sea. Sino, ¿qué gracia tiene? ¿Para qué tienes la capacidad de tomar decisiones? ¿Dónde está tu libertad?

UNA VIDA... COMPLICADA

Hoy será un... ¿gran día? No, mejor un día normal. Uno más en mi vida, igual que ayer y que mañana. Total, es lo que me ha tocado vivir. Así que voy a continuar igual. ¿Para qué cambiar nada? Por mucho que haga todo seguirá igual. Por lo que voy a tomar decisiones realmente importantes.

Hoy me compraré una casa. En ella viviremos sólo mi mujer y yo, pero quiero que tenga como mínimo 5 habitaciones y un trastero bien grande. Lo más importante es el trastero, claro. Así podré guardar todas las cajas que tengo llenas de cosas que no utilizo. Ya puestos que tenga piscina, aunque sólo podré bañarme los fines de semana de verano -el resto del año hace frío-. Eso si tengo tiempo para hacerlo... Da igual, estaré contento sólo con levantarme y ver mi piscina desde la ventana.

Una condición indispensable es que la casa esté bien lejos del trabajo. Tanto al ir como al volver pasaré horas atascado en el tráfico, malgastando tiempo y gasolina. Pero me gusta esa sensación de estrés y agobio y tardar una hora en llegar al trabajo.

Entonces necesitaré un coche más potente -y más caro-. Necesito que responda para hacer un cambio de carril vertiginoso cuando vea un hueco entre el tráfico. Y que tenga buenos frenos, que en seguida tendré que frenar para volver al ritmo de los demás. Además, el coche dice mucho de mi personalidad. Tengo que dejarle claro a los demás que soy un tío con pasta y carácter. No me compraré cualquier baratija.

Con todo esto tendré que pedir una hipoteca a 50 años como mínimo de 400.000 €. Bueno no, mejor pido 450.000. Tengo que contar con el gasto del mobiliario de mi nueva casa y el coche. Y de paso meto también unas buenas vacaciones a 20.000km de mi casa, que aquí en España no hay nada que ver.

Ahora que lo pienso, me quedará una cuota de hipoteca un poco alta. Bueno, da igual. Haré horas extras. Y mi mujer también puede hacerlas. Seguramente tendré que ir de culo durante una temporada larga, pero ya me va bien. Así no tendré tiempo de hacer nada de lo que me gusta. Lo dejo para el fin de semana.

¿Fin de semana? Vaya, tampoco sé si tendré tiempo. Como llego tarde entre semana, tendré que dedicar el sábado a comprar y hacer la limpieza. Luego el domingo toca comida familiar obligatoria. Ya llegará el domingo por la tarde para quedarme tirado en el sofá viendo algún partido de fútbol.

Hablando de trabajo. Voy a aprovechar las horas al máximo... Me he dado de alta en Facebook, Twitter, Twenti y Hi5. Además me he registrado en unas cuantas tiendas on-line, para estar al tanto de las últimas ofertas. Y he creado 6 cuentas de correo electrónico, para estar bien comunicado.

Mientras trabajo tengo un montón de ventanas de mi navegador abiertas, una para cada red social, tienda y cuenta de correo, a parte de tener mis dos móviles encendidos. En cualquier momento alguien puede jugar a una aplicación nueva de Facebook, retuitear uno de mis comentarios, mandarme un *email* o llamarme para cualquier tontería. Yo tengo que estar conectado. Con algo de suerte podré trabajar de forma continua en intervalos de dos minutos.

Ya me va bien. Así mi jornada laboral se alargará un poco más, llegaré más tarde a casa y más agobiado. Como no, no habré terminado mi trabajo, y podré añadir unas cuantas tareas más a mi lista de actividades pendientes. ¡Ah! ¡Pero si yo no tengo lista de tareas pendientes! Me organizo mejor intentando recordar las "pocas" cosas que me quedan por hacer. ;-)

Cuando llegue a casa estaré demasiado cansado para ir al gimnasio. Estoy apuntado hace meses, pero no voy nunca -como nunca se olvidan de pasar el recibo de la cuota a principios de mes-. De verdad, no puedo, estoy muuuuuy cansado. Mejor me quedo en el sofá, viendo alguna serie hasta la 1 de la mañana -aunque me levante a las 5:30-. Mientras, mi cena habrá sido de escándalo -por la noche tengo muchísima hambre-, y la completo con algunos viajes a la cocina para recolectar

galletas, frutos secos, chucherías,... aprovechando los anuncios de la tele.

Me encanta vivir estresado, agobiado, sedentario, con prisas, endeudado y sin tiempo para disfrutar de mi mujer, mis amigos y mis aficiones. ¡Esto es vida!

FELIZ DÍA DE LOS SANTOS INOCENTES

MINIMALISMO EMOCIONAL: TE QUIERO

Muchos de nosotros -por no decir todos- y en más de una ocasión -seguramente demasiadas- habremos caído en la trampa de dar por supuesto que nuestros padres, parejas, hermanos, amigos y otras personas de nuestro entorno saben que los queremos y que valoramos lo que hacen por nosotros. ¿Hemos pensado que quizás necesiten saberlo o escucharlo de vez en cuando?

Otras muchas veces somos nosotros mismos las víctimas de las “suposiciones emocionales”. Sabemos -suponemos- que las personas que comparten la vida con nosotros nos quieren, y aprecian los gestos que tenemos hacia ellos, aunque no nos lo muestren o nos lo digan continuamente. Pero aún sabiéndolo, ¿no nos gustaría que nos lo dijeran alguna vez?

Para ambos casos, aunque no hace falta utilizarlas constantemente, recomiendo dos simples palabras: te quiero.

No se trata de ser reiterativo en el uso de una frase tan simple. Sabemos lo que ocurre con los excesos, y decir *te quiero* de forma insistente podría convertirse en una costumbre superficial, restando valor a lo que realmente significan esas palabras, o llegar a agobiar a la persona que las escucha.

Pero no cabe duda de que *te quiero* dicho desde muy adentro, conscientemente, sintiéndolo verdaderamente, tiene un poder extraordinario.

Por un lado, por el efecto que produce entre los interlocutores, ya sean novios, padre e hijo, o dos amigos. Cuando dices/escuchas un *te quiero* se crea un vacío alrededor del emisor y el receptor. No importa si están frente a una puesta de sol o en una fiesta multitudinaria, en la cama justo antes de dormir o en una parada de metro abarrotada. Si el *te quiero* es sincero y franco, no existe nada más. Lógicamente todavía más si va acompañado de una expresión corporal cómplice: un abrazo, una mirada, una caricia, una colleja,...

Ese instante de *stop* espacial y temporal consigue aislarte de todo lo que haya a tu alrededor físico y mental -muchas veces no coinciden el lugar donde están cuerpo y mente-. Sientes como estás fuera de la ansiedad, el estrés, las preocupaciones,... ya seas quien lo dice o a quien se lo dicen. En un mundo en el que todo se hace a cambio de todo y parece que uno tenga que perder para que el otro gane, decir *te quiero* es una de las pocas acciones en las que todos los participantes ganan, tanto al decirlo como al escucharlo.

Por otro lado, por el potencial minimalista que nos ofrece. No creo que decir *te quiero* sea simplemente una muestra de amor o cariño, que también lo es, claro. Pero su significado es mucho más extenso, engloba un conjunto infinito de emociones, tantas como queramos. Por eso es muy importante decirlo de vez en cuando, y también escucharlo -se puede pedir que te lo digan, el que no llora no mama-

Te quiero es la más minimalista de las expresiones emocionales. Cuando dices *te quiero*, realmente estás diciendo:

Te amo.
Te respeto.
Confío en ti.
Tienes mi apoyo.
Disfruto al estar contigo.
Me siento seguro a tu lado.

Valoro todo lo que haces por mí.
Puedes contar conmigo cuando lo necesites.

¡Puedo decir tantas cosas con un *te quiero*! Y mi pareja, mi familia y mis amigos se lo merecen.

¡Estoy recibiendo tanto cuando me dicen *te quiero*! Me están diciendo mucho más de lo que me pienso.

No esperes más. ¿Tienes cerca a alguien? Díselo, dile cuánto le quieres.

¿Ahora mismo estás sólo? Dale -por una vez- un uso útil a Internet. Comparte este artículo, añadiendo lo que tú quieras, en Facebook, Twitter, vía email,...

UN ÚNICO PROPÓSITO PARA 2011

Todo el que sea lector y seguidor de blogs/webs que tratan sobre coaching, productividad personal, psicología, minimalismo,... se habrá dado cuenta de que durante esta semana su lector de feeds y su bandeja de entrada se llenan a diario de nuevas entradas que hablan acerca de los *famosos* y *viejos* propósitos de año nuevo.

Famosos porque son los mismos para la mayoría de la gente. Adelgazar, dejar de fumar, ser más puntual, ir al gimnasio,...

Viejos porque cada año se repiten. Muchos son los que se plantean ciertos objetivos a principios de año y pocos los que los alcanzan a finales.

Pues yo también quería escribir sobre ello, no iba a ser menos Pero no me centraré en las motivaciones para esos propósitos, tampoco en las causas del fracaso constante en la intención de conseguirlos. Para eso otros colegas ya han escrito sobre el tema. Os recomiendo algunos artículos muy interesantes:

Cuatro pasos básicos para el éxito en el 2011, de Mertxe Pasamontes.

Los propósitos no son objetivos, de Jerónimo Sánchez.

Cerrando el 2010, conclusiones, de Simple y productivo.

Establece metas de año nuevo, de Omar Carreño.

5 enemigos internos a evitar en 2011, de Mertxe Pasamontes.

Haz las paces con el pasado, de Jordi de Simplicidad extrema.

Un calendario para planificar el 2011 y llegar a tu meta, de Vale de Sostenibilidad y minimalismo.

Como buen minimalista, yo sólo tengo un propósito para 2011. Hace unas semanas escribía sobre el problema social en el que estamos sumergidos en Lejos de nuestra naturaleza. Unos días más tarde tomaba conciencia y reaccionaba con una respuesta global en De vuelta a lo esencial. Y finalmente proponía la simplificación del problema, la puesta en práctica de mi toma de conciencia en Vivo natural.

Y yo, tozudo como siempre, sigo insistiendo en lo mismo. Mi propósito para 2011, único y simple, es vivir natural. Siguiendo esa premisa, lo demás caerá por su propio peso, fluirá.

Al vivir natural:

Me mantengo físicamente activo. Así que muy probablemente, no faltaré a mi cita diaria con el gimnasio, iré caminando siempre que pueda, no utilizaré el ascensor -yo no tengo-,...

Soy frugal. No como más de lo que necesito y de esa manera controlo mi peso.

No acumulo posesiones. Tengo lo que necesito y utilizo, ni más ni menos. Ahorro.

Vivo día a día. De ese modo evito presiones -si he marcado una fecha en el calendario para conseguir X- y miedos de futuro.

Sigo el ritmo que marca el Sol, respetando el ritmo circadiano. Siempre tengo la energía a mi favor.

Me aislo de las distracciones, por lo que soy personalmente productivo.

Si soy capaz de mantener a diario esta base, este estilo de vida, conseguiré cualquier cosa que me proponga y en cualquier momento -no tendré que esperar a principios de año-.

Al fin y al cabo, no dejan de ser más o menos algunas de las propuestas que aparecen en las recomendaciones anteriores, aunque desde un punto de vista más... ¿natural?

Por otro lado, me muevo en la misma dirección pero en sentido contrario -esto me viene de mi afición por las matemáticas- a las que se refieren al término *planificación* -no porque no crea en ella-. Este año no planificaré. Sólo me apetece experimentar

Yo lo veo como algo sencillo, fácil. La vida ha de ser más intuitiva e instintiva. Debemos confiar más en nosotros mismos, no pensar tanto y movernos más -en todos los sentidos, físico y mental-. Dejar lo superficial y artificial a un lado y ser sinceros con nosotros mismos para cuidar lo que nos hace bien y deshacernos de lo que nos hace mal.

Así que no tengo más propósitos que ése y no voy a darme la oportunidad de que aparezcan. Miro atrás y ya lo he hecho otras veces. He logrado el éxito, y también he fracasado. Incluso algunos saben que mi vida sencilla comenzó con un nuevo propósito para 2010 -deshacerme del reloj-. Hoy podría coger una libreta, sentarme y ponerme a escribir cantidad de objetivos -otra cosa no, pero imaginación...-.

Este año prefiero arriesgarme, a ver qué pasa si simplemente confío en mí y no me marco ningún objetivo concreto. Estoy convencido de que irán surgiendo. Deseos, cambios, inquietudes,... saldrán solos, como siempre.

Y al nacer en mí, también serán para mí. No iré al gimnasio para que los demás vean *locachas* que estoy, iré para cuidarme. No adelgazaré para tener *tableta*, lo haré para no tener que cargar con mi sobrepeso. No escribiré un libro para vender millones y retirarme, lo haré porque me gusta. No me haré voluntario porque está de moda o para que los demás vean lo solidario que soy, lo haré porque probablemente me sobra tiempo y dinero, y quiero dárselo a los necesitados -para vivir, a mí me sobra-.

Si no tienen origen en mí, fracasaré. Si los dejo surgir con naturalidad, los conseguiré y serán los más apropiados para mí.

Te animo a no marcarte objetivos fijos. Recuerda el principio prueba-error. Pruébalo, y si no funciona, algo más que habrás aprendido.

Mi propósito para 2011: vivir natural.

Mi deseo para 2011: naturaleza y naturalidad para los demás.

¡FELIZ AÑO NUEVO!

NOTICIAS OFF

Otro cambio de hábitos. Me he convertido, a propósito, en un ignorante de la actualidad, eliminando de mi día a día los telediarios, periódicos y el resto de medios encargados de divulgar -e inventar- noticias -casi siempre malas-. Sigo informado, pero no a diario. Y sigo feliz, incluso más que antes.

Pequeño inciso. Recuerdo el día que hablaba con mi primo Jesús, emprendedor y humanista, sobre mi idea de compartir mis tomas de conciencia y cambios de hábitos en un blog -éste-. Me preguntó: *¿De qué hablarás?*. Yo contesté: *De todo, menos de política y de religión*. Así que no atacaré a los medios de comunicación con un discurso en contra de la manipulación política y social que ejercen -más que probada-. Cada vez somos más conscientes de lo adulterada que está la información en todos los medios -sin excepción-. Es simplemente un juego de poder e influencias. Yo elijo no jugar, y mucho menos en desventaja -si alguien me pagase un canal de TV para decir lo que pienso...

Pero éste no es el único motivo por el que dejé de mantenerme constantemente informado. Me cansé de estar al tanto de las noticias por su negativismo, por su influencia emocional, por cómo me hacían sentir.

Antes

Mi periplo informativo comenzaba temprano, sobre las 7 de la mañana, al levantarme. Durante el desayuno, veía el telediario de TVE1 o de TV3 -autonómica catalana-. Así estaba informado de buena mañana de todo lo que acontecía y que tan *importante* es en mi vida -aclaro, es un sarcasmo-. Después de unas semanas de estudio estadístico minucioso, el telediario podía resumirse en:

1. Noticia internacional: terrorismo islámico, Obama, guerra o catástrofe, hambre y epidemias en el tercer mundo.
 2. Noticia nacional: crisis, ZP/Rajoy, corrupción, insultos entre políticos o violencia de género.
 3. Noticia local: más crisis, Montilla/Mas, más corrupción, más insultos entre políticos o más violencia de género.
 4. Noticia deportiva: le han anulado un gol a un señor y está muy enfadado -pobrecito-.
 5. Previsión del tiempo: a veces acertada, otras veces no tanto.
- Total, un buen rollo...

Dependiendo del día, la televisión continuaba encendida hasta media mañana. Durante un par de horas, un señor llamado Josep Cuní (TV3) no hacía otra cosa que repetir incansablemente que la crisis no tenía solución, que el sistema se venía abajo y que todo el mundo, en mayor o menor medida, iba a salir escaldado. El optimismo brillaba por su ausencia. Imaginaba que ocurriría lo mismo en el resto de *magazines* matinales, así que no perdía más tiempo cambiando de canal.

Seguía el buen rollo...

El resto del día, con cierta frecuencia, Internet me permitía leer diferentes noticias en la prensa digital y en Twitter. Repetidas. Y los telediarios seguían acompañándome durante comida y cena. Repetidos. Incluso las bromas que a veces se hacían los periodistas se repetían al mediodía y por la noche.

Ahora

Nada que ver. Ni telediarios, ni periódicos, ni periodistas pesimistas y catastrofistas,...

La verdad es que mi desconexión informativa también es consecuencia de otra serie de cambios. No veo ningún telediario porque ya no veo la televisión. No leo la prensa porque uso más Twitter, donde uno se entera de lo que está pasando en tiempo real. Además, mis conexiones a Internet son menos frecuentes debido a la implantación en mi vida del sistema GTD (organización eficaz y sin estrés). Pero en el fondo, todo es resultado de un método de control.

Filtro de noticias

¿Estoy informado? Sí. Ahora bien, yo elijo el contenido, la frecuencia y la manera.

Contenido: tengo una lista de lo que realmente despierta interés o tiene influencia en mi vida. Sé lo que me preocupa personal y profesionalmente a diario: tendencias de mercado, necesidades sociales, etc. Sé lo que me preocupa personalmente, pero no a diario: noticias internacionales relacionadas con el cambio climático, catástrofes, hambre, epidemias,... Sé lo que prácticamente no tiene influencia en mi vida: política y religión -por eso no hablo de ellas-. Yo elijo sobre lo que quiero estar informado. Yo busco la noticia. Yo pongo el filtro. Según el contenido, controlo lo que es necesario y práctico en mi vida.

Frecuencia: por un lado, muy ligada al contenido. Dependiendo de lo necesaria y práctica que me sea una noticia, estaré atento a ella con más o menos frecuencia. Por otro lado, tengo en cuenta la redundancia. ¿Necesito ver las mismas noticias por la mañana, al mediodía, por la noche, en el diario y en Internet el mismo día? Ni el mismo día, ni cada dos, ni cada tres; aunque me interesen. Los cambios se suceden rápidos, pero no tanto.

Manera: lo más importante. No me extraña que la gente tenga miedo y esté triste y desanimada. No nos dejan en paz. Todo son malas noticias. Si no hacemos más que ver desgracias de diferentes tipos, ¿cómo vamos a reaccionar? Si sólo escucho paro, crisis, racismo, violencia, consumo,... ¿cómo voy a cambiarlo? Sólo pido una cosa: ¡positivismo por favor!

Cómo me informo

Así que he adecuado mi vida informativa haciendo algunos cambios:

1. Leo noticias un día a la semana. Más que suficiente. Ahorro tiempo y evito redundancia.
2. Soy seguidor de blogs/webs que hablan sobre lo que realmente me interesa con un tono positivo, optimista, y por qué no, esperanzador.
3. Hablo más. Le pregunto a la gente: *¿qué está pasando?*. Y me lo cuentan. Ya no tengo que hablar siempre del frío que hace estos días, y tampoco doy pie a que me expliquen la última exclusiva de la Esteban. Elijo las personas que quiero que me cuenten la actualidad. Son mis periodistas personalizados. Aunque tengan opiniones distintas a la mía, las escucho. Porque son gente de mi calle, de mi día a día, cercanos y preocupados por lo mismo que yo. Y sobre todo, elijo a personas que me transmitan buen rollo y dinamismo. Paso de los quejicas, cascarrabias y estáticos mentales.

Simplificando

Ahora todo es más sencillo:

Minimalismo: menos es mejor. Menos información y más adecuada a mis intereses y propósitos. La información también ocupa espacio, en este caso mental. Y lo reservo para ideas, alegrías y buenas noticias.

Mejor predisposición: sé que existe la crisis, el hambre y el cambio climático -y quiero saberlo-. Pero no centro mi atención en ello, no necesito tenerlo en mente de forma constante. Me concentro en mi creatividad, mi trabajo, mis motivaciones, mis relaciones personales y sociales, y en el medio ambiente y la naturaleza desde un punto de vista positivo. No me quedo quieto, triste y quejoso. Me muevo, sonrío y actúo.

Tengo más tiempo: todo el que dedicaba a estar informado, ahora lo dedico a otras cosas, como siempre, que me hacen disfrutar. Aprovecho más el día.

Inténtalo. Insisto en el principio de prueba-error. Pruébalo durante un par de semanas. Si ves que tu vida se ha convertido en un desastre, puedes volver a deshacer el cambio. Si ves que tu vida continúa igual, o incluso mejor, sigue liberándote de negativismo, tiempo perdido, información almacenada,... y llena tu vida de cosas que realmente te hagan feliz.

MIS REGALOS DE REYES

No puedo evitarlo. Tengo muchas ganas de explicar lo contento que estoy este año con mis regalos de Reyes. Más que nada por un motivo: los que me quieren y comparten conmigo esta nueva etapa de simplicidad y sencillez han comprendido las bases de mi vida sencilla, la han respetado, y ahora con sus regalos, colaboran en ella y me ayudan a seguir simplificándola.

A pesar de que muchos -los que sólo ven lo negativo- sigan empeñados en que la Navidad se ha convertido "por completo" en el mayor exponente del consumismo -tienen parte de razón-, también cabe decir que puede seguir siendo una tradición en la que aprovechamos y compartimos nuestros recursos, generalmente económicos, para hacer felices a los demás. Hacía años que la Navidad no despertaba en mí, probablemente desde que era niño, un sentimiento muy concreto: ilusión.

Pero este año sí. Me hizo mucha ilusión ayer, se mantiene la ilusión hoy, y sospecho que seguiré ilusionado gran parte del año. Puedo decirlo bien alto: ¡¡por fin todos mis regalos o son necesarios, o son útiles, o me harán disfrutar, o combinaciones de las tres cosas!! Ni colonias, ni ropa, ni accesorios inútiles, ni objetos que almacenar. Todos son acordes a la filosofía de una vida sencilla.

Ahí van los más destacados:

Una plancha eléctrica: la necesitaba. Gran parte de mi dieta se basa en verduras, carnes y pescados, y la mayoría de veces los cocino a la plancha, tanto para comer como para cenar. La anterior ya estaba muy gastada. Pude haber comprado una hace unas semanas, pero el mes de diciembre estaba cerca. Decidí tener paciencia e incluirla en mi carta de los Reyes Magos. Ha valido la pena esperar. Es necesaria y útil... y me hace disfrutar de una cocina sanísima!

Un perchero de pie: sobre todo útil. Las chaquetas, sobre todo ahora en invierno, siempre andaban encima del sofá o colgadas en una silla -desorden ordenado-. A mediados de otoño mi mujer y yo re-estructuramos nuestro comedor, deshaciéndonos de algunos muebles. En el recibidor había quedado un rincón vacío donde antes había una estantería plagada de libros y recuerdos de viajes -ya te imaginas lo que les pasó-. Ahora tengo mi perchero, sencillito, bien chulo, y muy útil. Las chaquetas ya tienen *su sitio*.

Un libro: ¡y vaya libro! *Viaje a las emociones* de Eduard Punset, una trilogía que reúne *El viaje a la felicidad*, *El viaje al amor* y *El viaje al poder de la mente*. ¿Necesario? Depende de quién lo mire, como todo. ¿Útil y que me hará disfrutar? Convencidísimo de que sí. El enfoque científico pero a la vez emotivo que aporta Punset a este tipo de literatura lo hace más atractivo que el resto de libros dedicados al análisis del comportamiento humano, y más para un enamorado de la física como yo. Disfrutaré como un niño mis momentos de lectura y me aportará conocimiento.

Un circuito spa y un masaje: ¿qué decir de las experiencias? Me encantan los regalos no-materiales -por mucho que quieras, no puedes acumularlos-. Propician vivencias especiales y poco frecuentes, en este caso de relajación, que también es necesaria.

Un curso de cocina japonesa: como alguna vez ya he comentado, no sólo es importante comer bien, sino también cocinar tus propios alimentos. Por un lado tomas conciencia de cómo te estás nutriendo y por otro te dedicas tiempo a ti mismo, a mimarte, a cuidarte. Me encanta la dieta japonesa, reconocida como la mejor del mundo junto con la mediterránea -mi otra dieta-. Así que este curso, además de disfrutar mientras lo realizo, me aportará aún más conocimiento respecto a mi nutrición y más recursos para cuidarla. ¡Me voy a poner las botas!

Un patinete: ha sido la estrella. Sí sí, no es broma. En unos días escribiré un artículo dedicado exclusivamente a este artilugio. Venga, adelanto algo: tengo la intención de cambiar mi motocicleta por mi nuevo patinete como medio de transporte. ¿Por qué? Más económico, más ecológico, más sano, más cómodo, más seguro y más rápido. Pronto lo demuestro. De momento me quedo con mis últimos diez minutos del día de ayer. Cerca de la 1 de la madrugada dando vueltas como un loco por la plaza del ayuntamiento y disfrutando como un

niño. Me será muy muy muy útil.

Mi madre se meterá conmigo, en broma, soltándome *¡vaya minimalista!*, con la cantidad de cosas que te han traído los Reyes... A ver, puede ser que tenga parte de razón. Yo veo más pros que contras. Además, son mucho frentes abiertos: padres, suegros, hermanos, cuñados, mujer,... más o menos sale a un regalo por cabeza ¿no? Tampoco es cuestión de limitarles

¿Y a ti que te han regalado? ¿Es útil? ¿Lo necesitabas? ¿Es una experiencia que disfrutar? Espero que sí

EL EFECTO AVATAR

Esta tarde, sentado en mi comedor en modo *flashback* pensando en lo que estaba haciendo por estas fechas post-navideñas el año pasado, he caído en que ya hace aproximadamente un año que vi una de las películas que han despertado más emociones en mí recientemente: *Avatar*. No es que sea una novedad por su argumento, bastante similar al de otros títulos como *Pocahontas*, *El último mohicano* o *Bailando con lobos*-éste si fue un peliulón-. Ahora bien, como producción se puede definir con un único adjetivo: espectacular.

Pero yo no soy crítico de cine, sino simplemente cinéfilo, así que hablaré de sensaciones, de emociones, del regustillo que se quedó en mi mente. Recuerdo como, al terminar la película, mientras todos los espectadores nos quitábamos las gafas 3D y regresábamos al mundo real, ya se respiraba un ambiente distinto al del final de cualquier otra película. Sumado a la típica excitación posterior a cualquier relato romántico-bélico-social, se podía percibir cierta sensación de vergüenza y culpabilidad.

Podía ser un sentimiento parecido al que avivaba en nosotros *Bailando con lobos*, como cualquier otra crónica de una colonización violenta y sin escrúpulos. Pero cuando vemos una película de indios, solemos acabar diciendo: *Estos americanos, siempre hacen lo mismo*. Pero en *Avatar* no se salva nadie. Son los humanos, no hay nacionalidades -aunque creo recordar que en algún momento aparece la bandera de los EUA-. Es el hombre el que llega a un lugar virgen y, con tal de hacerse con un preciado mineral combustible, es capaz de arrasar una selva entera y matar cualquier ser vivo que se ponga de por medio, incluso muy semejante a él. La historia está ambientada en el año 2154, pero no se aleja demasiado del maquiavelismo del siglo XVI -*el fin justifica los medios*-. Esto es evolucionar...

Después de ver la película nadie quería ser hombre; todos queríamos ser *na'vis*, los habitantes humanoides de Pandora. Viene a mí la imagen de Jake Sully implantado neurológicamente en su Avatar, atlético, ágil, corriendo descalzo por la tierra húmeda, trepando por los árboles casi como un mono. Casi casi igual que yo cuando salgo a correr y tengo que esquivar coches, humo, semáforos, y con los pies bien protegidos en mis zapatillas.

Entre carrera y carrera, Sully frena repentinamente. Coge un fruto autóctono, sólo uno. ¡Vaya cara pone al morderlo! Igualito que nosotros, que producimos y acumulamos alimentos en cámaras frigoríficas, por no dar demasiada importancia a la ignorancia que muchos tenemos del verdadero sabor de una manzana -no estoy verdaderamente seguro de cuál es su sabor original-.

Si además pienso en la escena en que aparecen los mega-tractores conducidos a distancia por los humanos, yo también hubiera saltado encima de ellos para destrigar sus cámaras de grabación.

¿Y el papel que encarna Sigourney Weaver? Una mujer fumadora, bebedora y totalmente despreocupada por sí misma, más pendiente de la salud de su Avatar que de la suya propia. Algo parecido a lo mucho que cuidamos nuestros perfiles de Facebook, Twitter, etc. Las apariencias engañan...

Maravilloso el enfoque ritual indígena que le dan a la caza y recolección, como a la convivencia con los animales y el medio ambiente. Siempre hay gratitud hacia la naturaleza. Incluso en el momento de la enfermedad y la muerte, tratadas como una parte más del ciclo vital global. Simple.

Las últimas escenas nos muestran la capacidad de todos los clanes para aunarse sin negociaciones de por medio, con el único fin de preservar la vida y desterrar al invasor. Algo imposible de ver aquí, en la Tierra. Pero con eso no hay suficiente, y ante la victoria inminente de los humanos, la naturaleza y el propio planeta de Pandora se unen a la causa, luchando y venciendo finalmente a los

colonizadores.

Las reacciones y secuelas sociales de la película fueron muy diversas. Investigando por la red he llegado a leer comunicaciones del Vaticano acusándola de promover el culto a la naturaleza como sustituto de la religión. A su vez, fue prohibida en China por miedo a una revolución. Un numeroso grupo de frikis aprendieron el idioma na'vi y se fueron a vivir a los bosques, aunque no tardaron en regresar a casa. Incluso mucha gente cayó en depresión después de ver la película, gracias a la exageración de ese sentimiento de vergüenza y culpa del que hablaba más arriba.

Lo cierto es que podríamos quedarnos con la simple idea de que la película no deja de ser una fábula más. Pero yo no creo que sea una fábula ni una narración de ciencia ficción.

Es una foto de la Tierra. No somos los na'vis, somos los mismos humanos de la película. No hace falta viajar a un satélite emplazado a 2 años luz de la Tierra y que hayan otros homínidos a los que colonizar.

Si necesitamos más gas o petróleo, localizamos un yacimiento y agujereamos el planeta para extraerlo hasta que no quede ni un milímetro cúbico. Si queremos madera, enviamos unos supertractores al Amazonas para talar unos cuantos millones de árboles diariamente y así fabricar más muebles, cartón, papel, etc. Si tenemos hambre, pescamos cien mil atunes diarios. Qué más nos da que estén al borde de la extinción. Si tengo que vivir una vida feliz, no hace falta ni salir de casa; es más sencillo jugar en línea a los Sims y tener una buena foto de perfil en Facebook.

No soy visionario, pero sigo y leo a algunos científicos que aspiran a serlo. Estudian, inventan e innovan en diferentes campos. Y todos tienen una opinión común: manteniendo este estilo de vida, la humanidad en la Tierra tiene fecha de caducidad. No se sabe cuándo ni cómo, aunque algunos lo intuyen. El hecho es que, o nos extinguiremos o tendremos que marcharnos.

A raíz de esta situación queda bastante claro que el conocido y todavía muy lejano *desarrollo sostenible* no será suficiente para evitarlo, y cada día toman más fuerza corrientes como el *decrecimiento*, favorable a la disminución regular controlada de la producción económica con el objetivo de establecer una nueva relación de equilibrio entre el ser humano y la naturaleza, pero también entre los propios seres humanos.

Mientras tanto la devastación, constante y más rápida de lo que aparenta, continúa. ¿Qué nos pasa? ¿Qué podemos hacer? ¿Qué nos mueve hacia la autodestrucción? Desde luego no se trata de volver a ser un indígena. Es tan sencillo como tener en cuenta:

1. Sabemos de donde venimos, nuestro origen. Conocemos nuestra historia y evolución, así como la de todo el planeta. Sabemos lo que nos conviene y lo que no.
 2. Podemos hacernos a la idea de hacia donde vamos. ¿Queremos seguir *desarrollándonos*?
- La solución parece, que no lo es, sencilla: encontrar y alcanzar el término medio. Y para ello, ¿por qué no? Quizás deberíamos empezar a plantearnos pasar a la acción y *decrecer*, de la misma manera que toma fuerza en las psicoterapias el término *desaprender*.

No me quedaré mirando. Tampoco soy un diós todopoderoso que pueda cambiar esta tendencia en dos días. Pero soy optimista y positivo. Puedo hacer muchas cosas. Como tú, querido lector. Si mi reacción se une a la tuya, y así sucesivamente con todos los que nos rodean, el cambio es posible. Del mismo modo que llegamos a esta situación, podemos llegar a cualquier otro estado que nos propongamos.

Si muchos estaríamos del lado de los *na'vis*, hasta el punto de querer ser como ellos, ¿por qué seguimos siendo tan *humanos*? Es un contrasentido. El cambio es posible

LIMITANDO EL TELÉFONO MÓVIL

Desde hace unos tres meses he limitado el uso del teléfono móvil drásticamente. Es curioso como un dispositivo aparentemente indispensable se había ido incrustando en mi vida hasta el punto de ser protagonista incluso en el momento de acostarse y levantarse de la cama.

¿Cómo? Pues sí. Yo era de esos que lo último que hacía antes de acostarse era mirar el móvil y apagarlo; lo mismo que justo al levantarme, encendiéndolo y esperando 30 segundos por si llegaba algún SMS o llamada perdida que se hubiera producido durante la madrugada. Se había convertido en un acostumbre un tanto absurda. Algo así como dirigirme a un trozo de plástico con un chip integrado en su interior y decirle “*Buenas noches, querido móvil. Que duermas bien.*” o “*Buenos días. ¿Listo para otro día de llamadas, la mayoría inútiles?*”.

Durante el resto del día, a pesar de no haber emitido ningún sonido, siempre caían unas cuantas miraditas, por si alguien había llamado o enviado algún SMS. Por desgracia, muchas veces no tenía ni una sola llamada o SMS pendiente, y yo entristecía: *vaya, no me ha llamado nadie...* Hasta el día en que me di cuenta de que esa consulta a la pantalla del móvil, intermitente pero constante, se había convertido en una especie de tick nervioso. De hecho, era como ser padre de un bebé tecnológico, el cual siempre requería de mis cuidados y atención. ¿No te ha pasado lo mismo?

Ya hace muchos años desde que mantengo el móvil apagado mientras duermo. Por un lado consigo eliminar la posibilidad de que nadie interrumpa mis horas de sueño, además de evitar que un aparato se pase toda la noche emitiendo ondas desde la mesita de noche a un palmo de mi cabeza. Por otro lado, parándome a pensar, ¿cuántas llamadas o SMS realmente importantes puedo recibir a esas horas al cabo de un año? ¿Una? Más bien, ninguna. Para emergencias ya tengo mi línea fija.

Ahora bien, ¿qué sentido tenía mantener el teléfono móvil encendido desde las 6:15 de la mañana hasta las 22:45 de la noche? Con el asentamiento de mis nuevas prácticas minimalistas y de productividad personal, empecé a ser más consciente y optimizar el uso de ciertas herramientas. El móvil no iba a ser menos.

Me puse a analizar minuciosamente el uso que hacía del móvil, especialmente los horarios en que más lo utilizaba. Pero no sólo eso, sino la necesidad que tenía de él, lo útil que era para mí y qué lugar ocupaba en mi lista de prioridad de atenciones.

La necesidad es meramente laboral. Trabajo con mis clientes en horas concertadas, y los cambios en mi agenda son frecuentes. Así que, para este caso, el móvil se convierte en una herramienta de gestión productiva, necesaria y útil. Para el resto de personas que quieran contactar conmigo - familia, pareja, amigos, el banco,...-, tanto como necesario no creo que lo sea. Si es una emergencia, tienen otras maneras de encontrarme. Además, ¿cada cuánto se da una verdadera emergencia? De momento, por suerte, nunca.

La lista de prioridad de atenciones es una lista mental de tareas ordenadas por prioridad - redundancia-. En realidad tal lista está acortándose, y sospecho que acabará por desaparecer. Desde que utilizo métodos de productividad personal como GTD, cuando estoy dedicando tiempo a una tarea específica, intento concentrarme al máximo en dicha tarea. Es la ley de *hacer sólo una cosa a la vez*. De esa manera me aseguro máxima entrega, máxima eficacia, máximo disfrute, máxima atención y mínima pérdida de tiempo, es decir, máxima eficiencia.

Por poner un ejemplo, mis ratitos de práctica de guitarra son mucho más provechosos y los disfruto mucho más si estoy únicamente atento a la música, el sonido, el ritmo, la técnica, mis dedos,... Si mantengo el móvil encendido, cada dos por tres recibo un mensaje o una llamada que interrumpe ese

momento. Además, la gran mayoría de veces el contenido de ese SMS/llamada o bien no es importante o bien puede esperar. ¿En términos de eficiencia? Mis clases de guitarra son más productivas durante 45' continuos que durante 1h 15' con interrupciones.

Por lo tanto, cuando estoy haciendo algo importante para mí o para otra persona de la que dependen mi comportamiento y mis acciones, intento evitar interrupciones de cualquier tipo, sobre todo cuando quiero hacerlas bien y disfrutarlas al máximo. Es decir, siempre. Esto es:

En el trabajo: durante mis sesiones de entrenamiento personal y terapias manuales, el móvil permanece guardado en el cajón de la recepción. Nunca cojo llamadas durante las sesiones, básicamente por dos motivos: por no perder el hilo de la sesión, manteniendo mi atención de lleno en el cliente, y por respeto a éste, ya que está pagando por mi atención continua, entre otras cosas. Los socios de mi centro también tienen nuestro número fijo. Pueden llamar a cualquiera de los dos teléfonos, pero si estamos ocupados, saltará el contestador automático. En cuanto nos sea posible nos pondremos en contacto con quien haya dejado algún mensaje.

En casa: generalmente estoy ocupado haciendo diferentes tareas importantes para mí: leer, escribir, comer/cenar, tocar la guitarra, planchar, cocinar, hablar con mi mujer.

En el gimnasio: el móvil se queda en la taquilla. Estoy entrenando, cuidándome, pendiente de mi "yo físico". Si contesto alguna llamada, pierdo el ritmo de entrenamiento y me enfrió. Además, sólo falta que me llame alguien en un día de pereza mientras estoy entrenando. En seguida puedo encontrar cualquier excusa para un "*mira, ahora nos vemos y me lo cuentas mejor*", seguidamente abandonar el entrenamiento.

En alguna reunión o conversación importante: lo que tengo que decir o escuchar es realmente importante para mí y para mi interlocutor, ya sea un cliente, un amigo, mi madre,... Interrumpir la conversación atendiendo al teléfono vuelve a despistarme, e incluso podría considerarse como una falta de respeto o interés.

En el súper, en el centro médico, en clase de inglés,...: alguien está dedicándome su tiempo, ya sea la cajera, el doctor o el profesor. Que menos que ofrecerle mi atención. No me gusta nada recibir una llamada para simplemente soltar un repentino "*Estoy en el médico, luego te llamo!!*".

.../...

En definitiva, este cambio de hábito responde a un simple hecho: hoy día, damos por sentado que todos tenemos que estar permanentemente conectados, localizables y disponibles. Es más, incluso a veces parece ser que si no cogemos el teléfono móvil es porque nos debe haber pasado algo malo - siempre con la manía de ponernos en el peor de los casos...-.

Mi reacción es recíproca, es para mí y para los demás. Del mismo modo que yo no voy a estar siempre disponible y probablemente interrumpido, tampoco lo espero ni lo quiero para los demás. Si llamo a alguien y no me coge el teléfono, ni me pongo nervioso ni me preocupo. Lo intento más tarde, le dejo un mensaje en el buzón de voz, le mando un email, o simplemente espero a que me llame.

Por otro lado pienso *¿cómo se vivía antes?* La gente no tenía teléfono móvil y el mundo funcionaba más o menos igual. De acuerdo, hemos avanzado. Aprovecharé esta herramienta, no me pondré una venda en los ojos para seguir viviendo como un cavernícola. Pero cuidado, sencillamente usaré esa herramienta solamente cuando la necesite. ¿O siempre voy de un lado a otro con un taladro en la mochila por si acaso tengo que hacer un agujero en la pared?

Me hago una pregunta: ¿para qué puedo necesitar el móvil? Contesto: para trabajar y para emergencias cuando estoy fuera de casa -por ejemplo, al viajar en coche por si tengo una avería-. Para el resto de mi tiempo, no lo necesito. Entonces permanece apagado o en silencio.

De este modo, llego a la conclusión de que el móvil me es útil solamente a ciertas horas del día y durante periodos cortos de tiempo. Analizando mi agenda, mi trabajo y mis necesidades, determino un horario de atención al móvil:

De lunes a viernes: de 12 a 16 y de 20 a 22.

Domingo: de 14 a 20.

Para el resto del tiempo te atenderá mi buzón de voz. Puedes dejar un mensaje y en cuanto me sea posible me pondré en contacto contigo, lo prometo

Los resultados, inmejorables:

Optimización de recursos. Mis clientes, amigos y familiares continúan teniéndome localizable y disponible 6 horas al día.

Productividad personal: máxima eficiencia y disfrute en mis quehaceres diarios, profesionales y personales.

Ahorro: económico -ha bajado la factura- y energético -gasto mucha menos batería-.

Como explico en mi página de contacto, existen otros muchos métodos para comunicarse conmigo. No desesperes en el intento de contactar conmigo. Respondo a todos los mails, mensajes, comentarios,... y siempre lo antes posible. Yo no me desesperaré si te llamo y no te encuentro o si te escribo un email y no me contestas en 5 minutos. Hay tiempo para todo.

SALUDANDO POR SU NOMBRE

La filosofía no es mi especialidad. Alguna vez he intentado responderme a mí mismo preguntas como *¿por qué estamos aquí?, ¿por qué el hombre se ha diferenciado tanto del resto de seres vivos? o ¿qué hay después de la muerte que conocemos, si es que hay algo?*. Lo cierto es que nunca he llegado a ninguna conclusión en concreto y he acabado perdiéndome en un laberinto de intentos de respuesta, la mayoría sin sentido. Ahora bien, tengo una cosa muy clara. Vivir una vida plena depende básicamente de un concepto: la felicidad. Así que mi comportamiento, mis hábitos, mis acciones, mis tareas, tienen como constante un simple parámetro: ser feliz y hacer felices -de algún modo- a los demás.

De ahí un nuevo hábito que estoy adquiriendo: saludar por su nombre a todo el mundo que me sea posible. Es decir, siempre acompañar el saludo con el nombre de la persona a quien me dirijo. Lógicamente, es algo que ya hago generalmente con todo el mundo que *conozco* -amigos, clientes, familiares-. Pero...

Pienso en mi rutina semanal -compras, vecinos, paseos por mi barrio- y más o menos siempre coincido con los mismos *desconocidos*. El operador de caja del banco, la carnicera, el vecino del 1^o2^a, el dueño del bar de debajo de casa, etc. Todas ellas son personas con las que me cruzo prácticamente a diario, incluso con alguna de ellas mantengo breves conversaciones con cierta frecuencia. ¿Realmente son desconocidos? No lo creo. Son personas como yo, cada una con su trabajo, su vida y sus *conocidos*, pero que conviven conmigo cada día. No hace falta vivir bajo el mismo techo para compartir una vida.

Así que me he propuesto esta nueva costumbre, saludar por el nombre a cada uno de los *actores de reparto* de mi vida. De este modo:

Puedo conocer un poco más a esos *desconocidos*, incluso creando la oportunidad de hacer surgir nuevas amistades.
Contribuyo en su felicidad.

Porque no nos engañemos, cuando alguien aparentemente desconocido te llama por tu nombre, te hace sentir más feliz. Acostumbrado a vivir en una metrópoli como Barcelona, uno se mueve de un lado para otro dentro de su burbuja, rodeado diariamente por cientos de personas a las que apenas miras a los ojos. Nadie te conoce, eres un caminante solitario en medio de la multitud. Pero si en un momento, ya sea paseando o haciendo cola en el cine, repentinamente alguien te saluda por tu nombre, una voz interior se despierta y te recuerda "*¡Ei, ése te conoce! Eres alguien, eres tú.*". Levantas la mirada, dibujas una sonrisa y devuelves el saludo. En ese preciso instante, te sientes mejor. Alguna persona dentro de esa gran masa que va a la suya te conoce, y además, se acuerda de tu nombre.

Pienso, por ejemplo, en la cajera del supermercado. Como mínimo pasa 4 horas seguidas de pie en la misma baldosa, marcando productos con un láser y cobrando la compra de los clientes. Estoy convencido de que no debe ser un trabajo muy relajante. Es más, comprendo el estrés que deben pasar al ver las colas que a veces se forman en una sola caja. Colas de personas también estresadas, con prisa, pendientes únicamente de la cantidad de productos que llevan en sus carros los que van delante, y como no, de lo rápida que sea la cajera al cobrar. Resoplan, se mueven constantemente, e incluso alguno suelta "*¡Niña, date más brío!*" o "*¿Por qué no llamas a una compañera para que abra otra caja?*". Encima exigencias.

Pues yo me propongo cambiar esa tónica. Y además de no estresarme, llenarme de paciencia y dejar de mandar energía negativa a la pobre muchacha, cuando llegue mi turno miraré la placa de su solapa, me fijaré en su nombre, y justo cuando me devuelva el cambio le diré firme y claro "*Muchas gracias, Marta*". Estoy seguro de que, aunque sea por un sólo instante, podrá tomarse un respiro,

sonreír, devolverme el saludo y sentirse mejor, más valorada, y en consecuencia ser un poco más feliz.

Total, no me cuesta nada. Siempre que interactúe con alguien, sobre todo cuando estén atendiéndome, seguiré el siguiente método:

1. ¿Cómo te llamas? En muchos establecimientos, la plaquita identificadora de la camisa me lo chivará. Si no es así, te lo pregunto, que para eso me han enseñado a hablar.
2. Te saludo por tu nombre. Ya sea para un *hasta luego*, un *muchas gracias* o para pedir algo más, siempre lo acompaño de tu nombre.

Seguro que la mayoría de la gente se lo tomará bien, aunque puede que alguno me trate de loco o piense que estoy intentando flirtear. A mí me da lo mismo. Como mínimo, seguro que arranco una sonrisa. Y eso, sea quien sea y piense lo que piense, le hará sentir mejor.

¿Y tú? ¿A quién le preguntarás hoy su nombre? ¿Lo utilizarás siempre que le saludes?

¿QUÉ SACAS DE ESTO?

Hace aproximadamente una semana llegaba a mi página de inicio de Google Reader una nueva entrada del blog *Energía Emprendedora*. Se titula *¿Cómo va el negocio?*, y nos habla de los diferentes parámetros, no sólo económicos, a partir de los cuales podemos determinar un cierto valor al hecho de emprender y crear una empresa -os recomiendo que lo leáis, es cortito pero muy claro y emotivo-.

Después de leerlo me di cuenta de que, a otro nivel, durante los últimos meses me había pasado algo parecido. Hace justo un año me lancé a la aventura de empezar a escribir un blog sobre salud física -*Escucha Tu Cuerpo*- y no se han cumplido aún los dos meses desde que empecé a reflexionar y practicar una vida sencilla.

Durante todo este tiempo, han sido varias -ni una, ni dos, ni tres- las veces en que las conversaciones que he tenido con personas de mi entorno se han centrado en la misma pregunta: Y tú ¿qué sacas de esto?

Como apunta Jesús en su artículo *¿Cómo va el negocio?*, es curioso como hemos llegado a un punto en el que parece ser que el único provecho que podemos obtener de ciertas actividades aparentemente no cotidianas sea un rendimiento económico. Pues señores, no es el caso -por lo menos de momento-

Aunque parezca mentira hay personas que hacen las cosas simplemente porque disfrutan haciéndolas, porque les hacen sentir bien, porque quieren compartir algo, porque quieren ayudar a alguien, etc. No todo el rendimiento se mide en petrodólares.

Yo aún iría más lejos y me atrevería a decir que, ciertamente, el valor que le damos a nuestras rutinas diarias no se basa fundamentalmente en dinero, pero sí en emociones, en cómo nos sentimos. Incluso en el trabajo, teniendo en cuenta que a todos nos gusta que nos paguen a fin de mes y poder llevar una vida cuanto menos digna, nadie duda en que seguramente tiene mucho más valor el trabajar en algo con lo que disfrutas que dedicándote a una actividad que ni te apasiona, ni te motiva, ni le ves sentido alguno realizarla. ¿Qué prefiero? ¿Poder dedicarme como profesional a lo que realmente me gusta a cambio de una cantidad X al mes? ¿O pasarme las 8 horas de mi jornada laboral haciendo algo aburrido, pesado y que no despierta ningún interés en mí pero ganando el doble?

Después de haber formado al interlocutor, es decir a ti, lector, aquí viene mi respuesta:

Si te refieres a dinero: no saco ni un duro de todo esto, y de momento, por suerte, tampoco necesito sacarlo.

¿Entonces qué *saco*? Placer, satisfacción, entretenimiento, disfrute,... En unos días pretendo hablar más concretamente acerca de los beneficios que he obtenido al haberme habituado al escribir, como mínimo, 750 palabras al día.

De momento, quisiera dejar constancia de una increíble mejora en mi calidad de vida; y hablando de dinero, lo he conseguido gratis. Me siento más centrado, con las ideas más claras y la mente más estructurada, más tranquilo, menos estresado, satisfecho conmigo mismo -porque a mí me gusta lo que escribo, jeje-,etc. En fin, me siento mucho más completo, y por tanto, de nuevo, sencillamente feliz.

¿Cómo valoras tu vida? ¿Sólo económicamente? ¿A qué le das más importancia? ¿A lo que ganas o a cómo te sientes?

CONCEBIDO PARA EL MOVIMIENTO

Quizás por mi trabajo, dándolo por sentado, todavía no había hablado de uno de los que considero fundamentos de una vida sencilla. Sumado al minimalismo, a la práctica ecológica y al fomento de las relaciones sociales, uno de los pilares del proceso de simplificación que estoy llevando a cabo es la vida física. Y digo *vida* porque no se trata solamente de ir al gimnasio un par de veces a la semana, o incluso cada día. Es más que eso. Mi vida diaria tiene que comportar actividad física, igual que mental y emocional, simplemente porque en parte estoy concebido para ello.

No persigo ningún objetivo en concreto. No busco tener tableta de chocolate en lugar de barriga. Tampoco quiero correr una maratón en menos de 3 horas. Ni tan sólo pienso en mi colesterol o en la más que probable artrosis de mis 70 años -¿alguien me garantiza que los cumpliré?-.

Es tan fácil como comprender qué soy, cómo estoy hecho, cuál es mi morfología,... y respetarlo. Si no lo hago y me dejo llevar por el sedentarismo, ya conozco las consecuencias. En cambio, si fluyo con mi naturaleza, seguro que todo marcha bien. Por eso vivo acorde a mi propia naturaleza.

Así que antes de nada, debo tomar conciencia. Observo, analizo, razono, comprendo, y después actúo. Para responder algunas preguntas relacionadas con mi naturaleza física, recupero y actualizo algo que escribí hace unos meses para mi otro blog, un par de ejercicios de observación muy sencillos.

Desde un punto de vista físico, ¿cuál es mi naturaleza? ¿Por qué tiene mi cuerpo esta forma? ¿Para qué tengo tantos músculos, articulaciones,...? Seguro que hay algún motivo.

Primer ejercicio de observación y análisis. Observando las siguientes imágenes, me dispongo a estudiarlas según su funcionalidad.

La primera: un trono Inca. El asiento exclusivo para el rey del momento y su esposa. Robusto y duro. Tallado en piedra de una sola pieza, no tiene ni una parte móvil, es todo uno. Enorme y muy pesado. Su *diseñador*, su constructor, no pensó ni en un momento en la posibilidad de moverlo algún día. Tenía que ser muy complicado desplazarlo, tanto para él mismo o para el rey, como para algún ladrón al que se le ocurriera robarlo.

La segunda: una silla de despacho. Flexible y “multi-articulada”. El reposacabezas se puede ajustar en altura. El respaldo lumbar puede variar en concavidad para adaptarse mejor a la curvatura de quien vaya a sentarse. La altura del eje central, también regulable, para poder apoyar bien las piernas. Incluso la posición de los reposabrazos se puede modificar. Ligera y fácil de desplazar. Con sus cinco ruedas, estratégicamente posicionadas para facilitar dicho desplazamiento. Así como su peso; aparenta ser bastante ligera. Al menos “algo” más que el trono Inca.

¿Cuáles son las principales diferencias entre las dos? A parte de la comodidad, claro. Una es la movilidad. Mientras el trono es totalmente inmóvil, la silla puedo subirla, bajarla, balancearme sobre ella y regularla en multitud de posiciones. ¿Cuántas tuercas, bisagras, tornillos, botones, palancas,... tendrá la silla? El trono no tiene ni una. Está clara la funcionalidad de los dos asientos en este sentido ¿no?

¿Y su capacidad de desplazamiento? Por su forma y peso, el trono es casi imposible de desplazar. Necesitaríamos varios hombres para hacerlo. Y acabaría agotados con sólo moverlo unos metros. Pero la silla... casi se mueve sola.

Realmente, los *diseñadores* de ambos asientos consiguieron su propósito, y cada objeto cumple con su función. ¿Y al ser humano? ¿Quién nos ha hecho así? ¿Quién es nuestro *diseñador*? La evolución y la propia Naturaleza, ¿verdad? ¿Y por qué somos así? Nos *fabricaría* con algún propósito...

Segundo ejercicio, fácil y rápido. Obsérvate. Observa tu cuerpo, tus brazos, tus piernas,... Más o menos flexible, más o menos ligero. Piernas, brazos, una eje central *superarticulado*. ¿A qué te pareces más? ¿Al trono o a la silla de despacho? En principio -no seas cruel contigo mismo-, te pareces más a la silla, seguro.

Más de 200 huesos y de 600 músculos componen alrededor de tus 360 articulaciones. Yo lo tengo claro. ¿Y tú? La Naturaleza llevó al hombre a ser como es con una única finalidad (mecánicamente hablando): el MOVIMIENTO.

A mí me toca respetarlo y mantenerlo. Si quiero llevar una vida sana y sencilla, si no quiero complicármela, tengo que mantener mi movilidad y mi ligereza. Una vida físicamente activa y una dieta saludable serán la base de mi bienestar físico, y de rebote, del mental y el emocional.

Puedo seguir siendo flexible, móvil, ágil y ligero como la silla multi-articulada de despacho. O puedo convertirme en un trono inca, pesado, rígido e imposible de mover.

Ahora mismo me planteo si me muevo lo suficiente. O incluso si no me muevo nada, llevándole la contraria a la Naturaleza. Algo arriesgado, porque cuando le llevas la contraria... termina por doler

Mejor apuesto por una vida en movimiento, una vida natural, una vida sencilla

HÁBITOS ADQUIRIDOS. SIGO APRENDIENDO

El hábito constituye básicamente una acción programada automáticamente sin necesidad de pasar por el filtro del razonamiento. Es decir, es la costumbre de hacer algo de cierta manera y con cierta frecuencia sin tener que pensarlo previamente.

Nuestra vida diaria está formada mayoritariamente por hábitos. El 99% de las acciones que realizamos cada día son costumbres que hemos hecho nuestras a base de una repetición insistente día tras día. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, el orden en que nos preparamos para el día -ducha, vestirse, desayuno-, el modo y el tiempo de desplazamiento al trabajo, la propia mecánica de las horas de trabajo, el cómo hacemos las tareas del hogar, las comidas, las compras, etc. Cada uno de los actos de nuestro *día base* está programado, forma parte de una rutina, y muy pocas veces nos paramos a plantearnos los motivos o fines que nos llevan a realizar una acción de una manera concreta, *nuestra manera*. Son los hábitos externos.

Del mismo modo, nuestro comportamiento se rige por las mismas normas. Nuestros pensamientos, emociones, reacciones, opiniones,... también forman parte de un patrón de hábitos emocionales, el cual define nuestro carácter y nos hace únicos como individuos -nunca nadie será, sentirá o pensará exactamente como nosotros-. Son los hábitos internos. No soy psicólogo y, aunque no por ello dejo de tener derecho a opinar, hoy no quiero adentrarme en el universo desconocido de nuestros hábitos internos, nuestros patrones emocionales.

¿Por qué nos gusta la rutina? El debate sobre el origen de este modo de vida humano basado en una búsqueda continua de una rutina perfectamente planificada ha dado pie a muy diversas opiniones, principalmente dos. Algunos creen que es el miedo el que nos empuja a intentar vivir a base de costumbres y hábitos, lo que nos aporta continuidad y seguridad en el conocimiento y control de la situación. Otros creen que simplemente buscamos eficiencia. Cuantos más automatismos hayan en nuestra vida, menos veces tenemos que pararnos a pensar qué es lo que estamos haciendo, con el correspondiente ahorro energético que ello implica y la plena disposición de nuestras facultades mentales reservadas para tareas creativas, resolución de conflictos o momentos de emergencia o estrés. Lo cierto es que no sabría por cual decantarme, aunque creo que una combinación de las dos sería totalmente válida.

Pero lo verdaderamente característico de nuestros hábitos externos es una constante común en todos ellos; absolutamente todos son adquiridos. Es decir, teniendo como base nuestra educación, capacidad de observación, experiencia vital y relaciones sociales, aprendemos a ser de una manera determinada.

Esta característica común nos abre las puertas a un gran *secreto* que todo el mundo parece conocer aunque prácticamente nadie sea capaz de dominar: los hábitos se pueden cambiar. Una verdad como un templo reprimida en infinidad de ocasiones con el fin de esconder miedo, apatía, desmotivación o falta de autoestima a base de justificaciones como:

Es imposible, no puedo cambiarlo.

Mi madre siempre lo ha hecho así.

¿No ves que todo el mundo va deprisa? ¡Pues yo también!

¿Estás loco? ¿Cómo voy a levantarme a las 6 de la mañana para hacer ejercicio?

No puedo controlarlo, cuando llega la noche me da por comer galletas. El cuerpo me lo pide.

¿Qué dices? Eso es de frikis.

.../...

Que un día aprendieras, voluntaria o involuntariamente, que algo se hacía de un modo en concreto, no quiere decir que siempre tengas que hacerlo de esa manera ni que hacerlo así sea lo mejor para ti. La cabeza la tenemos para algo. Piensa. Aunque prácticamente lo hagamos todo sin pensar y la base

de nuestro comportamiento sea emotiva -no racional-, podemos parar, reflexionar, razonar, modificar nuestras opiniones, creencias y conclusiones, y finalmente cambiar nuestros hábitos.

Tienes capacidad de observar y analizar. Detectas algo que no te va del todo bien, lo analizas y lo pasas por el filtro de la razón. Es verdad, hacer ciertos cambios no es tarea fácil, pero puedes conseguirlo. ¿No ves que hay gente alrededor que hace las cosas de manera distinta? Entonces, ya no es imposible. Si otros pueden, tú puedes.

En realidad es lo mismo que has hecho hasta ahora. Que hayas “dejado de crecer” no implica que no puedas seguir observando, probando, acertando y equivocandote,... en fin, aprendiendo. Aunque para ello, previamente, tengas que desaprender algunas cosas

¿Y el cambio de hábito? Sencillo, a base de repetición. Necesitas esforzarte, ser constante, incluso caer en el viejo hábito de vez en cuando. Recordando mi cambio de hábito *televisivo*, no fueron ni una, ni dos, ni tres, las noches que volví a encender la tele por inercia.

Pero por una vez utiliza tu tozudez para algo bueno. Sé pesado, cansino, machaca el nuevo hábito. Con el tiempo, probablemente menos del que tú te piensas, se asentará en tu vida.

Y como siempre, esto no cambia, habrás adquirido un nuevo hábito.

¿Tienes claro que tú puedes? ¿Estás dispuesto a seguir aprendiendo? ¿Qué hábito vas a cambiar para vivir una vida sencilla?

VENDIENDO LA PLAY

Es increíble lo a gusto que se queda uno después de un día de orden y limpieza. En este sentido, recuerdo un día especialmente productivo allá hacia finales de noviembre. Fue uno de esos días en los que el clima no invita demasiado a salir, te levantas temprano -como casi siempre- y decides pasar todo el día en casa haciendo tareas pendientes. Nosotros teníamos una muy concreta: limpiar y ordenar el *cuartito*, una especie de trastero de 2 metros cuadrados.

Nuestro concepto de *limpiar y ordenar* había cambiado hacía un tiempo, transformándose más bien en un *vaciar, escoger, tirar, limpiar y ordenar*, teniendo siempre como base los fundamentos del minimalismo. Los descartes fueron numerosos, deshaciéndonos de cantidad de libros, ropa, zapatos, recuerdos,... y con tanto espacio libre, también desaparecieron dos estanterías enteras, con lo que tanto el comedor como el *cuartito* ahora son más espaciosos, luminosos, limpios y prácticos.

Uno de los objetos que más dudas despertó en nosotros fue la Play Station 2. En realidad no solamente la consola, sino todos sus accesorios, juegos, etc.:

Play Station 2 + cable alimentación + cable de imagen/audio -varios metros de cable-.
13 juegos: varios Pro-evolutions, bastantes Sing Star, Buzz, F1 2006, Tekken, Lobezno, Resident Evil,...
Volante y pedales F1 -con sus cables-.
2 micros Sing Star -más cables-.
4 mandos Buzz -me cansan los cables-.
1 tarjeta de memoria.

Entre todos los objetos teníamos ocupado un estante entero de una de las estanterías. Realmente no sé los motivos que nos habían llevado a abandonarla en el trastero, aunque pensándolo bien nunca fuimos unos jugadores empedernidos. Algunas veces habíamos jugado nosotros solos, aunque no demasiado rato. Otras veces aprovechábamos la visita de amigos o familiares. Y otras pocas nos la llevábamos a casa de alguien para jugar allí -¡qué absurdo!-.

La verdad es que hacía más de un año que no se movía de aquel estante, tiempo suficiente para darnos cuenta de que no la utilizábamos, y por consiguiente, que no la necesitábamos. El siguiente paso caía por su propio peso: prescindir de ella.

Entonces llegaron los *por si acaso* y el *con la pasta que vale*.

Los *por si acaso* son obvios. Por si vienen Juan y María y nos apetece cantar un rato. Por si vienen mis cuñados y tenemos ganas de jugar al Buzz. Por si nos aburrimos un día y queremos pegarnos virtualmente con una partida de Tekken.

Pero a ver, ¡si hace más de un año que no la tocamos! Nunca jugamos, ni solos ni acompañados. Y si tenemos ganas de jugar, no necesitamos la maquinita. Podemos entretenernos haciendo otras actividades más comunicativas e incluso divertidas. Si quiero cantar, saco la guitarra y la pandereta y canto. Si quiero jugar a preguntas y respuestas, tengo el Trivial. Y si quiero pegarte... bien, eso no. Pero podemos ir al sofá o a la cama y hacernos rabiar un rato

De todos modos ya estábamos bastante acostumbrados a ignorar los *por si acaso*, así que éstos no fueron un gran obstáculo.

Tal vez el *con la pasta que vale* dolió un poco más. Habíamos chafardeado los precios de venta de las tiendas de segunda mano, tanto físicas -Cash Converters, Re-nuevo- como virtuales -eBay,

Segundamano-. Generalmente el precio del producto, dependiendo de su estado, ronda el 20% de su precio original. Además hay que añadir que ese es el precio de venta, pero no el beneficio que obtiene el anterior propietario, que se mueve alrededor del 12-15%.

Haciendo una estimación, todo aquel material podía habernos costado en su momento unos 600 € -en realidad es algo más, ya que no contamos lo que habían sido regalos-. Nuestras esperanzas de beneficio rondaban los 100 €.

El planteamiento dolía, por qué negarlo. Pero no dolía el bolsillo. Dolía la cabeza de tanto pensar *qué pena, vaya manera de tirar el dinero, si sólo me dan eso no la vendo, ahora no necesito el dinero...*

¿Pero qué narices? Teníamos 100 euritos allí puestos, ocupando un estante entero, cuando transformados en billete se convierten en algo del mismo valor, de un peso y volumen infinitamente menor y canjeable por lo que nos diera la gana en el momento que nos diera la gana.

Una bolsa azul del Ikea al hombro -mira que van bien estas bolsas-, cinco minutos de trayecto y allí estoy plantado, en una tienda de segunda mano, listo para regatear. Fue sencillo y rápido, y algo mejor de lo que nos esperábamos. Cambiaba mi Play Station 2, inútil y desaprovechada, por 115 €. Buen trato.

Al escribirlo y describirlo, vuelvo a sentir las mismas cosquillitas por dentro que las que notaba en el viaje de vuelta a casa. Alivio, ligereza, tranquilidad,... Me había sacado un peso de encima, tenía un kit menos de objetos inútiles en casa y más espacio libre en el cuartito, y lo mejor de todo, unos cuantos euros más en una mariquita de cerámica, nuestra hucha -aún siguen allí-.

¿Y nuestra vida sin Play? Ahora ya debe hacer casi dos años que no jugamos en casa, así que no han habido muchos cambios... Bueno, quizás sí. Fue un pequeño cambio, pero se suman a muchos otros y a los que faltan por llegar. Todos siguen la misma dirección. Simplificar nuestra vida, una vida sencilla.

Vamos, ¿a qué esperas? Sabes que hace siglos que no juegas a la consola. La tienes guardada, no la usas ni la usarás. Te aburres al jugar sólo, y cuando viene alguien, o no la sacas o prefieres divertirte de otra manera, que también se puede. Desházte de ella. Véndela, dónala, regálala o recíclala. Gana espacio, minimiza tus pertenencias, disfruta más de los demás, y por qué no, saca algún beneficio

SIENTE LO QUE HACES

Me sitúo; hoy mismo. Son las 8:20 de la mañana y estoy en la ducha del gimnasio, después de 1h 15' de ejercicio. Repaso mentalmente la agenda del día:

Al llegar a casa, poner una lavadora y almorzar.
Escribir un artículo titulado "TV, no te echo de menos" para mi blog Una Vida Sencilla.
Ir a la frutería.
Volver a almorzar.
Escribir un artículo titulado "Sedentarismo, cuestión de necesidades" para mi blog Escucha Tu Cuerpo.
Entretenerme tocando la guitarra o leyendo.
Ir a casa de mis padres en patinete.
Comer con mis padres -hoy es el cumpleaños de mi padre-.
Trabajar -5 sesiones de entrenamiento personal-
Volver a casa en patinete.
Cenar.
Charlar con mi mujer en el sofá.
Dormir.

De repente, justo antes de terminar mi ducha, un *flash* viene a mi cabeza. Hace unos días disfrute de una conferencia vía Youtube en la que la psicóloga Pilar Sordo presentaba su libro *¡Viva la diferencia!*, donde expone sus conclusiones y opinión acerca de las diferencias entre hombres y mujeres -muy recomendable ver la exposición entera-. En sí, no se aleja mucho de las ideas escritas por John Gray en *Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus*, a excepción de sus conclusiones finales, muy rotundas.

Mi *flash* mental reproducía una de las anécdotas que explica Pilar. Transcribo:

"Hace unos años atrás vino a mi consulta un hombre de 40 años, ciego, con una depresión horrorosa, al cual yo le pedí que por favor me anotara todas las cosas buenas que le pasaran en el día. Luego se marcha. Yo empiezo a revisar la sesión y en esta omnipotencia de los que no somos discapacitados pero que somos discapacitados del alma, que es hartito peor porque la única diferencia entre un discapacitado y yo es que la discapacidad de él se ve y yo hago todo lo posible porque la mía no se note, yo digo: - No va a ser capaz de hacer la tarea, todo cagado, deprimido y ciego.

Llega la semana siguiente y entra con un maletín a la oficina. Nada más entra, yo le pido disculpas por haberle pedido la tarea y haber sido impaciente por mis ganas de que todo el mundo esté bien rápido y que entendía que él no pudiera haber hecho la tarea. Él contesta: - No, si yo la tarea la hice y me siento *superbien*. Vengo a darte las gracias-. De hecho fue la última sesión que vino.

- Bueno, ¿dónde está la tarea?- digo yo.

- Acá en el maletín- abre el maletín y saca 4 cuadernos.

- ¿Y esto qué es?- pregunto yo.

- Mi tarea.

- Pero Jaime, ¿cómo me traes 4 cuadernos de todas las cosas buenas que te pasaron en una semana? Estás más loco de lo que me pensaba.

- No mujer, pero si yo me siento mucho mejor.

Agarro uno de los cuadernos y empiezo a leer. Llevaba dos páginas leídas y me largo corriendo a llorar, ¡pero con hipo!

- Pili, ¿qué te pasa?- pregunta preocupado.

- Mira, lo que me pasa es que yo estoy peor que tú y no me había dado cuenta. ¿Por qué? Porque yo no veo nada de lo que tú ves, aunque puedo sentirlo igual.

Se mueren de la cantidad de cosas que registró: la temperatura de la ducha en la mañana, la maravilla de secarse el cuerpo con una toalla seca, el poderse meter en una cama con sábanas limpias, el poderse acostar con un pijama limpio, el olor del pan tostado, la textura de la salsa de tomate en el almuerzo, el Sol pegándome en la cara cuando camino, el olor a jazmín, las chispitas de la Coca-Cola pegándome en la nariz, la gentileza de una cajera en el supermercado... cosas que todos los que estamos aquí vivimos por montones todos los días, pero como estamos más ciegos que Jaime no vemos nada.

Por eso tenemos una generación de niños tremendamente desagradecidos que son capaces de encararse a una mamá porque se demora 10 minutos en llegar a buscarle al colegio, machacándola durante todo el camino a casa con una sensación de autoridad increíble porque no han aprendido a valorar nada de lo que tienen.

Y eso es producto de que nosotros nunca decimos que la ducha estaba exquisita, que la toalla estaba suave, que tenemos un pan tostado para comer,... Porque los que tenemos la fortuna de tener nuestras necesidades básicas satisfechas cada vez nos hemos vuelto más insatisfechos y cada vez esperamos cosas distintas para poder ser felices, sin entender que la felicidad es una decisión. Yo decido libre y soberanamente ser feliz, y eso va a depender de la capacidad que tenga para registrar las cosas que tengo y no las que me faltan. Ser feliz es un tema de actitud, y yo puedo estar permanentemente feliz, no siempre contento, pero sí feliz en la medida en que logre encontrar sentido a todo lo que hago.

Si viéramos la mitad de lo que Jaime podía ver, nuestras vidas cambiarían radicalmente hoy mismo.”

Acto seguido, me quedo pensando bajo el chorro de agua. ¿He percibido las sensaciones de esta ducha? El agua caliente, la presión sobre los músculos tensos después del entrenamiento, el masaje que me estoy haciendo inconscientemente al enjabonarme... El caso de las sensaciones que sentía Jaime durante la ducha, a las que la mayoría no prestamos atención ninguna, no es más que un ejemplo.

Los estudios que demuestran lo poco racionales pero muy emocionales que somos se multiplican y crecen exponencialmente. Nuestras opiniones, decisiones, las cosas que nos hacen disfrutar y sentirnos vivos, las satisfacciones,... tienen un origen eminentemente emotivo.

En cambio, nosotros no hacemos más que pensar y pensar. Ordenar, estructurar, adelantarnos al tiempo presente repasando agendas y tareas, marcando objetivos futuros, rellenando listas,... ¿Y todas las sensaciones que me pierdo mientras *pienso*?

Desde luego que la razón también juega un papel importante en nuestra vida, no la menosprecio, para algo estará ahí. Yo mismo aplico algunos métodos de productividad personal, además de ser una persona tendente al orden y la planificación. Pero últimamente estoy aprendiendo y descubriendo que obtengo mejores resultados cuando me dejo llevar, detecto lo que me hace feliz y lo que no, y me pierdo en todas esas actividades y pequeñas acciones que me hacen

disfrutar, sentirme vivo.

Y no son resultados a los objetivos que planifiqué. Son fruto de mi día a día, de escuchar mis emociones para luego, racionalmente, administrarlas y gestionarlas. No alcanzo el bienestar, sino que vivo en él; me encuentro bien conmigo mismo a todos los niveles. Es entonces cuando, tarde o temprano, llegan los resultados de los objetivos marcados, como por arte de magia.

Sentir lo que haces es la llave que te abre la puerta de la felicidad. Después tendrás diferentes maneras de entrar y vivirla -objetivos racionales y emocionales-. Presta atención a las sensaciones que recibes para cada acción. Desde las más simple, como una ducha en el gimnasio, a las más compleja como la satisfacción de finalizar un gran proyecto. Porque si no sientes nada, ¿estás seguro de estar vivo?

A partir de hoy, la ducha después del entreno será distinta. No pensaré en mis tareas, no repasaré mi agenda. Simplemente, me ducharé, con todo lo que eso conlleva. Por una vida sencilla.

COMPRANDO A POQUITOS

Comprar a poquitos es un hábito que tengo desde hace unos tres años. A pesar de que muchos puedan pensar lo contrario creyendo que es una pérdida de tiempo, la verdad es que me ha aportado una serie de beneficios que ahora mismo no cambiaría por nada -siguiendo la ley de *si algo va bien no lo toques*-.

El método es sencillo. Todos los días compro. Y eso no quiere decir ni que esté comprando de más ni que visite cada día la carnicería, pescadería, frutería, droguería,... Intento ir alternando mis visitas a las diferentes tiendas, siempre teniendo en cuenta qué es lo que necesito, qué es lo que me falta. Y además lo hago, generalmente, sin ningún tipo de planificación, sobre la marcha. Cuando el frutero empieza a quedarse vacío voy a la frutería. Si se me están acabando el detergente y el suavizante me doy un paseo por la droguería. Sólo compro cuando un producto se me está agotando y lógicamente, si lo necesito de nuevo.

Otro punto importante es el siguiente -aplicando la ley de *no hacer más de una cosa a la vez*-. nunca compro en dos tiendas en un sólo viaje. Puede ser que en un mismo día necesite abastecerme de un poco de carne y algunas verduras. Pues no las compro en un mismo viaje. Primero, me acerco a comprar la carne, la llevo a casa, la organizo. Luego vuelvo a bajar a la verdulería, me hago con unos cogollos de lechuga, unos canónigos, calabacín, pimiento,... y los vuelvo a subir a casa.

Y más de lo mismo para todos los productos que te puedas imaginar. Todo lo compro a poquitos.

Productividad

Sospecho que alguien podría pensar que esto es poco productivo, sobre todo en lo que se refiere al tiempo total que dedico a hacer la compra durante una semana, por ejemplo. Una vez más, vuelvo a hacer mención de la ambigüedad del término *productividad*. Para que algo sea personalmente productivo, no sólo tengo en cuenta el tiempo que necesito para hacerlo o la rentabilidad económica de esa acción. Cualquier actividad o tarea puede ser muy productiva para uno mismo aún *perdiendo* tiempo o haciéndolo gratis.

De todos modos, es cierto que dedico mucho tiempo a hacer la compra. Pero ¿seguro que hacer toda la compra una vez a la semana implica menos tiempo?

Generalmente, al tener que cargar con más productos, necesitaré coincidir con alguien: mi pareja, un amigo, mi madre, un compañero de piso,... Y con el poco tiempo que solemos tener, a veces es difícil ponerse de acuerdo.

Necesitaré el coche. Si espero una semana a comprarlo todo, no creo que vaya a caberme en un par de bolsas o en el carro de la compra.

Tendré que acercarme al hipermercado, y sinceramente, odio los hipermercados. Otro día explicaré los motivos. De momento, me imagino medio perdido entre decenas de pasillos intentando encontrar un paquete de sal rodeado de centenares de personas, también medio perdido. ¿*¿Dónde está la sal!*? Me llevará bastante tiempo encontrarla

¿Y las colas? Más tiempo perdido. Y no sólo en el *hiper*. También para canjear el ticket del parking, salir del mismo con el coche y circular entre el "fluido" tráfico de mi ciudad.

Llegada a casa. Si no tengo ascensor, como es el caso, me toca hacer viajes escaleras arriba escaleras abajo. Si tengo, tardaré unos minutos en cargarlo y descargarlo, y de paso molestaré a algún vecino que tendrá que esperar mientras tanto.

Por fin en casa, pero... falta guardarlo todo. Si eres más o menos ordenado ya tendrás el sitio para cada cosa, así que tardarás unos 10 minutos. Sino, tendrás que reorganizarlo todo, añadiendo 5 minutos más.

La verdad es que ya he pasado por eso, tanto de niño como una vez independizado. Acabas dedicando una tarde de viernes o una mañana de sábado enteras para hacer la compra. Y es tan fácil como decir *no quiero*.

Simplificando

Comprar a poquitos simplifica mi vida. Y repito, no sólo en tiempo. Simplificar significa mucho más:

1. No necesito una despensa o varios armarios. Mi compra ocupa poco espacio. Los armarios, la nevera y el congelador nunca están llenos. De ese modo es más fácil mantenerlos limpios y ordenados. Organizarlos es una tarea que no me lleva mucho tiempo.
2. Compro lo que me voy a comer. Evito que los alimentos se pongan malos o caduquen.
3. Soy más consciente de lo que como. Al comprar a diario tengo que pensar cada día en lo que estoy comiendo, en cómo me alimento. Va en favor de mi salud.
4. Me obliga a mantenerme físicamente activo, pero sin sobrecargas. Es decir, viajo muchas veces pero sin sobrepeso. Me muevo mucho, pero con ligereza -de ahí el no comprar en dos tiendas distintas en un único viaje-. Además voy a comprar caminando; no contamina.
5. La gente me conoce, y yo les conozco. Somos seres sociales y, aunque parezca una tontería, que la gente del barrio te conozca también simplifica tu vida.
6. Controlo el gasto. No compro de más, soy consciente de lo que gasto cada vez y conozco diariamente los precios de las cosas. El hipermercado está diseñado para que compres de más y comprando una vez a la semana parece imposible ser consciente de los precios. A parte, no pago garaje y no gasto en carburante.
7. Estoy concentrado en lo que compro. No necesito listas, no me olvido de nada. Tengo que comprar tan poca cosa...
8. Compro fresco. Y lo reconozco, antes compraba congelados y a veces, depende de que productos, lo sigo haciendo. Pero desde luego, la mayor parte de mi compra es del día.
9. Evito ambientes estresantes. Y vuelvo a criticar a los *hipers* abarrotados, gente agobiada que te contagia el agobio, discusiones sobre cuál era la cola más corta o más rápida, etc. ¡Buff!
10. Doy apoyo al pequeño comerciante. No hago colas, todo está en su sitio, puedo hablar con él, pedirle algo por encargo, etc.
11. Disfruto del fin de semana en su totalidad. La última compra de la semana es el viernes antes de la comida y me despido de las compras hasta el lunes a primera hora.
12. Gano tiempo. De verdad, por experiencia, acabas por ganar tiempo.

Desde luego, comprar a poquitos es un buen hábito para una vida sencilla.

¿Qué opinas? ¿Prefieres comprar en pequeñas cantidades o llenar el maletero del coche una vez por semana?

COMPRANDO A POQUITOS II

Por fin ha ocurrido, algo que tenía ganas que pasara desde hace algún tiempo. ¡No todo el mundo me ha dado la razón! Y justo por eso estoy muuuy contento, con lo que a mí me gusta discutir... bueno, suavizándolo: debatir

Y no sólo estoy contento por eso. La comunidad que está surgiendo en torno a minimalismo, productividad personal, gestión de las emociones, ecologismo, simplificación de la vida, etc. está creciendo día tras día. Mi lectura: la gente tiene ganas de cambiar, busca opiniones y herramientas para hacerlo. Lógicamente estas opiniones, a veces, suelen ser distintas -de ahí el debate-. Pero el objetivo es el mismo: CAMBIAR. Mientras nos intentan convencer que como individuos no podemos cambiar nada, nosotros seguimos innovando y generando cambio, para que al final no solamente cambiemos como personas sino como sociedad. Y eso es bueno, señores. ¡Muy muy bueno!

Debido al sano debate que ha generado Comprando a poquitos, creo que tanto yo como mis lectores nos merecemos unas cuantas puntualizaciones. Podría hacerlo a base de ir contestando los comentarios, cosa que ya he hecho. Pero también me apetece reunir los más interesantes y mis correpondientes respuestas en un breve artículo. Espero que esta vez no se cumpla aquello de *las segundas partes nunca fueron buenas*, y estas aclaraciones sirvan para seguir debatiendo, asentar mi opinión y, sobre todo, seguir animando a la gente a tomar conciencia de sus acciones y determinar ciertos cambios que podrían simplificar sus vidas, continuar estimulando el cambio.

Empezaré, como ya he hecho en otras ocasiones, recordando algo muy fácil de entender. Mis cambios de hábitos están condicionados a las circunstancias de mi vida, sólo la mía. Es obvio que cada cuál tiene y conoce *su* vida y *sus* circunstancias.

Lógicamente, como apuntaba Raúl de Isla Banana, comprar a diario en pocas cantidades sólo simplifica una vida si ésta transcurre en la ciudad. Si vivo en el campo o en la montaña y tengo que comprar día a día lo que voy necesitando sobre la marcha, mi vida será de todo menos sencilla.

Jordi de Simplicidad Extrema compartía conmigo primero, que en un principio él ya había probado este sistema y en cuanto a tiempo se refiere, no le funcionaba. Además, desde hace muy poquito, una alegría ha llegado a su vida, su primera hija, y comprar una vez a la semana de manera organizada mediante listas es el mejor sistema que ha encontrado. Estoy convencido que cuando nosotros nos decidamos a tener un hijo, también tendré que cambiar mi sistema, ya que mis circunstancias habrán cambiado -¡a mejor!-.

Jero, El Gachupas, difería en mi opinión respecto a la productividad de comprar en pequeñas cantidades, concretando que se refería a tiempo y dinero. ¡Bien! De momento ya especificamos diferentes aspectos dentro de la productividad personal, ya que no toda productividad -aunque sí la mayoría- se mide en monedas y minutos. Por fin estamos entendiendo que una acción que requiere algo más de tiempo o implica algo menos de rentabilidad puede seguir siendo personalmente productiva, por ejemplo en placer, comunicación, salud o bienestar.

De todas formas, sinceramente y como apuntaba en el artículo, gasto menos dinero comprando diariamente. Y no sólo por el tema coche, parking,... sino precisamente porque no soy susceptible a las estrategias comerciales de los hipermercados, como el posicionamiento estratégico de ciertos productos que no necesito u ofertas 2x1 ó 3x1 ó 20x1 que tampoco necesito. ¡Si sólo quiero uno!

En cuanto al tiempo, pregunta directa de Bernardo de Desóxido, particularmente he probado varios métodos de compra. Si comparo el comprar una vez a la semana en *elhiper*, con viaje y colas incluidas, a comprar a poquitos, he comprobado que más o menos tardo lo mismo. De verdad.

También tengo que decir que mi método requiere de cierto perfeccionamiento -por decir algo bonito-. Es sencillo. Generalmente aprovecho el camino de regreso a casa desde el gimnasio o el trabajo para hacer la compra del día, por lo que raramente tengo que hacer aquello de *bajar expresamente a comprar*. Intento montármelo para que hacer la compra me venga de paso.

Y por el resto, puntualizo *para mí*, todo son ventajas -ya las pudiste leer-.

Insisto. Nadie, absolutamente nadie, tiene la llave que abra la puerta de la felicidad y la vida sencilla para todas las personas del planeta. Nuestro cometido es compartir, debatir, pensar, innovar, defender nuestra opinión, aceptar la de otros, y saber cambiar la nuestra si es preciso -esto es muy importante-.

Y siempre, SIEMPRE, con la misma premisa. Es mentira que no haya nada que hacer, que las cosas son así porque sí, que no hay marcha atrás. Mentira. Podemos cambiar, podemos hacer que las cosas vayan mejor. Para nosotros y para los demás.

MIQUEL ANGEL: EDUCACIÓN EMOCIONAL

Son las 2:13 de la madrugada del sábado 29 de enero de 2011. No puedo dormir. Montse, una compañera de mi mujer, ambas maestras, ha venido a cenar a casa con su marido Martín y su hija Farners. Los tres adorables. Realmente ha sido una de las mejores cenas que he compartido en casa, por la compañía y por la conversación.

Entre filosofada y filosofada, intentando arreglar el mundo, el debate se ha ido centrando en intentar encontrar el lugar donde verdaderamente se puede generar el cambio, que no es más que la base de nuestros valores, comportamiento y formación como seres humanos: la educación. Y Martín ha planteado un par de preguntas muy interesantes: “¿qué profesor fue el que más te marcó? ¿por qué?”.

Mi mente no ha tardado ni 1 nanosegundo en reproducir su imagen en lo más profundo de mi nervio óptico, provocándome casi una alucinación. Era él, lo he visto allí mismo, en el comedor, enunciando “*b: oclusiva bilabial sonora*”. Mi respuesta estaba cantada. Fue mi profesor de lengua castellana y catalana en 7º y 8º de E.G.B. (hace unos años la educación primaria en España). Su nombre: Miquel Angel Bosch Fridrin.

No quiero desmerecer a ninguno del resto de profesores que he tenido durante toda mi vida. Sé que he aprendido algo, sea mucho o poco, de cada uno de ellos y que probablemente todos dieron lo mejor de sí mismos en cada clase que recibí. Lo valoro, y mucho. Pero lógicamente de algunos guardo mejor recuerdo y tal vez de otros no tanto. Tampoco es significativo. El hecho es que, si tengo que elegir cuál de ellos marcó más mi paso por la escuela, no lo dudo, fue él.

La primera pregunta ya estaba resuelta. Pero, ¿y la segunda? ¿Por qué marcó tanto mi educación? ¿Porque me enseñó la clasificación de los determinantes? ¿Porque me ayudó a diferenciar la *è* de la *é*-acentos catalanes? ¿Porque casi me obligó a aprenderme de memoria la clasificación de las oraciones subordinadas?

Nada de eso. Analizo el porqué esos dos años disfrutando de sus clases se quedaron grabados a fuego en mi memoria y concluyo en que no fue para nada por los conocimientos que adquirí en lengua, que fueron muchísimos. Y ahora, releendo la frase anterior, me doy cuenta que ya se me ha escapado una pista de dicho motivo en un sólo verbo: disfrutar.

Más pistas:

Valores

Miquel Angel me enseñó lo que son la responsabilidad, la constancia, el esfuerzo, la disciplina, la pulcritud, el trabajo bien hecho, la organización, la estructuración, el análisis, etc. Cada semana, sin excepción, nos proponía un trabajo sobre un texto el cual teníamos que analizar desde la fonética, el léxico, la semántica, la morfología y la sintaxis. Esa misma semana se corregía en clase y se debatía. Y para el lunes siguiente el trabajo tenía que estar perfectamente corregido y pasado a limpio. En el momento de la entrega volvía a proponer un nuevo trabajo sobre otro texto. Y así, semana tras semana durante todo el curso.

En definitiva, unos fundamentos, una manera de hacer las cosas que no sólo me ayudarían a comprender la lengua y cimentar mi expresión oral y escrita, sino que me servirían para cualquier tarea o actividad de mi vida. Serían útiles y perdurarían siempre.

Pero esto no fue lo mejor...

Emociones

Así es. Sus clases, su implicación, su dedicación me emocionaban. Yo, con 13 años, aún no lo sabía, no lo entendía. Hoy sí lo sé. Por entonces sólo veía encima de la tarima a un señor cincuentón con barba de marinero moviéndose de un lado a otro de la pizarra provocándome, llamando constantemente mi atención, incitándome a analizar el porqué de cada cuestión, dándome ladrillos para que yo construyera mi propio criterio, preocupándose porque entendiera bien todos los conceptos, obligándome a razonar mi opinión, a escuchar la opinión de los demás, etc.

Y a pesar de momentos de cierto estrés, incluso de lágrimas algún domingo a última hora porque no creía acabar a tiempo el trabajo para el lunes, estudiar lengua me gustaba. No, no me gustaba. Me entusiasmaba. Disfrutaba como un niño -lo que era en ese momento-. Tanto me cautivaban sus lecciones que las aprendí para siempre.

Jamás desde entonces, y de esto ya hace 18 años, he vuelto a estudiar el cuadro de los *pronoms febles* del catalán, y podría escribirlo ahora mismo. Nunca he vuelto a hablar de la sonoridad, el punto y el modo de articulación de una consonante, y recuerdo perfectamente que la *t* es oclusiva dental sorda. Y todo esto tiene aún más mérito teniendo en cuenta que soy de ciencias, y de las puras

Estoy convencido que, al igual que ha pasado con otros profesores, cursos y materias, si Miquel Angel no se hubiera volcado de esa forma en sus clases, si no me hubiera incitado a involucrarme tanto en el estudio, si no hubiera transmitido emociones en sus lecciones despertando a su vez emociones en mí, no recordaría con tanta claridad todos esos conocimientos. Es más, ¿y si todos los maestros lo hubieran hecho?

El motivo

El resultado es obvio. Miquel Angel me enseñó muchísimas cosas buenas y útiles, ya sea refiriéndome a lengua, valores o emociones. Hasta aquí, probablemente, ya había cubierto con creces su función de maestría. Pero él dió un paso más. El fue un educador. Miquel Angel nos enseñaba y nos daba herramientas para algo que tenemos que hacer todos, ya seamos de ciencias o de letras, ingenieros o poetas. Miquel Angel me enseñó a sentir emociones mientras hacía mis "obligaciones" -en ese momento era estudiar-. Miquel Angel me enseñó a VIVIR.

Concluyendo

No pretendo dar lecciones a ningún maestro. Ellos saben mejor que yo lo que tienen que hacer -zapatero a tus zapatos-. En realidad esta historia tiene moraleja para cualquier persona, se dedique a lo que se dedique. Si implico emoción, si pongo pasión en lo que hago, aquello dejará huella, ¡seguro! Y despertará emociones en los demás, no lo olvidarán. En cambio, si no hay emoción... el tiempo... el viento...

Casualidad o no -¿casualidad? ¿eso qué es?-, hoy 28 de Enero de 2011 Miquel Angel ha cumplido 68 años. No puedo decir nada más que:

Gràcies, Miquel Angel! I moltes felicitats!

¡Gracias, Miquel Angel! ¡Y muchas felicidades!

LENTITUD

Lentitud, principio número 9 para una vida sencilla.

Mucho se ha escrito y hablado ya sobre la vida lenta, pausada, en calma. Podemos encontrar desde libros, como *Elogio de la lentitud* de Carl Honoré, a breves reflexiones, como los consejos prácticos para una vida *Slow* que nos propone Jordi en *Simplicidad Extrema*. Pero realmente ¿quién vive lento? Mucho escrito, mucho hablado, pero poco realizado.

Estoy convencido de que una de las causas por las que el estrés se ha apoderado de la mayoría de nosotros es la velocidad con la que vivimos. Lo hacemos todo rápido:

Pensamos rápido, lo que provoca que seamos impulsivos y fácilmente irritables. Las discusiones por no pararnos a pensar un momento están al orden del día.

Comemos rápido, con los problemas digestivos que esto comporta. Además, comer rápido nos hace comer más y peor. Comemos más porque no damos tiempo al estómago a enviarnos la señal de que ya ha tenido bastante, con lo que siempre acabamos llenos. Engordamos. Comemos peor porque la velocidad nos empuja a recurrir a la comida rápida, generalmente no muy sana.

Nos movemos rápido, sobre todo en nuestro vehículo particular, reflejo de nuestro estrés. Provocamos más accidentes, conducimos más agresivo, nos impacientamos ante un novato, gastamos más gasolina, contaminamos más y causamos más atascos. Ya se ha demostrado en varias ocasiones que la velocidad limitada y variable evita los atascos, con lo que conduciendo todos a 80 km/h llegamos antes al destino que conduciendo todos a 120.

Trabajamos rápido, por lo que el trabajo mal hecho es una constante. Despistes, cálculos erróneos, tareas olvidadas,... Ineficiencia.

Y así podría encontrar varios ejemplos más en los que el exceso de velocidad merma mi eficiencia y productividad. Pero me falta dar un paso más. Después de descubrir que la verdadera base de la felicidad se encuentra en las emociones y no en las posesiones, el dinero, el conocimiento o la falsa productividad -la que no es personal-, no me queda más que hacerme dos preguntas:

1. ¿Qué siento?

Cuando vivo rápido no siento nada. Bueno, no es verdad. Siento estrés, ansiedad, agobio, presión, etc. Por el camino me estoy perdiendo la esencia de cada una de las acciones que conforman mi vida -recuerda, siente lo que haces-.

Cuando como, no saboreo los alimentos. Ya me podrían dar algo pasado que ni me enteraría. O quizás sí, pero tendría tanta prisa que me lo comería igual.

Cuando salgo de casa, me despido tan rápido que no me doy cuenta de que mi hijo ha alzado las manos para que le diera un abrazo.

Cuando me muevo tan rápido, no disfruto del paisaje ni de las personas que se cruzan conmigo. ¿Sé dónde vivo? ¿Sé con quién vivo?

Cuando trabajo tan rápido, no vivo plenamente el proceso de mis proyectos. Sólo pienso en el objetivo: acabar. Pero cuando acabe, ¿qué me quedará? ¿Empezar otro proyecto? ¿Deprisa?

En cambio, cuando vivo lento, puedo sentir cada una de las cosas que hago en todo su esplendor.

Comer, leer un cuento a mi hijo, jugar, hacer ejercicio, pasear, ducharme, hacer el amor, trabajar, hablar con mi mujer,...

2. ¿Durante cuánto tiempo lo siento?

Aquí está realmente la clave, porque la rapidez existe y lógicamente también es útil y puedo disfrutarla. Pero, ¿durante cuánto tiempo?

A veces, la velocidad es divertida y nos evoca sensaciones satisfactorias. Una carrera, un salto en paracaídas o cualquier actividad que nos exija cierta atención y capacidad de reacción, provoca la secreción de una serie de hormonas, como la adrenalina, que nos preparan para dicha situación de estrés y hacen que todos nuestros sentidos se agudicen para aportarnos el máximo de información posible y así poder reaccionar con eficacia.

Lo mismo pasa, entonces, ante cualquier situación de peligro. Un resbalón, un objeto que se cae, una contestación inoportuna,... despiertan cuerpo y mente para reaccionar rápidamente.

Y eso, durante un tiempo breve, nos gusta. Es más, nos encanta. Pero como contrapartida, nos agota. Ese estado de hipersensibilidad e hiperactividad requiere de un enorme aporte de energía, ya que el cuerpo está trabajando por encima de sus posibilidades.

Recuerdo mis saltos de *puenting*. Inexplicable, me encantaron las sensaciones y volveré a repetir seguro. Pero no me imagino soportar tal estrés durante más de los 2-3 segundos que dura la caída. Agotador. Ni tan sólo estoy seguro de que mi corazón pudiera aguantarlo.

De estos hechos se deduce que la rapidez debe quedar reservada a periodos cortos y siempre que sea necesario. De lo contrario, cuerpo y mente se fatigan, incluso corriendo el riesgo de no poder reaccionar a tiempo cuando realmente sea indispensable. Y esto no es sólo aplicable a las reacciones físicas, sino también a las mentales y emocionales.

Consecuencias

No estamos preparados para vivir, pensar y movernos velozmente. Cuerpo y mente responden casi siempre con la misma pauta:

1. Adaptación. Intentamos adecuarnos a ese ritmo. Y de primeras lo conseguimos. Entonces sentimos que podemos con todo, por lo que aún acaparamos más tareas. Nos convertimos en máquinas. Y curiosamente, nos sentimos orgullosos de ello. *¡Mira la cantidad de cosas que hago! Y soy rápido ¿eh?* Pero tenemos un límite...
2. Parón. O bajón, o *stop* obligatorio, o lo que es peor: enfermedad. Nos agotamos. Llega el fin de semana y no tenemos ni ganas ni fuerza para hacer nada. Dormimos. Y seguimos perdiéndonos cosas. Todo ese tiempo que habíamos reservado para disfrutar de nuestras aficiones y de los nuestros, lo pierdo. Pero seguimos a lo nuestro y durante la semana volvemos al mismo ritmo. El siguiente fin de semana, igual. Si no bajamos el ritmo, no tendremos suficiente ni con el descanso de fin de semana. Entonces aparecerá la enfermedad, seguro. Y como se dice en inglés: *on and on and on and on...* El pez que se muerde la cola. Jugando con fuego.

Una vida lenta, una vida natural

Observo la naturaleza y ocurre lo mismo. Todo pasa lento, excepto en instantes muy concretos en los que la rapidez es necesaria. Un zarpazo, un salto, un grito, un alud, una tormenta, una erupción,... rápido y breve. Y después, vuelta a la calma.

¿Qué pasa? ¿El hombre es distinto? ¿Está fuera de la ley? No podemos vivir a tanta velocidad, constantemente con los nervios -fisiológica y figuradamente hablando- a flor de piel. No es natural. Es cierto, quizás sin esa velocidad no ganaríamos tanto dinero, no tendríamos tanto reconocimiento, no podríamos estar en 10 ciudades distintas en un mismo día, no seríamos tan productivos para las empresas, pero... ¡viviríamos más! Perdón, siempre cuantificando. No *más*, ¡VIVIRÍAMOS MEJOR!

La lentitud me aporta tranquilidad, serenidad, claridad de ideas, orden, salud, bienestar, calma, sosiego, máximo disfrute, atención, sensibilidad, memoria, digestión, asimilación, aprendizaje, regularidad, determinación, criterio, seguridad,... y en un momento preciso y necesario, también me garantiza capacidad de reacción, rapidez. La lentitud genera vida, estimula la felicidad.

Mi naturaleza es la lentitud. ¿La respeto? Una vida sencilla es una vida lenta. Prefiero una vida fácil a una complicada. ¿Vivo lento?

CUIDADO CON LA PRODUCTIVIDAD

Desde hace algo más de un año, cuando empecé a hacer cambios en mi vida con tal de simplificarla, uno de los fundamentos de este cambio vital ha sido la implantación y combinación de diferentes métodos de productividad personal. Mis inicios productivos encontraron su base en dos libros, *Organízate con eficacia (GTD)* de David Allen y *Focus* de Leo Babauta. Existen muchos más, pero como base fueron suficiente. Desde entonces, el resto de mi aprendizaje productivo ha tenido como soporte la lectura de consejos, reflexiones, ejercicios y trucos publicados por diferentes bloggers. Como referentes podría nombrar a Jerónimo Sánchez de El Gachupas, Jeroen Sangers de El Canasto y José Miguel Bolívar de Óptima Infinito. Para conocer un poco más sobre la productividad personal, qué es, qué ventajas aporta, cómo introducirla en la vida diaria, recomiendo leer cualquiera de los autores anteriores.

Particularmente, la productividad personal me ha ofrecido la posibilidad de ser más eficiente en la organización y gestión de mi tiempo, no sólo a la hora de trabajar, sino también en el momento de comprar, moverme, escribir, leer, conectarme a Internet, mantener mi casa ordenada, etc. Es decir, se ha convertido en una herramienta básica y útil para la gestión de mi vida en general. Poco a poco, la productividad personal, al igual que el minimalismo, se ha asentado como parte de un estilo de vida renovado y, aquí viene lo interesante, enfocado a ser feliz.

Pero ¡cuidado! En gran parte, la productividad personal está enfocada al trabajo. En este sentido, conforme uno va siendo más productivo, más presente debe tener la ley invariable de la productividad personal, una especie de mandamiento que podemos encontrar en cada libro, cada artículo: “el objetivo de la productividad personal no es trabajar más, sino trabajar mejor”. Yo añadiría una aclaración personal y específica, o más bien enfática: “el objetivo de la productividad personal no es trabajar más, sino trabajar mejor; *ipso est* trabajar menos”.

No. No estoy haciendo una apología de la vagancia. Al contrario, sólo insisto en el hecho de que podemos mejorar infinitamente nuestra eficiencia durante el trabajo, y por tanto, reducir el tiempo que dedicamos a cada tarea o proyecto a base de optimizar nuestra concentración, orden, administración, gestión,...

Entonces, ¿por qué tener cuidado con la productividad personal? ¿Por qué tener tan presente la famosa ley? Desde pequeños, gracias a la escuela y la herencia de ciertas creencias familiares y sociales -aunque nuestros padres no tuvieron la culpa-, todo el sistema educativo está orientado a inculcarnos un objetivo vital, una finalidad: ser productivos. Matizando, no personalmente productivos. Simplemente productivos -en detrimento de la creatividad-.

Es por ello que a medida que nos transformamos en trabajadores más *personalmente* productivos corremos el riesgo de ser más productivos -para otros-, dedicando aún más horas al trabajo. ¿Te imaginas que tu jefe descubre que este año eres capaz de hacer el mismo trabajo que hacías el año pasado pero en la mitad de tiempo? ¿Qué crees que pasará? No lo dudará, te doblará el trabajo. Y tu productividad personal, más que simplificar tu vida te la habrá complicado.

¿Y si eres autónomo? Más de lo mismo. Si olvidas que la productividad, la *no-personal*, no suele ir de la mano de la felicidad, es fácil que caigas en la trampa. Sí, trabajarás mejor. Y también trabajarás más. *Si soy capaz de trabajar el doble en la mitad de tiempo, ¿por qué no trabajar el triple? Aumentarían mis ingresos y así podría comprarme un coche más potente y una casa más grande.*

¡Que no! Que no va por ahí el tema. Si trabajas mejor, pero trabajando más, seguirás sin tener tiempo, sin ser feliz. ¿Un coche más potente? No tendrás tiempo para conducirlo. ¿Una casa más grande? ¿Para qué? ¿Para dormir?

Trabajo mejor, pero no más. Si aplico la productividad personal a mi trabajo precisamente es para ser más eficaz y dedicarle menos tiempo. Ese tiempo del que nos quejamos y decimos no tener. No tengo tiempo para jugar con mis hijos, ir al gimnasio, cocinar mi propia comida, quedar con los amigos, hacer el amor con mi mujer, leer un libro, tocar el violín,...

Si además aplico la productividad personal a todas esas actividades, a todo el resto de cosas que me hacen disfrutar -porque el trabajo también puede hacerme disfrutar, claro está-, entonces lo tendré todo de cara para no sentirme agobiado, estresado y sin tiempo. Entonces habré simplificado mi vida.

Constituye la productividad personal como base de un estilo de vida, no un estilo de trabajo. Aumenta tu productividad, no la del amo. Tu vida es más fácil de lo que parece y las riendas están en tus manos. Vive plenamente una vida sencilla.

¿TV APAGADA? ¡ELIMINADA!

La verdad, era evidente que éste sería el siguiente paso después de decidir y habituarnos a tener la tele apagada por la noche. Después de unas cuantas semanas viéndola ahí, aposentada en uno de los tresmuebles del comedor, apagada, ¿qué motivos teníamos para que el televisor continuara ocupando ese espacio? Desde la pasada Navidad, la tele ya no es la dueña de uno de los mejores rincones de nuestro comedor. Ahora este rincón pertenece al sofá y a un flexo de pie. Es nuestro rincón de lectura. La tele está en el suelo de nuestro espacioso cuartito. Creo adivinar su próximo destino... ¿eBay?

En cuanto mi mujer y yo dejamos de ver la televisión por las noches para disfrutar más de la cena y del poquito tiempo que teníamos antes de acostarnos, el uso del televisor quedó relegado a los fines de semana que pasamos en casa, que no son todos. Además, aún quedándonos en casa, solemos aprovechar el fin de semana para hacer diferentes actividades que no podemos hacer durante la semana. Y si a esto sumamos el nuevo hábito de no ver las noticias, concluimos con que sólo utilizamos el televisor como reproductor de imagen para películas desde el reproductor de DVD o el ordenador.

Entonces, ¿necesitábamos realmente el televisor? Obvio: no. Se había convertido en uno de los múltiples recursos redundantes que todo hijo de vecino tiene en casa. ¿Acaso el ordenador no tiene su propio monitor? Y yo conectando un monitor a otro monitor... un desastre. El caso es que el ordenador cumple todas las funciones que ofrece el televisor. Vale, el televisor tiene 10 pulgadas más que la pantalla de mi ordenador. Bueno, por eso es *portátil*, para *portarlo* más cerca y poder ver las películas igual, tanto desde Internet como desde el reproductor de DVD del propio PC. Función básica cubierta: ver cine en casa.

¿Y los contenidos interesantes? Porque sí, algunas entrevistas, reportajes y documentales se pueden salvar de la programación, aunque las cadenas se empeñen en retransmitirlos a horas de mínima audiencia, es decir, a las 16 de la tarde o a la 1 de la madrugada, mientras trabajamos o dormimos. El ordenador sigue cubriéndonos las espaldas. La televisión a la carta nos permite acceder a todo ese material cuando queramos, sin anuncios. ¿Cómo sabemos qué contenido vale la pena? Por recomendación *boca-oreja* física o virtual -redes sociales, básicamente Twitter-.

De todas formas, los cambios mejor hacerlos poco a poco, así que decidimos jugar un poco durante el mes de diciembre. Tras algunos cambios en la distribución del salón-comedor, el televisor permanecería guardado en el trastero de lunes a jueves. El viernes al mediodía lo colocaría en *su mueble* -es suyo, no mío- hasta el domingo por la noche. De esa manera, cualquiera de nosotros dos podríamos ver lo que quisiéramos.

Lo curioso es que muchas veces llegaba el viernes y nadie sacaba el televisor. Los sábados solemos ver una película después de comer. Antes, mientras mi mujer fregaba los platos, yo iba a por él. Pero hubo un sábado que, al levantarme de la mesa para buscar el televisor pensé: “¿*No puedo hacer lo mismo con el ordenador?*”. Pues sí, y además de forma mucho más ágil. Más motivos para olvidarme de él.

Y así durante unas semanas hasta llegar un punto, hoy, en que nadie lo echa de menos. Ya no lo saco cuando queremos ver una peli. Mi mujer ya no me recuerda el viernes al mediodía “*cuando puedas ponme la tele*”. Nos hemos acostumbrado a vivir sin ella.

Otro día me centraré más en los verdaderos motivos por los que no concibo tener un televisor cuando se desea una vida sencilla. De momento adelanto:

Nos condiciona. Es la herramienta de manipulación social masiva más potente que existe,

dando prioridad a la retransmisión de noticiarios, *telebasura*, publicidad y fútbol.
Nos distrae. Es uno de los grandes enemigos de la productividad personal, causante de procrastinación y pereza.

Nos incomunica. Nos aísla de nuestro entorno: mujer, hijos, amigos, hermanos, padres... Odio la frase *Cállate que no escucho la tele*. ¿Es más importante lo que diga Zapatero que lo que digan mi hijo, mi mujer o mi madre?

Nos limita en el aspecto fundamental que nos diferencia del resto de animales, que no es la inteligencia. Anula nuestra creatividad.

Nos paraliza. Es el origen de gran parte de nuestro sedentarismo, físico y mental.

Los beneficios de no tener televisión son previsibles: todo lo contrario a los aspectos negativos que acabo de comentar. Así que no quedaba otra. Televisión eliminada. Y con ello, reestructuración minimalista del comedor, con todo lo que conlleva (luz, limpieza, espacio, ahorro, tiempo,...).

1. Tele y reproductor de DVD fuera. Su futuro: la venta.

2. El mueble de la tele fuera. En su lugar, el sofá, que deja su espacio a... ¡nada! Tengo más espacio
Acabaré hablando de emociones -empieza a ser un vicio-. En especial, mencionando una emoción que sentimos antes de eliminar la tele, sólo una: miedo. Sí, nosotros también lo hemos pasado. Porque en realidad, cuando alguien se plantea deshacerse completamente del televisor, lo primero que siente es pánico.

¿Qué haré durante todo el tiempo que antes dedicaba a ver la tele? Leer, ejercicio, escribir, pintar, hablar, jugar, hacer fotos, pensar,... o como propone Luís José en su blog Mínimo, NO HACER NADA, que también es importante.

¿De qué hablaré con mis amigos, compañeros, pareja? No lo sé, pero ¿de verdad no tienes nada que decirles? Seguro que sí

Sinceramente, la vida sin TV es más fácil, tranquila, comunicativa, fluida, centrada, productiva. Como hago siempre que un cambio de hábito me da buenos resultados: PRUÉBALO, sin miedo. Siempre puedes volver atrás. Aunque no querrás, ¿apostamos? Yo apuesto por una vida sencilla.

VIVIR ENTRE EL TRÁFICO

9:30 de la mañana del martes 8 de febrero de 2011. Después de mi sesión matutina de ejercicio en el gimnasio y de pasar por casa para desayunar por segunda vez y poner una lavadora, me dispongo a acercarme al centro de Barcelona. He quedado a las 10 con mi maestro de lengua, Miquel Angel, para reencontrarnos después de 12 ó 13 años -otro día hablaré del encuentro-

Mis alternativas de transporte son diversas. Últimamente, desde primeros de año, estoy disfrutando más del placer de caminar, correr, patinar o viajar en autobús o metro, en detrimento de mi motocicleta. Pero hoy no. Todavía estoy aprendiendo a redistribuir mi agenda con tal de no auto-exigirme demasiadas obligaciones en un mismo día, y desde luego hoy no lo he conseguido. Además del almuerzo con él, tengo que hacer varios recados antes de ir a trabajar. Hoy me muevo en moto. Mala elección

Hace muchísimo tiempo que no me adentro en la ciudad en un día laborable. Desde casa, tres trayectos posibles. El primero, atravesar la ciudad por el centro, descartado mientras bajo las escaleras imaginando que el tráfico será intenso. El segundo, la Ronda -circunvalación de la ciudad-, también descartada, al ver lo abarrotada que va mientras cruzo el puente que cruza el río que transcurre a 100 metros de mi casa. El tercero, aprovechar una de las entradas teóricamente más desahogadas de la ciudad, la Gran Vía.

Observo su entrada de lejos. Parece que el tránsito es fluido. Entro, y ¡pam! Todo el mundo parado. Miles de coches prácticamente quietos. Avanzan más despacio que si todos fuéramos a pie, entre acelerones en primera marcha, frenazos, cambios de carril bruscos, bocinazos frecuentes, ansiedad, agresividad, contaminación,... ¡Uff! No estoy acostumbrado. Empiezo a no encontrarme muy bien.

¡Y eso que voy en moto! Mientras coches, furgonetas y camiones circulan a 5 km/h, yo voy entre carriles a unos 30 km/h. No tardo en llegar al final de esta *autovía urbana*, ya estoy en plena ciudad. Vamos a peor, el caos se intensifica. Ya no sólo hay muchos coches. También semáforos -que son necesarios, claro está-, vehículos en doble fila -no tan necesarios, diría yo-, autobuses que ocupan más de un carril, etc. Y todas las *energías negativas* van en aumento. Por suerte, por fin llego a mi destino. Han sido 25 minutos. No mucho tiempo de viaje, pero sí demasiado de estrés.

Estoy cansado. Hace frío, pero estoy sudando. Tengo sed. Suerte que he podido quitarme ya el casco. Cinco minutos más y seguro que hubiera aparecido el dolor de cabeza. Y mi espalda me duele. ¡Pero a mí nunca me duele la espalda! ¿Qué pasa?

Debe ser que nunca hago estos viajes, aunque con todo el deporte que practico, debería ser más resistente a un viaje en moto de tan solo 25 minutos ¿no? Estoy mejor después de haber patinado 3 horas que después de media hora de moto. No lo entiendo. Será que uno, día a día, se acaba acostumbrando. No, no puede ser. Me cuesta creerlo. Suelo presuponer que la mayoría de la gente tiene cierto criterio, es más o menos inteligente, e intentaría cambiar esta rutina matinal si cada día se repitiera la misma historia.

Pero supongo mal. Sé que se repite cada mañana. Y viendo los miles de coches que estaban embotellados en la Gran Vía me doy cuenta que no cambia nada. No me extraña que vivamos en una sociedad estresada, ansiosa, agobiada, agresiva, con dolor, hipertensión,...

Por suerte, hoy no reflexiono para plantearme un cambio de hábito. El mío ya está definido: cambiar moto por piernas/patines/bici/transporte público. Hoy me doy cuenta de lo afortunado que soy al vivir cerca de mi trabajo y al poder viajar fuera de esta maraña de coches. Sin duda alguna, condición indispensable para vivir una vida sencilla.

Por lo tanto, hoy aconsejo desde el punto de vista del privilegiado. A todo el que viva atrapado cada mañana en el tránsito, puedes cambiarlo. Usa el transporte público o tu propio cuerpo para desplazarte. Es más seguro, más tranquilo, más “lento”, menos contaminante, más barato, más sano, más productivo. Te lo digo por experiencia, a pesar de que mis trayectos son de unos 4 km. Estoy abandonando la moto en pro de otros tipos de transporte, y los resultados son mejores de los esperados.

Aún diría más. ¿Por qué no te planteas cambiar de residencia? ¿O cambiar de trabajo? Sí, sí, época de crisis, imposible cambiar, bla bla bla bla... -con todo el respeto del mundo para quien lo esté pasando mal, ¡suerte y ánimo!-. Es el momento de mencionar un hecho curioso.

Mientras entraba en la ciudad entre centenares de vehículos casi parados, ¡otros tantos intentaban salir de ella de la misma manera! El tráfico intenso se puede ver en ambos sentidos, no sólo en la entrada a la ciudad. Todos los días, cada mañana y cada tarde/noche, decenas de miles de personas intercambian su lugar de trabajo y de residencia. Es decir, quien vive fuera viene a trabajar a la ciudad y quien vive en ella se marcha a trabajar al extrarradio y las afueras. ¿No es algo contradictorio?

Ya lo sé, hablo desde fuera, no es mi situación. Pero me imagino si lo fuera, intentaría ser como mínimo original. Engancharía una pancarta en mi coche: *Vivo en Barcelona y trabajo de informático en Sabadell. ¿Algún informático que viva en Sabadell y trabaje en Barcelona? ¿Intercambiamos trabajos?* Cada mañana, todos los coches que van en sentido contrario a la misma velocidad que yo - es decir, 0 km/h- podrían leerlo. Estoy convencido de que en unos días me cruzaría con otra pancarta: *¡Eh! ¡El de Barcelona que trabaja en Sabadell! Muchas gracias, acabamos de simplificarlos mutuamente la vida.*

Por otro lado, tanto desarrollo, tanta innovación, tanta tecnología,... Hago un llamamiento al empresario. ¿Por qué no trabajamos más desde casa? Ahórrense oficinas, despachos, salas de reuniones. Podríamos reunirnos periódicamente y por turnos con cada trabajador, por ejemplo, un día a la semana. El resto de comunicación... ¿vía email? Si trabajase en una oficina, creo que se lo plantearía a mi jefe, de nuevo desde la originalidad, incluso a cambio de una reducción de salario. Tengamos en cuenta que ya no gastaría en coche, gasolina, comidas fuera de casa, etc.

En conclusión, insisto, desde mi lugar de privilegio, no vivas entre el tráfico. Hace daño. Duele en muchísimo sentidos: económico, emocional, temporal, ecológico, etc. Existen otros modos, alternativas. Pero es posible. ¿Por qué no cambiar de transporte? ¿De residencia? ¿De trabajo? ¿No simplificaría tu vida?

VIVIENDO, QUE ES GERUNDIO

Entendiendo la vida como un cambio constante, como consecuencia de por fin haber aprendido que eso de la *estabilidad* no existe, sigo inmerso en este viaje diario de simplificación, tomando conciencia incluso de los matices lingüísticos presentes en mi manera de pensar, hablar, escribir,... vivir.

¿En qué tiempo o forma verbal vivo, me comunico con los demás y conmigo mismo, pienso, decido? Estoy completamente convencido de que la forma verbal que utilizo con más frecuencia describe claramente cómo es mi vida, por lo que también determina y me predispone a vivirla de forma más o menos sencilla. Mi actitud lingüística es un reflejo de mi actitud respecto a la vida en general. Hoy, en plena vida sencilla, puedo decir cuál es mi elección, después de haber experimentado diversas opciones:

Pasado

En términos de una vida fácil y simple, este tiempo verbal es el que hace más *pupa*, el que duele más. Uno de los principios de una vida sencilla es *vivir el hoy*. Lógicamente vivir en pasado nunca me permitirá vivir en plenitud, disfrutar de mi día a día y centrarme en lo que me está sucediendo ahora. Al contrario, corro el riesgo de convertirme en esclavo de la melancolía, de *lo que un día fue*, del miedo, o incluso del rencor.

El pasado sólo sirve para una cosa: para aprender. Mi cerebro funciona como una gran base de datos de experiencias, de acciones y reacciones. Es mi memoria, y la uso únicamente con el fin de no volver a cometer los mismos errores que una vez cometí yo o cometieron otros -también se aprende de los demás-. Incluso a veces intento no recurrir a ella. La vida no es una regla de tres, y la misma acción en las mismas circunstancias no tiene porque llevarme siempre al mismo resultado. Sí, es verdad, si quiero resultados distintos tengo que cambiar mis acciones. No puedo pasarme toda la vida haciendo lo mismo y a la vez pretender que algo cambie. Pero tampoco debo permitir que mi memoria, transformada en miedo, me impida volver a arriesgarme, volver a apostar, volver a intentarlo.

Subjuntivo/condicional

Reflejo de arrepentimiento, de *lo que pudo haber sido* o de elusión de responsabilidades, enemigos del cambio.

Si lo hubiera sabido antes... Si hubiese estudiado... Si tuviera más tiempo... Bien, no lo sabías. Tampoco estudiaste. ¿Y? Hoy lo sabes, nadie nace enseñado. ¿Por qué no te pones a estudiar hoy? Por cierto, tienes tiempo. Búscalo, organízate, céntrate y aprovéchalo. Por favor, ¡ponte las pilas!

Si me tocase la lotería me compraría... Si mi jefe no me apretara tanto... Si mi marido me ayudase más en casa podría... ¿Por qué ponerle excusas a todos mis males? ¿Por qué seguir justificándome con causas externas? Las circunstancias existen y las tengo en cuenta, pero no me impongo límites que no existen. “Subjuntivizar” y condicionar no es lo más adecuado. Me olvido de *lo que pudo ser* para visualizar lo que quiero que sea. Yo soy el máximo responsable de mi vida. ¿Cuándo voy a asumir esta responsabilidad?

Futuro

Es lógico tener presente el futuro, aunque esta frase en sí misma ya sea una contradicción. Desde

pequeños nos enseñan a producir hoy para vivir mañana. Lo que no nos dicen es que si lo aprendemos y aplicamos al pie de la letra podemos pasarnos toda la vida haciendo lo mismo. Las acciones de hoy tendrán su recompensa mañana. Y las de mañana, pasado mañana. Y las de pasado mañana, el otro. Y así sucesivamente. Entonces, ¿dónde está mi recompensa? Nunca la disfruto. ¡Ah sí! Cuando me jubile a los 70, con un par de prótesis de cadera. Eso sí, con el piso pagado

Está bien marcarse objetivos, metas, pero no son la fuente de la felicidad. ¿Qué pasará el día que los alcance? ¿Seré el hombre más feliz del mundo para toda la eternidad? ¿Ya no tendré nada más que hacer? La felicidad es el camino, no el destino. Y el camino se anda en presente, no en futuro.

Por cierto, otro efecto secundario de vivir constantemente en futuro: la procrastinación. Es típico que aquel que vive en futuro sea especialista en posponer acciones. *Ya lo haré mañana... Empezaré el lunes...* ¿No ves que así no vas a ningún sitio? Viviendo en futuro sólo postergas lo que tendrías que estar haciendo ahora mismo. ¿Cómo combatir la procrastinación? Aplicando o creando métodos de productividad personal.

¡Pero cuidado! Una de las bases de la productividad personal es la organización y planificación, que también conlleva vivir parcialmente en futuro. ¿Necesario? Sí. ¿Lo más importante? No. La clave de la productividad personal no está en organizar o planificar lo que quieres hacer. El quid de la cuestión es que lo hagas. Otra vez... ¡Ponte las pilas! Para resumir este hecho siempre uso la misma cita de John Lennon: *La vida es lo que te sucede mientras estás haciendo otros planes.*

Presente

Vaya, me voy acercando. Obviamente, y más después de todo lo que he escrito hasta ahora, respaldo todo estilo de vida que se sustente en el valor primordial del ahora, del presente. Respecto a ello se pueden encontrar millones de opiniones en artículos, libros, estudios, etc. Siempre he pensado que es algo inútil repetir ideas que alguien ya dijo, así que simplemente recomiendo investigar sobre el tema.

Pero yo no me quedo contento con vivir en presente. Necesito un plus del presente, algo que deje bien claro que ahora mismo estoy centrado en lo que hago, disfruto de ello, lo vivo.

Viviendo, que es gerundio

Y repito el título del *post*. El gerundio, en la gran mayoría de ocasiones, resalta, enfatiza e incluso exagera una acción presente. Vivir en gerundio es ir un paso más allá del presente, es su culminación.

Estoy leyendo, corriendo, escribiendo, cantando, durmiendo, comiendo, trabajando, dibujando, saltando, estudiando, hablando, descansando,... Cualquier gerundio me aporta concentración, satisfacción, eficiencia y disfrute. Estoy por lo que estoy, y lo vivo al máximo y totalmente consciente de ello.

Y sobre todo, me garantiza el fundamento del cambio, y por lo tanto de la vida: la ACCIÓN. Soy un ser en cambio constante rodeado de circunstancias en cambio constante. Cuando algo se para, no actúa, muere. Deja de ser aquello que entenedemos por vida. Así que mientras piense, hable, escriba, decida,... Mientras viva, lo haré en gerundio.

Y aprovecho. ¿Alguien se ha fijado en el tiempo verbal de los títulos de los artículos de mis cambios de hábito? Necesariamente, en gerundio.

¿Tú en que vives? ¿En pasado, condicional, futuro, presente?

RESPETANDO EL CICLO CIRCADIANO

Adecuar la vida diaria al ritmo circadiano es uno de los cambios de hábitos más complejos con el que me estoy, literalmente, enfrentando. Debido a las costumbres y horarios impuestos por la sociedad y a la cantidad de actividades diarias que pueden verse condicionadas por este ritmo, el proceso de cambio ha resultado ser bastante trabajoso, aunque *naturalmente* gratificante.

¿Qué es el ritmo circadiano? Llevo meses investigando sobre el tema, y puedo aconsejar la lectura de su definición en Wikipedia -es fiable-. En resumen, el ritmo o ciclo circadiano es un periodo de tiempo de entre 20 y 28 horas en el que se repiten ciertas funciones metabólicas. El ritmo circadiano forma parte del gran conjunto de ritmos biológicos que conviven en la naturaleza, tales como el anual -reproducción de ciertas especies, periodos de cosecha,...-, el mareal -relacionado con las mareas-, el lunar -como el ciclo menstrual-, etc. En este caso, el ritmo circadiano parece adecuarse básicamente, y tal como indica su nombre, a la duración de un día, teniendo como referente la luz solar.

¿Por qué respetarlo? Una vez más cabe recordar que la base original de una vida sencilla es respetar al máximo nuestra naturaleza, nuestro diseño biológico. Nuestra felicidad reside en lo conectados que estemos con nuestra esencia primaria, reflejada en nuestras emociones, por lo que al vivir natural maximizo las posibilidades de vivir plenamente acorde a lo que realmente soy. Todo comportamiento, costumbre o actividad que no sea coherente con mi esencia natural me alejará de la felicidad.

Por ello, lo sincronizada que esté mi vida con los diferentes periodos del día determinará mi bienestar físico y emocional. Es momento de comprender que el día -entendido como el periodo comprendido entre el amanecer y el anoecer- es adecuado para ciertas actividades, del mismo modo que la noche lo es para otras. Prácticamente todas nuestras funciones metabólicas están influenciadas directa o indirectamente por la presencia o la ausencia de luz, el día y la noche. Por ejemplo:

El sueño.

El crecimiento.

La digestión.

Estado anímico.

Las capacidades mentales: concentración, creatividad, lucidez, memoria, etc.

La reproducción.

Un detalle importante a tener en cuenta es que durante el año, el ciclo solar diario cambia, siendo más largo el día durante el final de la primavera y el principio del verano, y más corto a finales de otoño y primero de invierno. Desde el punto de vista del individuo, si quisiéramos optimizar el respeto por nuestro ciclo natural, deberíamos cambiar nuestros horarios y actividades dependiendo de la estación en la que nos encontráramos.

Si observamos a nuestras mascotas -perros, gatos, etc.-, se muestran mucho más activos durante el verano, mientras que en invierno viven más lentos, relajados, duermen más. Ellos respetan su naturaleza, ya que no están continuamente pensando en su abarrotada agenda y sus horarios inflexibles. Incluso mi padre, hablando de su infancia en el pueblo, cuando aún se movían a pie y cazaban algún gato a pedradas, recuerda que sus abuelos dormían bastante más tiempo durante el invierno y trabajaban más durante el verano, seguramente también condicionados por la época de cosecha, a su vez determinada por otro ritmo, el anual.

Por desgracia, nuestros hábitos sociales se han distanciado muchísimo de lo que deberían ser. Nuestros horarios son invariables, sobre todo por la cantidad de responsabilidades que nos vienen dadas, sumadas a las que voluntariamente nos imponemos. Definitivamente hacemos muchas más cosas de las que deberíamos. Pero claro, cuánto más hago más ocupado, más rico, más productivo, más *guay* soy -status social-. Incluso a algún iluminado se le ocurrió la genial idea de la jornada laboral por turnos, obligando a parte de la masa social a trabajar de noche, o lo que es lo mismo, vivir de noche.

Algunas personas dicen adaptarse a ese tipo de vida. Y me lo creo. Pero esta adaptación es únicamente racional, no fisiológica. Si en algo somos expertos es en modificar nuestras costumbres, aún a pesar de nuestra salud. En este punto abogo por mi vida sencilla, es decir, cada loco con su tema. De todos modos, también a ellos les recomendaría intentar cambiar. Si son 100% felices viviendo de noche, quizás podrían serlo el 120% viviendo de día.

Los efectos adversos de una vida nocturna son múltiples, a corto y a largo plazo. Unos cuantos ejemplos (vía Wikipedia):

- Fatiga, desorientación.
- Falta de concentración, memoria y lucidez.
- Desórdenes psiquiátricos, neurológicos y del sueño como el transtorno bipolar y el insomnio.
- Desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como hipertensión, arritmias, taquicardias,...
- Desarrollo de otras enfermedades, como cáncer o diabetes.
- Acortamiento de la vida. Las estadísticas demuestran que la esperanza de vida de alguien que ha trabajado en horario nocturno es menor que la del trabajador diurno.

Y a todo ello, como no, sumemos las consecuencias emocionales debidas a cualquiera de las alteraciones anteriores, aunque sólo sea una fatiga crónica, la cual generalmente viene acompañada de depresión

¡Positivismo! ¿Cómo respetar el ritmo circadiano? Aquí vienen los cambios de hábitos. Porque sincronizar nuestra vida al ciclo solar requerirá de un conjunto de modificaciones en nuestras costumbres, insisto, incluso teniendo en cuenta en que estación del año nos encontramos.

- Dormir con la Luna y despertar con el Sol
- Adaptar mi rutina diaria a las diferentes franjas horarias del día. Incrementar progresivamente mi actividad conforme avanza el día, para disminuirla y dejar las tareas más tranquilas para el momento del anochecer.
- Adecuar mi luz artificial a la intensidad de la luz natural del momento. Gozar del incremento gradual de la luz de la mañana, como de la disminución de ésta durante el atardecer. Evitar la exposición a luces intensas y brillantes durante las primeras y últimas horas de la jornada, sobre todo antes de acostarse -me despiertan, pero me toca dormir-.
- Ser coherente con mis hábitos alimentarios. Tener en cuenta la duración de las digestiones.
- No hacer actividad física inmediatamente antes de dormir.
- No trasnochar. Puedo cantar, bailar y hacer juerga de día.
- El sexo, también de día. Es mucho más placentero

Bueno, bueno. Esto de respetar el ritmo circadiano trae bastante faena. La motivación está clara: respetar mi naturaleza. Avanzar hacia una vida sencilla.

INTEGRANDO VIDA PERSONAL Y VIDA PROFESIONAL

Uno de los motivos por los que nos sentimos invadidos constantemente por este estado de ansiedad y frustración continuo es la tendencia, asentada como creencia, a pensar que tenemos dos vidas, una personal y otra profesional. Entonces, ¿estoy viviendo una doble vida? ¿Como un agente secreto? Me parece que no, mi vida no es tan emocionante ¿Acaso soy Robert Sánchez cuando estoy trabajando y me transformo en Sancho Robertez cuando salgo de mi modesto centro de entrenamiento personal? Durante mucho tiempo, quizás demasiado, he actuado así. Incluso en mi blog sobre salud física me describo personal y profesionalmente -por cierto, tengo que cambiarlo-. Nunca más.

¿Por qué diferenciamos entre *nuestra vida y nuestro trabajo*? Algo así como *quién soy y qué soy*. En realidad *el quien y el que* son la misma persona, es decir, yo. Tal vez la distinción en sí misma no es el problema, aunque yo creo que en parte sí. El conflicto surge cuando, a raíz del miedo y a través de nuestro comportamiento, dedicación y entrega, generamos una notable descompensación entre las dos vidas.

Empecemos por el tiempo. Deberíamos empezar a tener en cuenta que, más que menos, el trabajo ocupa un tercio de nuestra jornada. Otro tercio dormimos. Y un 90% del tercio que nos queda lo pasamos entre compromisos, atascos, obligaciones, falso entretenimiento (TV), prisas, cursos,... ¿Qué me queda? ¿Un 10% de un tercio?

De acuerdo, es cierto que podemos optimizar ese tercio que tenemos para vivir *personalmente*. En más de una ocasión he escrito sobre métodos de productividad personal que podemos aplicar para disfrutar más de nuestro tiempo. Pero de todos modos, si marcamos diferencias entre el tiempo personal y laboral siempre tendremos la sensación de dedicarle demasiado tiempo al trabajo, y en consecuencia poco tiempo a nosotros mismos, con lo que nunca acabaremos de estar contentos, de ser felices.

Lógicamente, este sentimiento de cierta infelicidad se traduce en angustia, tristeza, malhumor, etc. Pero ¿dónde vamos a transmitir estas emociones? ¿En el trabajo? No, por favor. En el trabajo tenemos que estar a tope -aquí aparece el miedo-. Las trasladaremos a nuestra *otra* vida.

Generalmente la vida profesional se lleva la mejor parte de nosotros. Somos exageradamente amables, pacientes, corteses, eficientes, comunicativos, etc. ya que queremos que nuestros jefes, compañeros o clientes estén contentos con nosotros, y así conservar el trabajo. Luego, al salir del trabajo, al llegar a casa, tenemos que compensar esa exageración de nuestras mejores virtudes, y nos convertimos en seres malhumorados, tristes, apáticos, incluso a veces estúpidos -por no decir más cosas-. Quizás conservemos el trabajo, aunque dudo que consigamos lo mismo con la familia.

O sea que por tener una vida aparentemente maravillosa a nivel laboral, el resto de mi vida se convierte en un calvario. Es decir, me paso el día trabajando para poder vivir, y luego no vivo. Además, me miro y pienso "yo no soy así". Ése no es mi yo auténtico. Yo era buen tipo, siempre enérgico, agradable, atento, alegre. ¿Qué me ha pasado? ¿Por qué no encuentro el equilibrio en cuanto a comportamiento y dedicación entre el trabajo y mi *otra* vida? ¿Por qué no le dedico tanto tiempo a mi hijo como el que le dedico a mis proyectos? ¿Por qué no miro a los ojos de mi mujer con esa mirada que aprendí en mi último curso de ventas para inspirar confianza a mis clientes?

El resultado: ansiedad y frustración. Ansiedad porque hemos entrado en una rueda en la que todo nuestro tiempo, energía y atención los dedicamos al trabajo cuando nos gustaría disfrutarlo en nuestra otra vida, añadiendo la percepción que tenemos de que el culpable de todo esto es el trabajo, cuando en realidad somos nosotros los responsables. Frustración porque teóricamente lo hicimos todo bien, como nos dijeron que debíamos hacerlo. Estudiamos, hicimos un máster, trabajamos,

ascendimos y conseguimos un buen sueldo para vivir mejor, felices. Pero no es el caso...

Estamos separando tanto esas dos vidas y tenemos tanto miedo a perder nuestra vida profesional que sólo damos lo mejor de nosotros mismos en nuestra profesión, incluso más de lo que podemos dar con cierta continuidad. Después ya no nos queda nada, perdemos nuestra vida personal. Acto seguido, no mucho después, perderemos también nuestra vida profesional, por mucho que nos hayamos entregado. ¿No deberíamos pensar más en conservar nuestra felicidad global en vez de nuestro empleo?

Más allá de revisar nuestras prioridades, tal vez ha llegado el momento de desaprender ciertos conceptos. Mi vida laboral no es distinta de mi vida personal, sino que forma parte de ella. No de mi vida personal. Simplemente forma parte de mi vida, y punto. Y como parte de un todo sólo debo dedicarle una parte de mí, y no mi totalidad.

Entonces atentos al concepto: forma parte de mi vida = es mi vida. Sí sí, mi trabajo es mi vida.

Yo soy entrenador personal las 24 horas del día, siempre, aunque haya trabajado 15.000 horas y esté cansado. Cuando la gente habla conmigo, acaba por preguntarme por un ejercicio, una dieta, una postura,... Y hay días que de verdad estoy hasta arriba de tanto entrenamiento. Pero ¿qué le voy a hacer? ¿Ponerme un cartel en la frente con un horario de entrenador personal? Y fuera del horario ¿quién soy? ¡Si soy el mismo! Y mi esencia, mis inquietudes, me llevaron a estudiar y luego dedicarme a lo que me gusta hacer, cuidar físicamente de la gente. Así de simple. ¿Tanto me cuesta aceptar quién soy?

Con todo ello no quiero decir que esté en pro del *vivir para trabajar* en contra del *trabajar para vivir*. Es más, uno de los objetivos fundamentales de una vida sencilla, y lo digo alto y claro, es aprender a vivir con menos para necesitar menos dinero, trabajar menos y disfrutar más de otras actividades.

Pero hoy estoy diciendo mucho más que eso. No separemos vida y trabajo; trabajar es vivir. De ahí la importancia de encontrar cuál es nuestro papel en el mundo, porque ya podemos tener bien claro que eso es lo que vamos a hacer toda la vida: trabajar. Nuestro trabajo no es más que una prolongación de nuestra persona, y lo más sensato que podemos hacer es ser lógicos, fieles y congruentes con nosotros mismos y con los servicios que podemos prestar a los demás. Así que cuanto más coherente sea mi trabajo a mi personalidad, mi creatividad, mis virtudes y mi potencial, más posibilidades tendré de ser feliz. Y eso tiene un nombre: vocación.

Por lo tanto, dos cosas.

1. Felicidades a quien tuvo o creó la oportunidad -porque a veces no se tienen y se crean- de poder dedicarse a su vocación. Que mantengan la ilusión y la pasión función social, sea cual sea su trabajo.
2. Si no es así, tengas 15, 30 ó 55 años, céntrate en descubrir que es lo que puedes aportar, para qué estás aquí, cuál es tu vocación. Una vez la conozcas, desarróllala e haz de ella tu vida.

Es el momento de comprender que debemos integrar nuestro trabajo a nuestra vida, y olvidarnos de pensar que son entes distintas. Cuanto más separemos física y psicológicamente nuestro trabajo de nuestra vida, menos felices seremos. Y debemos empezar a hacerlo desde la educación de nuestros hijos. No nos preocupemos tanto por si saben más o menos inglés o matemáticas. Es más fácil que eso. Ayudémosles y acompañémosles en el desarrollo de sus capacidades y creatividad para que un día puedan descubrir qué es lo que quieren ser o hacer -que es lo mismo-.

Entonces, cuando mi hijo de 25 años coja la bicicleta por la mañana para ir a su lugar de trabajo y alguien le pregunte “¡Juanito! ¿A dónde vas?”, el no contestará con cara de muermo “A trabajar...”. Alzará la mirada, sonreirá y gritará “¡Voy a vivir!”.

VIVIENDO DESCALZO

Una vez más, un cambio de hábito hacia la simplificación de mi vida se basa en acercarme al máximo a mi naturaleza. Si lo hago, si mi vida es natural, todo fluye. Desde hace 4 años trabajo descalzo, y desde hace unos 5 meses también vivo descalzo en casa, por lo que mis pies permanecen encarcelados en unas buenas zapatillas de deporte unas 3-4 horas diarias, solamente. El resto, insisto, descalzo. Mis pies fluyen.

Aproximarse a una vida sencilla y natural requiere de un ejercicio de observación de la naturaleza, algo de conocimiento y una pregunta, siempre la misma pregunta. ¿Por qué? ¿Por qué esto es *naturalmente* así?

Entonces, observo mi pie y me informo, lo estudio -aquí parto con ventaja por mis estudios-, y no hace falta que este estudio sea profundo. Simplemente leo. Veo que el pie tiene cierta forma, puede hacer ciertos movimientos, su piel es más gruesa en ciertas zonas, tiene infinidad de combinaciones de movilidad, etc. Ahora pregunto: ¿por qué? ¿Por qué el pie tendrá 26 huesos, más de 30 articulaciones, cantidad de músculos, tendones y ligamentos, millones de terminaciones nerviosas? Solamente es necesario aplicar sentido común, aunque para entenderlo mejor se puede leer *El pie, cimiento de tu cuerpo y Cuidado del pie. Anatomía*

La conclusión, al igual que al observar el cuerpo en general, es triple: movimiento, sensibilidad y equilibrio. El pie está hecho para moverse y moverme, para sentir y darme información, y para asegurar y matizar mi equilibrio. Y, como para cualquier sistema, la mejor manera de optimizar sus funciones es facilitar el desarrollo de sus recursos. Es decir, para que el pie se mueva, sienta y aporte equilibrio, éste debe poder, siendo más insistente que redundante:

1. Moverse: evitando cualquier estructura o sustento que limite su movimiento y lo transforme en un apéndice rígido e inflexible; i.e. un zapato. No cabe duda de que el pie está concebido para el movimiento, ¿por qué impedirselo? ¿Cuándo tiene el pie más capacidad de moverse? Claro que sí, descalzo. Cantidad de enfermedades y disfunciones del pie están relacionadas con el calzado, como los juanetes, fascitis plantar, tendinitis diversas, etc.
2. Sentir: sobre todo desde la planta del pie, dejando de lado cualquier cosa que haga disminuir su sensibilidad de temperatura, textura, presión, posición,... i.e. un zapato. Junto con las manos y la cabeza, el pie es una de las partes más sensibles del cuerpo humano. ¿Por qué favorecer la disminución de esa sensibilidad? Más allá de creencias energéticas y reflejas -ahí no entro, de momento-, ¿cuánta información debe viajar desde los pies hasta el cerebro? ¿Y por cuántos sitios pasa esa información? ¿Seguro que me conviene "censurarla"?
3. Equilibrarse: muy relacionado con el movimiento, previniendo al pie de algo que modifique su forma y curvatura natural así como su capacidad de adaptación al medio externo; i.e. un zapato. Porque la columna vertebral, aún siendo la pieza fundamental de nuestro equilibrio, está condicionada directamente por la movilidad y disposición de sus extremos, es decir, los pies y piernas y la cabeza. Si uso tacones, modifico el resto de curvas e interfiero en todos los tejidos que hay desde los pies hasta el cuenco de los ojos -y no es broma-. ¿Cuántos dolores de cabeza tienen origen en los pies? ¿Cuántos estreñimientos, malas digestiones, dolores de espalda, ...?

Insisto, mucho más allá de reflexologías y otras "historias" -sigo sin descubrir si las aplico o no -. Lo que le ocurra a mis pies lo traslado a mi cuerpo desde el movimiento y la sensibilidad. ¿Seguro que quiero limitarlos? Yo no, al contrario. Quiero potenciarlos.

Entonces, tengo claro lo que tengo que eliminar de la ecuación: ¡los zapatos! No me queda más que darme el placer de vivir sin ellos, disfrutar del parqué o de la moqueta, de la hierba del campo, de la arena de la playa, etc. y a su vez de la inmensidad de beneficios que me aporta vivir descalzo, sobre todo en cuanto a la estimulación de la circulación sanguínea, linfática y del sistema nervioso. Además, comparando con otros cambios de hábito, ¡éste es tan fácil de lograr!

Ahora bien, ¿qué pasa en la calle? Lógicamente, y por desgracia, no puedo caminar descalzo. Nos han invadido materiales y objetos que *naturalmente* no deberían estar ahí. El asfalto, el cemento, cristales, colillas y otros objetos son dañinos y peligrosos para mis pies. Está bien, me calzaré. ¿Cómo? Con zapatillas de deporte, y especialmente las diseñadas para correr. Son las que respetan de manera más fiel las bases fisiológicas del pie (repito: movimiento, sensibilidad y equilibrio), y los protegen de la temperatura, la dureza (impacto/amortiguación) y otras adversidades.

Por cierto, demostración de que el vividor sencillo no tiene porque ser un tacaño: me gasto un dineral en unas buenas zapatillas. Quiero darle lo mejor a mis pies y quiero darme lo mejor a mí mismo. Necesito calidad y durabilidad, cosa que se nota en el precio. Esto se paga. Y muy a gusto

Pero bueno, hasta ahora sólo he estado razonando, a pesar de que lo que más me acerca a la sencillez y la felicidad es lo que siento, no lo que pienso. ¿Qué pasa con mis emociones y mis sensaciones?

¿Qué siento al ir calzado?

Calzado me duelen los pies. Da igual si son zapatos, botas, con tacón o sin tacón, con caña o sin caña, de tela, de piel, negros o marrones. Camino 8 kilómetros sin parar, un distancia asequible, ninguna barbaridad, y me dueles los pies. Y no es sólo culpa del terreno. Es culpa de mis zapatos. Incluso estando quieto dos horas, me duelen los pies, que no se mueven, no encuentran el equilibrio, el balance, no respiran,...

¿Qué te pide el cuerpo al llegar a casa? Quitarte los zapatorros. ¿De qué tienes ganas después de una caminata? De sacarte las botas y meter los pies en agua helada. ¿Por qué debe ser?

¿Qué siento al ir descalzo?

Lo siento todo, absolutamente todo, así de simple. Y además de sentirlo todo, me emociono. Porque percibo mi conexión con la tierra, ya que mis pies son el punto de conexión físico con ella, me siento seguro y con paso firme, mis percepciones son máximas. Disfruto de todos los matices de la naturaleza, de la suavidad del césped del parque, del calor de la arena de la playa, de las piedras redondas del río, del frío del viento colándose entre los dedos, de las cosquillas,... Esto no duele, esto me hace sentir más vivo.

Creo que han quedado claros los motivos por los que una vida sencilla necesita de unos pies descalzos. A veces es tan fácil como escuchar lo que nos pide el cuerpo, y si estamos atentos dudo que nos esté pidiendo “enchufarnos” unos zapatos. Además, tenemos que confiar en la naturaleza y aceptar que nos ha hecho perfectos. Mis pies son perfectos así, sino serían de otra manera, se moverían distinto, serían insensibles,...

¿Qué necesito para vivir descalzo? La esencia del minimalismo: no necesito nada. Bueno sí, en invierno, unos buenos calcetines antideslizantes

Últimamente me ha dado por soñar. Sueño con que todo el mundo tiene el trabajo a no más de 3 km de casa. Los coches han quedado reservados para viajes largos, aparcados en los hipergarajes de las afueras. Tampoco hay camiones; el transporte de mercancías es subterráneo. Las ciudades y los pueblos están cerrados al tráfico. No hay asfalto, ni cemento. Las calles son de hierba y arena, y están limpias. Y nos movemos descalzos por la calle, y por la oficina también.

¡Por cierto! ¿Por qué no intentar alcanzar los sueños? Tú, empleado, ¿por qué no le planteas a tu jefe el poder trabajar descalzo? Siempre que no sea peligroso para tu seguridad, claro -almacenes, fábricas,...-. Tú, director, ¿por qué no dejas que tus empleados trabajen descalzos durante un trimestre? ¿Y si con ello aumentase la productividad?

NATURALEZA. ¿DESCONECTAR O RECONECTAR?

¿Cuántos de nosotros no habremos dicho en más de una ocasión eso de “Este fin de semana me marché fuera, al campo, a desconectar”? Y es que desconectar ha tomado un nuevo significado para el hombre, como si de una máquina enchufada a una toma de corriente se tratara. Tal vez, en cierto sentido, el hombre viva conectado permanentemente a una especie de hipergenerador de corriente continua en forma de prisa, ruido y estrés, la mayor parte del tiempo de intensidad mucho mayor a la que el propio hombre puede soportar. No debemos olvidar que el hombre no deja de ser una agrupación de moléculas que interactúan entre ellas mediante corrientes eléctricas. ¿Qué le puede llegar a pasar si esa corriente se ve incrementada de manera constante? A la vista están las consecuencias.

Sobrecargados, nos encanta pensar en la idea de desconectar durante unos días -no suelen ser más de tres-. Correos, banners y newsletters nos bombardean semanalmente con ofertas de escapadas de fin de semana. En sí, el nombre de la oferta ya me da *yuyu*. ¿Escapada? ¿De qué tengo que escapar? ¿Vivo preso? Preocupante...

Si no recibimos ninguna, somos nosotros mismos los que chafardeamos de vez en cuando webs de viajes y ocio en busca de nuestro sueño de paz y tranquilidad. Lógicamente, muy pocos se pueden permitir el lujo de escapar todos los fines de semana, tanto por el dinero que supone como por el estrés que conlleva salir de la ciudad para un corto fin de semana -caravanas, horarios, prisas-, corriendo el riesgo de conectarnos todavía más, en vez de desconectar. Casi que no vale la pena. Total, que escapadas provechosas, con suerte, una al año.

Finalmente, siempre nos queda colocar unas impresionantes montañas nevadas, una interminable cascada o una playa paradisíaca como fondo de escritorio. Entre ventana y ventana, durante un nanosegundo, podremos sentir el aire frío, el agua salpicándonos y el picorcillo de la sal seca en nuestra piel. ¿Qué gustazo!

¿Por qué soñamos diariamente con esa desconexión? Es más, ¿por qué siempre pensamos en escapar a la montaña, el campo, la playa, la selva? Lugares vírgenes, espacios en los que la mano del hombre todavía no ha arrasado la naturaleza. Algunos dirán que simplemente se trata de un tema de dualidad. Si vivo en la ciudad, lógicamente querré desconectar en el campo. Lo curioso es que no creo que los privilegiados que vivan en las montañas estén continuamente pensando en ir a la ciudad durante el fin de semana, cada fin de semana, a conectar en este caso.

Insisto. Nos plantan en la cara una toma aérea de Madrid, Ciudad de México o Tokyo, con su perenne atmósfera marrón y el cemento y asfalto como telón de fondo. ¿Qué nos suscita? Básicamente rechazo, por no alargar mucho la lista de sensaciones repulsivas. ¿Y si miramos durante unos segundos la foto de una pequeña playa de aguas cristalinas en Hawái? No tardamos en imaginarnos disfrutando de esa vida, de ese paisaje intacto desde hace decenas de miles de años. ¡No puede ser! ¡Sí, sí, soy yo! ¡Ése tío que está ahí bañándose soy yo! Tendríamos que confiar más en nuestras emociones, nuestro instinto.

Entonces, ¿no nos damos cuenta que en realidad todo forma parte de una llamada natural? A pesar de tenerme que levantar cada día para ir a trabajar, comprar, estudiar,... no tiene ni punto de comparación el poder hacerlo en plena naturaleza que en una isla de hormigón. Incluso para los que digan que para unas vacaciones sí, pero para vivir no. A ellos les gusta la ciudad, ver tiendas, gente, etc. Lo respeto y lo comprendo. Aquí entramos en territorio *creencias y costumbres*, y daría mucho de que hablar en cuanto a desaprendizaje.

A donde quiero llegar es a otro hecho: la naturaleza nos llama constantemente. Es de ella de la que no podemos escapar. Cuanto más nos alejamos de ella, más enfermamos. Entre otros síntomas, una muy común es la negatividad. Y no como actitud, sino incluso como conciencia. Cada vez sabemos más lo que no queremos, aunque en realidad muy pocos sabemos lo que realmente queremos. Tal vez se podría arreglar con pequeños retoques, como a la hora de comunicarnos. ¿Por qué no ser más positivos?

Desconectar es una negación, sigue teniendo como base la oposición a un conjunto de circunstancias que no nos convencen. Démosle la vuelta a la tortilla, pensemos en positivo. ¿Qué tal reconectar? Porque en realidad, yo no busco desconectar de la ciudad. A mí la ciudad me importa tres pimientos. Sólo quiero reconectar, volver a encontrar mi esencia, regresar al lugar al que pertenezco -y no como lugar físico-. Un espacio donde puedo desarrollar mis facultades, donde vuelvo a usar mis piernas, donde mi corazón vuelve a latir al ritmo adecuado para cada tarea.

Lo sé, somos muchos. El mundo está superpoblado y repartirnos por toda la extensión de la Tierra no sería factible. Además, todos queremos vivir en lugares con buen clima, alimentos, agua,... Transformemos las ciudades en espacios verdes, lentos, silenciosos, tranquilos y limpios. Conocemos los dos extremos, cemento y campo, y tenemos las herramientas necesarias, tecnología, emprendedores y mentes pensantes, etc. ¿No sería mucho más lógico trabajar todos juntos por un bien común que no por separado para algo tan banal como llenarse el bolsillo?

Hablando de reconexión. El número de personas que practican actividades y recurren a terapias basadas en una reconexión ya sea espiritual, energética o como quieran llamarle, crece de manera exponencial. Mucha gente se siente perdida, intentando volver a encontrar su lugar. Más allá de las parafernalias místicas que acompañan a este tipo de actividades -que no me gustan nada-, se está demostrando que volver a concentrarse, a tocarse, a reunirse y a reconectar con lo que uno es, y al mismo tiempo comprendiendo lo que el resto son, tanto personas como entorno, aporta unos beneficios para la salud y el bienestar global como mínimo notables.

Finalmente, debemos tener presentes los últimos avances en física cuántica. Parece ser que ya no es tan absurdo pensar en que hay otro u otros tipos de energía además de las que ya conocemos. Podría ser que un *algo* omnipresente nos *conectara*. Ese *algo* podría explicar:

Muchas *antiguas verdades* como que “las casualidades no existen” (sincronías), “Dios los cría y ellos se juntan” y “recogerás lo que hayas sembrado”.

Los resultados de la práctica de PNL, positivismo, focalización, hipnosis, coaching, constelaciones familiares, Reiki y otras actividades o terapias, unas más “científicas” que otras, aunque todas efectivas, e incluso el porqué del poderoso efecto placebo.

Sucesos y capacidades tabú para la física de la vieja escuela y la sociedad, hoy día demostrados y documentados aunque todavía repudiados -el miedo a lo desconocido-, como pueden ser la telekinesia, la telepatía y la precognición.

De todos modos, este es otro tema que da para horas, para libros enteros, escritos por expertos

Lo importante: reconectar, volver a fluir, del interior al exterior y viceversa, respetando lo que uno es y donde es -el lugar que ocupa en el espacio-. Para ello, una vida sencilla no es más que uno de los posibles caminos de vuelta a lo esencial. ¿Te apuntas?

MÉTODO MINIMALISTA: CINCO ACCIONES

Gran parte de mi cambio hacia una vida sencilla se basa en la consideración de tomar el minimalismo como constitución, como ley fundamental de mi nuevo estilo de vida. Desde que escribo acerca de ello, básicamente he descrito mi punto de vista respecto a la teoría del minimalismo, los beneficios que puede reportar a cualquier persona y los campos en los que puede ser aplicable -economía personal, salud, productividad, salud emocional, consumo, etc.-.

En realidad, el minimalismo actual se centra en la gestión coherente y responsable de nuestro *mundo material*, es decir, de nuestras pertenencias, nuestras posesiones, como contrapartida al consumismo desmesurado y a la tendencia social de llenar nuestras vidas a base de objetos innecesarios con tal de compensar el vacío existencial que sentimos. En este sentido, de momento sólo he dado algunas pinceladas de lo que son los principios de necesidad y uso, de la detección de recursos redundantes y de lo maravilloso que es vivir con lo mínimo, justo y necesario. El lema: menos es mejor. Por ahora, todo teoría.

¿Cómo ponerlo en práctica? ¿Cómo implementar el minimalismo? De nada sirve conocer todo lo que comentaba más arriba si no paso a la acción, si no empiezo a moverme, a tomar decisiones, a minimizar. En su día ya relaté cómo mi mujer y yo reordenamos nuestro *cuartito* aquel fin de semana en que nos deshicimos de gran parte de nuestros libros y decidimos vender la Play Station, por lo que ya se puede intuir una fórmula minimalista sistemática.

Método minimalista: 5 acciones

Después de repasar los pasos que ya hemos hecho para cada una de nuestras estancias -cuartito, dormitorio, comedor, cocina,...- y en cada uno de sus departamentos -armarios, estantes, cajoneras-, puedo extrapolar una metodología específica para transformar cualquier espacio lleno de objetos innecesarios y recursos redundantes en un lugar ordenado, espacioso, limpio, equilibrado. El método minimalista consta 5 acciones, llevadas a cabo en orden riguroso:

1. Vaciar

Una vez sabemos donde queremos aplicar el minimalismo, lo primero que tenemos que hacer es vaciar. Un trabajo realmente sencillo, seguramente el que nos llevará menos tiempo. Una observación: vaciar significa nada más y nada menos que vaciar. Es decir, lo sacamos todo, absolutamente todo fuera de la estancia en la que estamos trabajando. No tiene que quedar nada, excepto los muebles, claro

A pesar de lo simple de esta acción, ayuda mucho a sacar las primeras conclusiones. Conforme vas vaciando armarios, cajones y cajas te vas dando cuenta de la cantidad de cosas que guardabas y que hacía tanto tiempo que no usabas, así como del espacio que estaban ocupando.

Además, una vez alcanzado el vacío, percibimos una nueva imagen de la habitación. Sólo con un simple paso somos más conscientes del enorme espacio real que tenemos. Nuestro dormitorio de 12 metros cuadrados es ahora amplísimo. Podemos empezar a imaginar cómo nos gustaría que fuera al terminar con la limpieza, y se apodera de nosotros una sensación que hacía muchísimo no sentíamos: ligereza.

2. Filtrar

Después de dar el paso más simple, toca dar el paso más complejo: aplicar un filtro.

Se podría debatir largo y tendido sobre las condiciones que tiene que cumplir un objeto para considerar buscarle un lugar o por lo contrario deshacernos de él, sobre todo por la subjetividad de la condición. Intentaremos ser objetivos, así todavía será más fácil. Filtremos:

Coger el objeto (uno por uno).

Reconocerlo, observarlo, estudiarlo, mirarlo, y si es posible sin mucho cariño, ya que el recuerdo de *lo que fue* es una emoción pasada, no presente, por lo tanto irreal. Además, seguro que ya sabemos lo infructuoso y peligroso que es mantener una relación personal por pena o lástima. ¿Por qué hacerlo con un objeto? Así que cuidado con el apego material.

Filtrar mediante una pregunta: ¿Te necesito y/o te uso?

Contestar, teniendo en cuenta que sólo hay dos posibilidades: sí y no. En este paso dos premisas son básicas: coherencia y sinceridad. No vale la pena mentirse, caer en el autoengaño.

Clasificar según la respuesta en dos montones. De momento ningún objeto ha vuelto a entrar en la habitación; sigue vacía.

3. Eliminar

Todo aquel objeto que haya recibido un NO... NO volverá a la habitación y abandonará la casa -como en Gran Hermano - lo antes posible. Cuanto más tiempo pase en casa, aunque sea en una bolsa, más tiempo habrá pasado desde el instante preciso en que decidimos deshacernos de él y más difícil será lograrlo. Además, ¿para qué quitarlo de un espacio si lo vamos a almacenar en otro? Pronto, fuera.

Algo importante en el momento de eliminar es no confundirlo con tirar, siendo ésta la última opción, ya que antes existen otras:

Venderlo: la más egoísta de todas, aunque muchas veces comprensible. Somos tan... -mejor no lo digo- que en muchas ocasiones nos hemos gastado un dineral en artilugios que después ni necesitamos ni usamos. Uno de los motivos por los que permanecen ahí eternamente es por el miedo a reconocer el derroche que un día hicimos en vano. Recuperar parte de lo que invertimos -aunque sea poco-, nos puede servir de consuelo o de conversión en ahorro para un día poder invertir mejor.

Regalarlo: a alguien que conocemos y que sabemos que lo necesita o lo puede usar. Es todo un detalle para un hermano, un amigo, etc.

Donarlo: todavía más detalle, porque esta vez también regalamos pero seguramente a alguien que no conocemos y tal vez mucho más necesitado que nosotros. Aquí insisto especialmente en un tipo de pertenencia: la ropa. Por favor, no necesitamos 4 modelos de chaqueta. Con una basta. Las otras tres pueden solucionarle el invierno a otras tres personas. ¿Qué hacemos con cuatro abrigo en el armario? ¿Combinar? ¡Buah!

Reciclarlo: entendiendo por reciclar tanto al darle otro uso en nuestra propia casa como en dejarlo en el punto de reciclaje de nuestro barrio, abriendo las puertas a la posibilidad de que aquel material tome otra forma para otro uso.

Tirarlo: de nuevo, todo al punto verde. Quizás aquel material no pueda reutilizarse, pero su viaje de retorno a la naturaleza tiene que implicar el mínimo impacto ambiental posible. Debemos empezar a comprender que la naturaleza nos presta la materia, así que nosotros la devolvemos de la mejor manera posible.

4. Limpiar

La habitación sigue vacía. Ya sabemos cuáles y cuántos son los objetos que volverán a entrar, con lo que también podemos hacernos a la idea de los muebles y almacenaje que vamos a necesitar. Si intuyes que te sobra un armario, un baúl, una caja, una cómoda,... antes de empezar a limpiar, sácalo de la habitación y aplica el mismo filtro que con tus pertenencias. Probablemente te sorprenderás e incluso tenías muebles de más. Aplícale el paso 3.

Por lo de limpiar... no creo que sea necesario explicar cómo.

5. Ordenar

En cuanto al orden, tampoco hay mucho que decir, ya que es un tema que daría para otro post... o unos cuantos. Dejémoslo en asignar un lugar a cada objeto, algo así como *su sitio*, teniendo en cuenta más que nada su frecuencia de uso. Una vez decidido el sitio para cada pertenencia, sólo un consejo: respetarlo siempre.

Y *voilà*, ya tenemos el minimalismo aplicado a nuestra habitación. No es tan difícil ¿verdad?

¿Por dónde vas a empezar? No hace falta que sea una habitación entera. Podrías empezar por tu armario ropero, por ejemplo, o incluso por algo más pequeño como la mesita de noche. ¿Cuánto de innecesario se puede acumular en algo tan pequeño? ¡Ánimo! Simplifica tu vida

HACIENDO EJERCICIO POR LA MAÑANA

Hoy no escribo sobre un cambio de hábitos. Gracias a mis padres, hacer ejercicio físico con frecuencia es uno de los hábitos que tengo más arraigados. En realidad no recuerdo ninguna época de mi vida sin haber practicado algún deporte, fitness, artes marciales, etc. Que yo recuerde, soy carne de gimnasio ininterrumpidamente desde los 6 años.

Pero eso no le resta valor al hecho de mantener ese hábito como pilar de una vida sencilla. Todos lo sabemos. Una vida coherente con nuestra naturaleza implica actividad física constante, todos los días. Insisto en lo *detodos los días*, aunque hasta hace bien poco era de los que decía “No mujer, no hace falta que vayas todos los días al gimnasio. Un par de días a la semana es suficiente”. Mentía.

Por lo menos es mentira si pienso en la vida de la mayoría de personas que conozco. La vida invita al sedentarismo continuo, cada día contamos con más facilidades físicas, y nosotros, comodones y perezosos, las aceptamos. Por suerte, empezamos a comprender que la actividad física diaria es tan necesaria como el comer o el dormir. Sin ella nos morimos, a pesar de que nuestro corazón siga latiendo unos años más. Tenemos que movernos todos los días.

Volviendo a modo autobiográfico. Soy socio de un gimnasio y hago ejercicio a diario -aunque no siempre en éste-. Venga, otra vez, todos los días. ¡Todos los días! Dejo para otro día el tipo de ejercicio que hago. Hoy me centraré en el cuándo. ¿Cuándo voy al gimnasio? ¿En qué momento del día? Después de haber entrenado a todas horas -mañana, mediodía, tarde, noche-, mi experiencia me dice que el mejor momento para entrenar es la mañana.

De lunes a viernes me levanto temprano. La intención es variar mi hora de despertar según la estación del año, según el amanecer. Ahora en febrero lo hago sobre las 6:35. Sólo pasan 15 minutos desde que me levanto hasta que estoy saliendo por la puerta de casa. 20 minutos más y ya estoy en el gimnasio. Empiezo a entrenar a las 7:10.

¿Por qué entrenar tan temprano? Muchos pensarán que no tengo otro momento para hacerlo, pero no es así. No soy de los que pasa mucho tiempo en el trabajo, unas 35 horas semanales, y mi agenda es bastante flexible, por lo que podría ir a entrenar un poco más tarde, a media mañana o, según el día de la semana, podría ir al gimnasio al mediodía. Incluso si no tuviera muy en cuenta mi ritmo circadiano podría entrenar por la noche. Pero no.

Voy al gimnasio por la mañana por diferentes motivos:

Las cosas más importantes son lo primero. Mantenerme sano es lo más importante, por eso es lo primero que hago. Sin salud no soy nada, y sin ella tampoco puedo hacer el resto de cosas que me hacen sentir vivo. El cuerpo es nuestro nexo de unión con el exterior, funcionalmente diseñado para transportarnos y transmitir, para comunicarnos. Si físicamente fallo, también falla todo el sistema.

Desde un punto de vista natural, estamos preparados para realizar más actividad física por la mañana que en ningún otro momento del día. Después del sueño, con tal de garantizar nuestra supervivencia, toca ir en busca de comida -en nuestra sociedad, de dinero para después comprar comida-. En nuestros orígenes, esto comportaba caminar, correr, trepar, saltar, recoger,... esfuerzo físico. Al mediodía hace demasiado calor para estar por ahí correteando, y por la noche la fatiga ya había aparecido, la visión no era la más adecuada y el peligro de la oscuridad acechaba. La primera mitad del día era la ideal para ir en busca de alimento, por eso se trabaja mejor por las mañanas

Me despierta. Después de haberme levantado y preparado tranquilamente -y os aseguro que es posible hacerlo en 15 minutos-, y tras el camino algo más activo hasta el gimnasio, siguiendo con la progresión, el entrenamiento es el penúltimo escalón hacia mi despertar absoluto. Después de hacer ejercicio cuerpo y mente están totalmente despiertos, listos para un nuevo día. No hay fatiga, ni pereza, ni pesadez de ojos, ni entumecimiento en las articulaciones. Por cierto, el último escalón es la ducha, finalizada con 30 segundos de agua fría. Uno de los mejores momentos del día es el camino del gimnasio al trabajo o a casa. Estoy preparado al 100% para lo que venga.

Soy eficaz. Del mismo modo que al salir del gimnasio estoy al 100% para todo lo demás, justo antes de entrenar estoy al 100% para el esfuerzo físico. Lo último que he hecho ha sido dormir, por lo que estoy fresco. El ratito de preparación en casa y el trayecto hasta el gimnasio, últimamente caminando con alguna que otra carrera corta entremedias, me han servido de calentamiento. Mi cuerpo asimila el entrenamiento al máximo.

Evito el cansancio o la pereza. Si lo dejo para más tarde, ya no estaré al 100%. El trabajo y las responsabilidades diarias, aún sin requerir esfuerzo físico, agotan. Conforme vaya dejando el entrenamiento para más tarde, más fácil será que esté demasiado cansado y no disfrute plenamente del entrenamiento, o incluso decida saltármelo.

Evito las excusas y los imprevistos. ¿Quién tiene imprevistos a las 7 de la mañana? Puede pasar, pero excepcionalmente. De otro modo, conforme avanzan las horas, cada vez es más fácil que aparezca algún contratiempo, a veces real y a veces en forma de excusa.

Una responsabilidad/obligación menos. Como decía más arriba, por desgracia lo tenemos todo a favor para abandonarnos físicamente, con lo que cuidarse se ha convertido en una "obligación" más. Una más de tantas otras que tenemos, algunas necesarias y otras no tanto -a veces nos complicamos la vida demasiado-. Al entrenar temprano puedo eliminar una de las tareas pendientes de mi lista. Empiezo la jornada con una obligación menos.

El día se alarga -consecuencia del punto anterior-. No nos engañemos, el día tiene las mismas horas. Pero nuestra percepción cambia. Al tener una cosa menos que hacer, podemos disfrutar más del resto del día. Hay días que llega la tarde, después del trabajo y... no hay nada más que hacer. ¡Tiempo libre!

Y la razón más importante. Está ampliamente demostrado que el ejercicio físico provoca una serie de reacciones metabólicas en el organismo que nos predisponen a estar más activos, concentrados, motivados, alegres,... felices. ¿Para qué postergar todas esas reacciones a otro momento del día si puedo predisponerme a serlo desde primera hora de la mañana? Entrenar por la mañana me sirve en bandeja la felicidad

¿Y los fines de semana? ¿No hay actividad física? Claro que sí, y también por las mañanas, pero no en el gimnasio. Aprovechando que no se trabaja, ¡¡toca disfrutar de la naturaleza!! Y eso querido lector, es otra historia

DUALIDAD MINIMALISMO-MAXIMALISMO

Soy relativamente nuevo en esto del minimalismo, practicando desde hace un año y publicando desde noviembre, y ya me estoy planteando cambios. Es decir, culo inquieto

La verdad es que mi nuevo estilo de vida me gusta, disfruto a diario de un estado casi continuo de flujo, resultado de incluir en mi día a día el minimalismo como una pieza más de mi puzzle de la felicidad, junto con la práctica de una vida físicamente activa, una dieta saludable, una mente concentrada en cada una de las acciones que realizo lejos de distracciones, etc. Es decir, redundantemente, viviendo una vida sencilla y natural.

Después de algunos meses un tanto extraños, de cierta desorientación existencial y de un gran paso hacia la madurez -hasta los 27 no he sido más que un crío -, concienciarme sobre quién soy, dónde estoy y el camino que quiero seguir me ha llevado a una actitud permanente y estable de optimismo y felicidad -recordando que la felicidad es una actitud, no un estado-.

Pero tengo la manía de darle la vuelta a todo continuamente -que se lo digan a mi madre-. Mi tendencia positivista me empuja de manera constante a intentar vivir y expresarme siempre en positivo, centrándome en lo que quiero y no en lo que no quiero. Muchas veces empezamos un cambio huyendo o evitando algo que no nos gusta o no nos conviene. Sea como sea, eso no es del todo una mala noticia; por lo menos hemos encontrado una motivación de cambio, de transformación, la cual nos ayuda a encontrar lo que realmente queremos, la parte positiva.

Pero una vez sabemos lo que queremos, ¿por qué seguir pensando en lo que no queremos? De base emocional pero suficientemente racionales, somos capaces de separar y tener en cuenta todos los parámetros, positivos y negativos, pero a veces tendemos a estar demasiado centrados en los negativos, en lo que queremos evitar, seguramente debido al miedo que nos suscita. Y con ello no acabamos de alcanzar nunca lo que realmente queremos, y lo "medio" olvidamos.

Ya se sabe. Las arañas me dan miedo. Me dicen: "No pienses en arañas". Yo lo hago: "No pienso en arañas, no pienso en arañas, no pienso en arañas,...". ¿En qué estoy pensando? ¡Claro! ¡En arañas! Incluso tanto repetirlo acabaré por tener un nido de arañas bajo la cama, ¡seguro! O sea que pensando de esa manera seguimos anclados en nuestro miedo, en lo que queremos evitar, eliminar o abandonar, e incluso lo provocamos. Ha sido un ejemplo tonto, lo sé, pero aplicable a infinidad de situaciones diarias. Para entender bien la dualidad positivismo-negativismo os recomiendo un paseo por el blog de una experta en pensamiento positivo, Mertxe Pasamontes.

Mi dilema también gira entorno a una dualidad, el dúo minimalismo-maximalismo. ¿Deberíamos cambiar nuestra manera de definir este proceso de cambio? Lógicamente minimalismo describe perfectamente el proceso *minimizador* de posesiones, consumo, gasto energético, estrés, velocidad,... todo lo que queremos disminuir. El problema surge cuando corremos el riesgo de caer en una especie de obsesión o vicio, confundiendo minimizar con simplificar -que son cosas muy distintas-, perdiéndonos en el laberinto de la nada, nunca mejor dicho.

¿Por qué no centrarme más en lo que quiero maximizar? Tal vez de esa manera el minimalismo surja de manera natural, de forma dual, más como consecuencia o parte del proceso que como causa.

Bueno, sólo es una idea. De momento, antes de enfangarme en matices léxico-semánticos -ya me metí hace poco-, me centraré en lo que quiero conseguir de manera positiva, practicando el maximalismo, y consecuentemente el minimalismo:

Que mi casa tenga más espacio, luz, limpieza, orden.
Mantenerme sano, delgado, ágil, ligero, resistente.
Tener más tiempo para escribir, leer, cantar, descansar, disfrutar de la compañía de los míos.
Estar más concentrado en mis tareas y proyectos. Acabar lo que he empezado.
Seguir consumiendo, pero de manera más responsable.
Respetar más la naturaleza, interior -yo mismo- y exterior -todo lo demás-.

Repasando estas líneas ya intuyo tal vez porqué no usamos maximalismo. Vuelven a prevalecer los pensamiento negativos. Estamos tan viciados en el exceso que cuando decimos *maximizarlo* confundimos con globalizar, sobreconsumir, explotar, producir, gastar,...

Que no, que no. Abandonemos el tópico *piensa mal y acertarás*. Yo prefiero *piensa bien y acertarás*. ¡Pensamiento positivo! ¡¡Maximicemos la vida!!

LA INTUICIÓN, PUNTO DE PARTIDA DE MIS DECISIONES

No vamos a descubrir nada nuevo al decir que el ser humano es fundamentalmente emocional -yo diría, como siempre, *naturalmente*-. Por si quedaba alguna duda respecto a las primeras teorías filosóficas de hace 25 siglos, los grandes avances en el estudio del hombre y de su conducta a partir de la ciencia y la psicología demuestran que nuestro motor son las emociones -digamos que psíquicas- y las sensaciones -éstas físicas-. Es decir, nos mueve lo que sentimos.

En cambio, desde pequeños nos enseñan a ser más bien racionales. Todo, absolutamente todo, se razona. La motivación no se salva, por lo que la externalizamos y queda relegada al mundo material, externo a nosotros. Nos enseñan que la felicidad se encuentra en los títulos universitarios, los coches, los billetes de 500€, los metros cuadrados, la productividad, etc. Nos implantan la creencia de que el éxito o la felicidad se encuentran fuera de nosotros, una idea bastante alejada de la realidad, con lo que lógicamente se convierte en algo inalcanzable. ¿Por qué se nos educan de esta forma? Está claro que quien manda tiene sus intereses, aunque eso da para hablar mucho y además, sinceramente, me importa poco. Yo tengo el poder de cambiarlo.

Ya adultos somos expertos en razonar, en planificar, en organizar, en producir, en analizar y en tomar decisiones. El problema reside en que nos empeñamos en usar la razón para cada una de nuestras acciones, incluso las más naturales. Las decisiones no son una excepción y nos las planteamos y replanteamos una y otra vez de manera exhaustiva. Sin embargo, está ampliamente demostrado que la gran mayoría de decisiones ya las hemos tomado a los pocos segundos de plantearnos una idea. Por mucho que intentemos razonar, no es a la idea planteada a lo que le estamos dando vueltas continuamente, sino a la decisión tomada. El juego de la hipótesis mental empieza -y si esto, y si lo otro,...- pero la decisión ya está tomada.

De tanto repensar la decisión, nos escabullimos del siguiente paso, la verdadera acción: hacer las cosas. Seguramente el miedo al error y el fracaso son los responsables de evitar el movimiento o el cambio, con lo que nos quedamos estáticos mirando la vida pasar. ¿No habíamos quedado en que la manera básica de aprendizaje es equivocarse y fracasar?

Todo ello nos lleva a un estado de anulación emocional. Ni hacemos lo que realmente nos hace disfrutar ni somos capaces de demostrar nuestros sentimientos, con lo que nos convertimos en personajes tristes, deprimidos, ansiosos, fríos, miedosos, apagados, etc.

En una reciente entrevista para la televisión local de Catalunya, Andrés Martín, experto en Mindfulness, describe uno de los causantes del estrés con una frase muy gráfica: rumiar en exceso. Lógicamente se refiere al sentido coloquial del proceso digestivo de los animales rumiantes. Como ellos hacen con su comida, nosotros hacemos con una idea y su posterior decisión. La masticamos, la ensalivamos, la tragamos, la enviamos a nuestro “estómago cerebral” y la vomitamos, para volver a masticarla, ensalivarla, tragarla,... por si acaso

Pensamos demasiado. ¿Entonces la solución es no pensar? Tampoco. La razón tiene su función, aunque deberíamos usarla mucho menos, solamente cuando es necesario y útil -¿minimalismo racional?-. Teniendo como base las emociones, la razón es la herramienta que nos permite gestionarlas según nuestros intereses. Por lo tanto el razonamiento debe aplicarse a las emociones, no a las decisiones -que realmente ya hemos tomado-. Cuando detecto que un pensamiento, una idea, una percepción, no me aporta sensaciones positivas, es el momento de recurrir a la razón para analizar qué puede estar pasando, cuál fue el punto de inflexión que me llevó a un estado no deseado y qué puedo hacer para que no vuelva a ocurrir.

Por eso las decisiones mejor tomarlas con el corazón, comprendido como la intuición y no el órgano que bombea nuestra sangre, claro. Si la piedra angular de nuestra vida son las emociones y el camino

vital que seguimos depende básicamente de nuestras decisiones, ¿por qué no ser fieles a nuestra intuición en el momento de decidir el siguiente paso? ¿Acaso nuestras emociones nos van a engañar? Todo lo que sea replantearse una y otra vez nuestras decisiones es una pérdida de tiempo y nos aparta del camino que realmente queremos seguir.

Una vez comprendida la decisión como acto intuitivo, debemos tener cuidado en no confundir intuición con impulsividad, ya que sería algo así como mezclar el qué con el cómo. La decisión es el qué, intuitiva y emotiva. La acción es el cómo, una combinación entre emoción y razón. Lejos de dejarnos guiar por impulsos, la razón y el conocimiento nos ayudarán a dar forma a las decisiones y a llevar a cabo las acciones.

El respeto a mi naturaleza intuitiva me ayudará a encontrar la congruencia y el equilibrio entre mis emociones y mis decisiones, dejando a un lado el miedo y evitando el conflicto entre acción y emoción. No hay nada que me aporte más satisfacción, equilibrio y paz interior que hacer lo que quiero hacer verdaderamente.

Desde hoy utilizaré la intuición como timón de mi barco, las emociones como el viento que me impulsa y la razón como las velas, cabos y poleas que me ayudan a navegar según mi rumbo intuitivo.

LA FELICIDAD SE CONTAGIA

No soy escritor, antropólogo, psicólogo o biólogo. Quien lleve tiempo leyendo este blog ya habrá podido hacerse una idea de quién es la persona que escribe, ya empieza a conocerme, y supongo que habrá comprendido que esto no es más que una especie de diario de reflexiones y hábitos, conformando más una fuente de experiencias que no de conocimiento. A raíz de este blog, la escritura y la lectura se han convertido en una parte fundamental de mi nuevo estilo de vida. Leer y escribir... *id est* compartir.

Desde que empecé el camino hacia la sencillez, de vuelta a lo esencial, he descubierto y aprendido muchísimas cosas. Una de las cosas más importantes que he aprendido es que el hombre ya no se contenta sólo con sobrevivir. En el llamado primer mundo, la esperanza de vida se ha incrementado tanto y la supervivencia es tan fácil de asegurar -aunque sea a base de Donuts-, que el hombre busca algo más que sobrevivir. Ahora quiere vivir. Y si antes, con el único objetivo de subsistir y conservar la especie, el hombre no hacía otra cosa que salir en busca de comida e intentar no caer en manos de un depredador, hoy en día parece ser que la única manera de mantenerse verdaderamente vivo es ser feliz.

Así que aquí tenemos al hombre -éste soy yo-, plantado en el mundo del siglo XXI, intentando ser feliz. Sigo escribiendo y sigo leyendo, es decir, compartiendo. Descubro que la felicidad no es una meta, un destino, sino un modo de vida, una actitud. La felicidad no es algo que viene y va, sino que puede ser permanente. Da lo mismo si estoy triste y apenado o contento y alegre, que siempre puedo ser feliz. Diferenciando entre ser y estar... curioso.

Por lo tanto ya no busco la felicidad -cuidando los matices-, sino que vivo feliz. Vivir feliz cambia mi comportamiento y me empuja hacia una acción constante, repetitiva, otra vez: compartir. Entonces paro, observo, analizo. ¿Qué está pasando? Otro gran hallazgo, un aprendizaje básico.

La felicidad se contagia

Ser feliz no tiene ningún sentido si no compartes tu felicidad con los demás. El hombre forma parte de una red viva y constantemente interactiva de infinidad de partículas de diferentes formas, funciones y tamaños. Y esa compartición es recíproca. De nada sirve ser feliz si los demás no lo ven, como también es imposible ser feliz si no ves felicidad en los demás.

Entonces, si quiero ser feliz, no me queda otra que participar en la felicidad de los demás. No puedo permitirme el lujo de "pasar" de la felicidad de los demás. ¿Qué pasaría si nadie de mi alrededor fuera feliz? Pues está claro, yo tampoco lo sería. No puedo vivir "a mi bola".

Mi conclusión es que una vida feliz conlleva un movimiento continuo de ida y vuelta. Debo convertirme en un virus de felicidad, un bichito persistente y altamente contagioso que base su vida en transmitir felicidad a todo ser que pase por delante. Cuanto más extendida esté la epidemia de la felicidad, más potente será su efecto y más sencilla será mi ¿supervivencia? ¡Más sencilla será mi vida!

Resumiendo. Para ser feliz:

Habrás que empezar por eso mismo, por ser feliz. ¡Despierta! Renueva tu actitud, imprégna de pensamiento positivo, cambia de punto de vista. La felicidad está en ti, no la encontrarás por ahí fuera.

Rodéate de felicidad. Busca personas que también transmitan felicidad y engánchate a ellas

como una lapa. En momentos de cierta debilidad, recárgate con el optimismo y la sonrisa de otros. Juntos formaréis un foco de felicidad aún más potente.

Propaga la felicidad. No tengas prejuicios, puedes compartir tu felicidad con todos los seres del Universo. Inténtalo varias veces, recuerda tu naturaleza persistente. Además, esta vez juegas con ventaja. La felicidad es incontable, y por lo tanto infinita. Acostumbrados a contabilizar constantemente, siempre pensamos en que para compartir y que alguien reciba algo otro tiene que dar, para que uno gane el otro tiene que perder. Con la felicidad esto no pasa, porque la felicidad no se acaba. Puedes dar toda la que quieras, que nunca te quedarás sin. Es más, ya sabes, cuanta más propagues más te infectarás a ti mismo

Evita la infelicidad. Por desgracia, también existen focos muy resistentes de infelicidad. Tú, como persona feliz y sin prejuicios, habrás intentado contaminarles con tu felicidad, incluso a este grupo con más fuerza todavía. Pero a veces se resistirán y podrán más que tú. Detecta estos focos y si fracasas después de varios intentos de infección de felicidad, aléjate de ellos, porque funcionan como tú pero a la inversa. Intentarán hacerte infeliz. Mejor apartarse y tal vez, tarde o temprano, se acercarán a ti para exponerse a tu virus de felicidad.

¿A qué esperas? Sé feliz, vive feliz, comparte tu felicidad y haz todo lo que puedas para que los demás sean felices. La felicidad se contagia, como la vida sencilla

¿A quién vas a contagiar hoy de felicidad?

UNA VIDA SENCILLA ES UNA VIDA ECOLÓGICA

La primera ley -por llamarla de alguna manera- de una vida sencilla es el respeto por la naturaleza interior y exterior. Llevo varias semanas centrado en el análisis de la esencia natural interior del ser humano, descubriendo que estoy concebido para moverme y no para estar quieto, para sentir más y para pensar menos, para concentrarme en el presente sin anclarme en el pasado ni planificar el futuro, para vivir con lo justo y no para acumular objetos innecesarios, para vivir de día y dormir de noche, para ingerir las calorías que gastaré y no más, etc. Si vuelvo a comprenderme dentro de un espacio y ritmo naturales mi vida fluirá como una más de las minúsculas partículas que conforman el universo.

Esa comprensión pasa por la aceptación de que formo parte de un todo. Por mucho que nos empeñemos en ordenar y clasificar, en el universo no existe ningún tipo de jerarquía. Considerarme un ser superior y pensar que como hombre soy dueño y señor de la Tierra me hará fracasar e interrumpirá el flujo natural que mantiene el equilibrio. Una vez el universo detecta un desequilibrio, tiende a buscar de nuevo el equilibrio natural y energético, generalmente a base de extinciones, como si de un fuego se tratara. Lo cierto es que, según los científicos, la Tierra vive la sexta extinción de su historia. La quinta fue la de los dinosaurios, hace 65 millones de años. ¿Quién será el siguiente? Yo, el hombre, no pongo las normas ni estoy por encima -ni por debajo- de nada en el universo. Formo parte de él y conozco las consecuencias de intentar apartarme.

Lógicamente, el respeto de mi naturaleza interna sólo tiene sentido acompañada de un respeto paralelo por mi naturaleza externa. Es tan simple como entender que no tengo donde vivir si no respeto el lugar donde vivo. ¿Por qué no quemo la nevera? Seguramente no podría conservar los alimentos. ¿Por qué no hago añicos la cama? No tendría dónde dormir. Debería empezar a cuidar más el lugar donde vivo, que es mucho más grande que un piso de 60 metros cuadrados.

Poco a poco, gracias a la multiplicación exponencial de hábitos aparentemente inocuos, estoy destruyendo el planeta en el que vivo. Como en casi cualquier aspecto de la vida, el hombre tiende a echar balones fuera y rehuir de sus responsabilidades, justificando la devastación de la Tierra apuntando a la contaminación industrial, las pruebas nucleares, los viajes espaciales,... A ver, ¿por qué no nos sentamos y empezamos a pensar? Cada vez que accionamos un interruptor, que empujamos la palanca del grifo y que arrancamos el motor del coche estamos contribuyendo al desequilibrio energético del planeta. Lo cierto es que después de unas pocas décadas de consumo energético desproporcionado, una ciudad como Barcelona -de algo más de 1,5 millones de habitantes- ha generado la misma disipación energética que una bomba atómica. ¿Cuál es la diferencia? El tiempo. En vez de arrasar con la naturaleza en unos segundos lo hacemos en unos cuantos años. Pero los efectos, en realidad, son los mismos.

Y ahora todo el mundo piensa en las consecuencias medioambientales de la hiperactividad humana. Pero no, no voy por ahí. No es sólo la Tierra la que padece nuestro sobreconsumo. ¡Somos nosotros mismos! Si fuéramos conscientes del mal que nos estamos haciendo a nosotros mismos, del origen parcialmente ambiental de algunas enfermedades como el cáncer, patologías respiratorias que derivan en cardiopatías,... otro gallo cantaría.

Lo cierto es que la vida se ha vuelto tan compleja que hemos perdido de vista la realidad que se aloja detrás del simple arranque del motor del coche. Deberíamos empezar por informarnos y conocer el efecto dominó que provocamos con una acción tan cotidiana y frecuente. Después de una vida entera y miles de arranques, he sido yo solito el que se ha cargado unos pocos metros cuadrados de la selva amazónica.

Es inminentemente necesario que empiece a ser más consciente y responsable, minimizando el impacto energético que provoqué mi vida en el entorno. Algo así como ser más ecológico. No debo contentarme con respetar mi naturaleza interior sino también la exterior. En realidad ambas

conforman mi vida y la una sin la otra no existen, no fluyen, y entonces mi vida se complica.

Pensándolo bien, es curioso que quizás una vida individualmente sencilla ya me esté conduciendo a una vida externamente ecológica. Quizás al vivir de día y dormir de noche no esté consumiendo tanta electricidad. Tal vez al desplazarme caminando, en bici o patinete no esté emitiendo tantos gases nocivos para la atmósfera. Puede que al comprar alimentos sin procesar esté rompiendo las cadenas industriales

Una vida sencilla es una vida ecológica. Si respeto la naturaleza me respeto a mí mismo. Por tanto, y esto es una declaración de intenciones, muchos de los cambios de hábitos que propondré para una vida sencilla también tendrán una connotación ecológica.

Necesito ideas. ¿Tú respetas activamente la naturaleza? ¿Qué se puede hacer individualmente para no contribuir en la devastación acelerada del planeta?

OMAR CARREÑO. DE LA SOMBRA A LA LUZ

Éste es un *guest post* de Omar Carreño, autor de Análisis Realista, blog dedicado a la divulgación de la productividad personal y el minimalismo. Omar es un valiente, sin más. Alguien que supo parar, observar, hacer autocrítica, dejar a un lado el miedo, responsabilizarse de sí mismo y definitivamente cambiar. Aquí está su viaje emocional.

De la sombra a la luz

Existen momentos en nuestra vida en los cuales “sentimos” que llevamos el control de las cosas. Tan seguros estamos, que dejamos de fijarnos en la forma en la que estamos viviendo, empezamos a pensar que equivocarnos es normal, que enfermarnos es normal, que la gastritis es normal y bueno, que el estrés en general es normal.

Hay momentos en los que nos conformamos con llevar una vida emocionalmente desgastada y sentimos que vivir estresados y preocupados es normal. A fin de cuentas “*ya soy un adulto*”.

Así pensaba yo hasta hace poco más de dos años. Todavía no cumplía siquiera mis treinta años y había empezado a llevar una vida conformista enfocada en el trabajo, la presión diaria, el tránsito, la mala alimentación y un espíritu materialista que se sobreponía a todo aquello que fuera una experiencia de vida.

Mi actitud negativa y las preocupaciones inundaban mi vida, veía las noticias y en algunos casos me sentía tan triste viendo tantas tragedias que me soltaba a llorar. Ése era mi mundo infeliz, mi mundo capitalista, bombardeado por tantas cosas y sintiendo que tenía que estar involucrado para poder coexistir con los demás.

Intentar hacer algo que saliera de mi “*planeación*” era un verdadero crimen para mí. Un viaje requería al menos de dos semanas de organización y cada salida, así fuera de dos días, equivalía a llevar media recámara por si algo “*malo*” pasaba. Siempre algo malo podría pasar, no podía disfrutar nada, porque sentía una tremenda preocupación. Pero yo tenía siempre el control de mi vida, ¡y qué orgulloso estaba de eso! ¡Qué falsedad tan grande estaba viviendo!

Llegó un momento en el que me vi forzado a despertar, empecé a compartir mi vida con mi esposa. Entonces era mi novia y ella y su familia hacían muchas cosas que yo nunca había hecho. Vaya, ¡hasta me sentí el niño de la burbuja! Toda mi vida fui el clásico *cerebritito*, todo en la teoría, nada en la práctica.

Desde aprender a disfrutar de comidas exóticas, hasta decidir hacer un viaje de un día para otro, todo cambió de repente. Había un motor que me impulsaba: el Amor tan grande que siento por mi esposa. Sin embargo, no lo hacía plenamente convencido y la presión en el trabajo seguía siendo sumamente pesada para mí. Siempre tenía miedo a que me fueran a despedir.

¿Por qué me sentía tan inseguro? Porque tal vez dentro de mí sabía que no hacía las cosas suficientemente bien, porque había una parte en la cual sentía que podía mejorar y porque simplemente no disfrutaba la vida.

Cuando me casé, llegó un momento en que ni siquiera financieramente estaba bien, que según yo era uno de los rubros en los que más seguro me sentía. Entonces ocurrió, descubrí el mundo del *blog* y empecé a estudiar sobre distintos temas, desde finanzas personales hasta productividad y minimalismo.

Poco a poco me decidí a escribir mi propio blog, Análisis Realista. Escribiendo me di cuenta que podía asumir una actitud mental positiva. Los primeros artículos de mi blog fueron armas sumamente importantes para mí. Mucha gente no lo sabe, pero yo escribía para darme fuerzas a mí, ya que por mis primeros lectores estaba asumiendo una actitud sumamente positiva, que era lo que yo intentaba reflejar, aunque era una máscara detrás de una maraña de preocupaciones internas.

Al escribir tenía que asumir un compromiso de congruencia conmigo mismo, tenía que hacer lo que ahí decía. Fue entonces que empecé a simplificar, enfocarme en lo importante, volverme más productivo y disfrutar todo lo que la vida me ofrecía.

Conseguí cambios sumamente positivos, aunado a la felicidad que me estaba dando el vivir con una mujer tan inteligente a mi lado. Disfrutaba mucho más las cosas, se acababan las preocupaciones y poco a poco una nueva vida aparecía a mi lado.

Dejé por fin el materialismo y me puse a reforzar mi espíritu, me di cuenta que si implementaba cambios personales positivos, la vida me iba resultando cada vez mejor; seguí leyendo y encontrando temas que me inspiraron a cambiar, hasta que hoy en día puedo ver las cosas desde una perspectiva distinta: cada uno de los días es una oportunidad para mejorar.

Esa es mi meta en cada momento, mejorar, mejorar y mejorar. He perdido peso excesivo, he mejorado muchos hábitos, hoy sé que hago las cosas bien y me siento seguro de que puedo ser lo que aspiro ser: un ser humano feliz, enfocado en lo que es importante para mí.

He enfocado mi vida a cuatro rubros esenciales: mi esposa, mi familia, mis amigos y disfrutar la vida. Estos aspectos constituyen mi motivación diaria, son elementos imprescindibles que me hacen lograr una estabilidad en todos los demás rubros que tengo que vivir, y he aprendido a lidiar con mis temores, asumiendo una actitud mental positiva.

Todo esto se ve reflejado en lo que soy el día de hoy. Ya no hay más pastillas contra la migraña, la gastritis y el estrés. He mejorado mi salud y mi forma de ver las cosas, ya no me complico tanto las cosas, aprovecho mejor mi tiempo y estoy en un momento en el que logro que las cosas sucedan.

Tengo a mi lado a grandes amigos virtuales que constituyen un apoyo increíble y gente como mi amigo Robert me ayudan a encontrar afinidades y nuevas razones por las cuales seguir adelante.

He compaginado mi vida real con un mundo virtual que me ayuda a mantener un enfoque escribiendo sobre aquello que me está resultando porque sé que hay más de un lector que ha llegado a mi blog en busca de las mismas respuestas que yo encontré hace poco más de un año y mis palabras para ellos son: *¡Sí se puede; si yo cambié tú también puedes hacerlo!*

Mil Gracias mi querido amigo por brindarme este espacio. En verdad ha salido mucho más de lo que esperaba, pero así se dio el trance. Realmente así fueron las cosas y hoy simplificando y siendo más productivo he encontrado el camino a la felicidad. Felicidad que comparto con la gente que quiero y disfrutando todos los días de mi vida.

YA NO ME GUSTA CONDUCIR

Así es. Ya no me gusta conducir. Antes me gustaba. Y mucho.

No voy a alargarme mucho en porqué me gustaba conducir. Acabo de borrar el primer párrafo en el que lo explicaba, pero es un tema que me aburre cada día más -parece que el hombre sólo sepa hablar de coches y de fútbol-. Sí, sí, qué divertido es conducir. Velocidad, curvas, cambios de marcha, freno, acelerador,... Supongo que la juventud te invita a correr ciertos riesgos y a perseguir picos de adrenalina. Tal vez ahí está el secreto: picos. Es decir, discontinuidad. Porque me siguen atreuyendo actividades que hagan incrementar mis niveles de adrenalina. Eso sí, durante periodos muy cortos. Conducir solicita atención continua durante demasiado tiempo. Ahora me explico.

¿Qué me ha pasado?

No es que me haya hecho mayor. Tampoco le he cogido miedo a conducir después de haber tenido un accidente ni quiero ahorrarme unos cuantos euros al mes por no gastar gasolina. Menos aún he dejado de pretender ligar con chicas gracias a mi supermoto -se liga mucho -, ya que sigo ligando todos los días con mi mujer a base de sorpresas e ideas extravagantes para que no se aburra de mí. No es nada de eso.

Nuevamente, el escuchar mi cuerpo y mente -percibir qué pasa en mi interior-, el análisis del hábito y la toma de conciencia de las consecuencias de practicar dicha costumbre me han llevado a replantearme si me conviene o no seguir haciéndolo. Y me refiero a la conducción del día a día, no a la de dar unas cuantas vueltas en un circuito cerrado, una afición dejémosla en respetable. El origen de mi toma de conciencia gira entorno a dos preguntas:

1. ¿Es natural conducir? Con respuesta lógicamente negativa, aunque no puedo obcecarme en la negación de nuestro desarrollo evolutivo, pero sí insistir en la necesidad urgente de criterio respecto al uso de cierta tecnología, especialmente la que descompensa notablemente el equilibrio energético global y la que produce más mal que bien en el individuo.
2. ¿Qué me pasa cuando conduzco? O cómo me siento, qué pasa en mi interior mientras conduzco mi moto.

Conducir no es natural. Dentro de un coche o encima de una moto todo pasa mucho más rápido de lo que somos capaces de gestionar. Entre otras cosas, cada animal del planeta está preparado físicamente para desplazarse a cierta velocidad. Su sistema nervioso, su aparato locomotor, sus sistemas de transformación de energía -es decir, su alimentación, su fuerza, su resistencia-, etc. Y el hombre no está diseñado para moverse a más de unos 30km/h, un *sprint*, a parte de ser capaz de hacerlo solamente durante unos segundos de forma continua.

Desde un punto de vista neurológico, los niveles de atención que requiere la conducción son mucho más altos de los que el cuerpo puede soportar. El sistema nervioso funciona constantemente y durante demasiado tiempo por encima de su actividad normal, equilibrada, tratando de gestionar una cantidad de información desbordante.

Sumémosle el factor seguridad. Si ya a la velocidad máxima natural de 30km/h un tropiezo puede comportar daños importantes en nuestro cuerpo, conforme se incrementa la velocidad en el momento del accidente más posibilidades tendremos de sufrir heridas graves, incluso suponiendo la muerte. Todos lo sabemos.

Por suerte, gracias a la inteligencia del hombre -sarcásticamente hablando-, nuestras carreteras y vehículos son cada día más seguros, al igual que cada vez más severos los controles y penalizaciones

ante posibles infracciones de las normas de tráfico. Es decir, te lo ponen más fácil para seguir desplazándote a una velocidad mucho mayor de la que tú realmente puedes controlar pero si te pasas encima te castigan. Es verdad, dicen que así se salvan vidas, aunque yo siempre he opinado que no las suficientes.

Pero yo, un superviviente, el que conduce y no sufre ningún daño, ¿cómo me siento? ¿Qué me pasa al moverme tan rápido? Ya hemos visto que por naturaleza, conducir requiere de unos niveles de atención y reacción exageradamente superiores a los normales. Si quiero minimizar riesgos, tengo que estar completamente concentrado en la conducción. Ya ha quedado ampliamente demostrado que la principal causa de accidente es la combinación entre exceso de velocidad y distracción, junto con el consumo de ciertas sustancias que merman nuestras capacidades neuro-motrices. Nuestra respuesta tendría que ser lentitud y concentración.

¿Pero cómo vamos a concentrarnos? Sabemos que la concentración requiere de monotarea, cuando la conducción es claro ejemplo de multitarea. Uno tiene que manejar los mandos, señalar los desplazamientos, leer los carteles, ver los semáforos, estar atento a las señales, anticiparse a los movimientos de los demás vehículos, contestar el móvil, cambiar de emisora, hablar con el acompañante, buscar la tarjeta para pagar el peaje, bajar la ventanilla, comprobar el GPS,... En un vehículo es mucho más fácil distraerse que concentrarse.

Qué me pasa, de verdad

Más allá de las consecuencias neurológicas y físicas de la conducción, así como del riesgo vital que supone. Conducir me sienta fatal, y más en hora punta, ya que aún requiere de más recursos. Me predispone al estrés, ansiedad, agobio, prisa, agresividad, impaciencia, nerviosismo, inquietud, malhumor,...Hasta mi padre, quien siempre me ha considerado un muy buen conductor, ya no lo hace. Me acusa de dar tirones y de no respetar las distancias. Tiene razón. Pero es que cada vez que subo a un coche sólo tengo en mente un objetivo: bajarme lo antes posible. Ya no me gusta conducir.

De hecho, creo que es uno de los reflejos más fieles de lo que nos está ocurriendo como sociedad. La percepción del conductor es que él lo hace todo perfectamente, pero cada día le ponen más trabas - semáforos, limitaciones de velocidad, rotondas, multas, peajes, obras- y además, si le pasa algo malo, la culpa es de los demás. Lógicamente, su respuesta no será de alegría y felicidad, sino de una serie de síntomas que le sugieren que conducir no es bueno para él. Es decir, lo mismo que le pasa en el resto de su vida. Pero él, cabezón, sigue conduciendo. Ya cambiarán los demás

Pues no, señores. Uno se retira. Ni estoy naturalmente preparado para ello ni me sienta bien conducir. Precisamente si algo positivo distingue el primero del tercer mundo es de la cantidad de posibilidades de elección que tenemos. El transporte no es una excepción. Se me han ocurrido varias ideas que ya he puesto en práctica, y la verdad que me siento mucho mejor, a parte de haber obtenido otros beneficios secundarios nada despreciables. Pero eso es otra historia. Pronto llega

EL PATINETE COMO MEDIO DE TRANSPORTE

A primeros de año mostraba cuáles fueron mis regalos de Reyes. Entre ellos levantó curiosidad y entusiasmo un patinete, mi patinete, a la vez que cierta incredulidad. De rueda alta, manillar plegable y ajustable en altura, con plataforma antideslizante y doble amortiguación, delantera y trasera, se ha convertido en el estandarte de una vida sencilla. Pasadas ya unas semanas puedo sacar conclusiones, después de haber probado diversas combinaciones entre viajes a pie, en metro, autobús, bicicleta, motocicleta y el propio patinete.

Antes de nada pongámonos en situación. Vivo a unos 4km de mi trabajo. El trayecto no es nada complicado, ya que unos 3.5km del recorrido son en línea recta, de los cuáles casi 3 transcurren por una rambla asfaltada. De lunes a viernes realizo cuatro viajes diarios, dos de ida y dos de vuelta. Esto son unos 16km.

Qué buscaba con el patinete

Por diversos motivos, quería dejar de coger mi motocicleta -ahora la cojo una vez a la semana para mantener la batería cargada mientras intento venderla-. También tengo coche, aunque se lo regalo a mi mujer, con lazo y todo -también lo vendería, pero ella no quiere y en esto somos dos-.

El hecho es que quería cambiar mi medio de transporte por algo más natural, es decir, ecológico, económico, fácil de mantener, práctico y cómodo, saludable, seguro e incluso rápido -aunque la velocidad me preocupaba poco, prefiero la lentitud-. El patinete las cumple todas:

Ecología: emisiones 0. Bueno va, 0 no. Yo soy el que emite algo de CO₂ y de calor, pero me imagino que niveles muy aceptables comparados con cualquier otra máquina que funcione con combustible fósil. Yo funciono con azúcar y oxígeno

Economía: coste 0. Bueno va, 0 no. Fueron 100€, pero como fue un regalo

Fácil de mantener: coste 0. Y éste sí que es un 0 como una casa. Como mucho limpiarlo de vez en cuando con un trapo, aunque de momento no se ha dado el caso.

Práctica/comodidad: semejante a la de la bicicleta, incluso algo más, sobre todo por el peso y el tamaño. Se puede plegar y transportar agarrándolo con la mano o colgándolo del hombro con su correa - no llega a los 5kg-. Muy interesante para alguien que vive en un 4º real y de los viejos -pisos altos- sin ascensor. La bicicleta baja sola, pero subirla... Tampoco tengo que aparcarlo en la calle -aquí en Barcelona dejar la bicicleta en la calle es una invitación a que te la roben-. Además es muy fácil llevarlo encima en transporte público -metro o bus-, con lo que también es versátil ante imprevistos, por ejemplo, meteorológicos

Saludable: sin comentarios. En contra del sedentarismo automovilístico, en pro del movimiento.

Seguro: más que la bici, casi tan seguro como ir a pie, mucho más que la moto.

Rápido: en mi caso, de la puerta de mi casa a la puerta de mi local, más rápido que caminar, correr, autobús, metro e incluso moto -pasando por el garaje-. Sólo le supera la bicicleta. Pero como decía, la velocidad tampoco me importa mucho y tengo que reconocer que el patinete aún me lo pone más fácil para vivir lento, ya que no te permite correr demasiado por mucho que le des a la pierna. En realidad si intentas patinar rápido, a los 100 metros estás destrozado.

Con todo ello, resumiendo, un viaje de 4km me supone, insisto de puerta a puerta, 15 minutos

clavados y 0.00€.

Qué he encontrado con el patinete

Todo, absolutamente todo lo que comentaba antes. Todo son ventajas, y además muy coherentes con una vida sencilla. Aunque tengo que ponerle un pero. En parte me equivoqué. Bueno, ya me está bien. De los errores se aprende y desde luego que si no lo hubiera probado no lo hubiera sabido. ¿Cuál fue mi error? La distancia.

Y no sólo la distancia diaria de 16km, asequibles para una misma jornada, y más en intervalos de 4km. Incluso algún día con tal de hacer test de resistencia he llegado a patinar casi 25km seguidos y bueno, acabé más o menos igual de cansado que después de correr unos 15km. El problema son los 80km semanales en días laborables -más fatiga que en fin de semana-.

Yo no he sido capaz de hacerlo, al menos con cierta frescura y continuidad. Tengo que confesar que la única semana completa de uso del patinete como medio de transporte terminó con una tendinitis importante en el tendón de Aquiles de la pierna izquierda -la que empuja-. A mi favor están la inexperiencia, tanto en la técnica como en la regulación de la velocidad -patinaba mal y rápido-. Tal vez ahora, después de un tiempo, me haya adaptado mejor y las consecuencias no serían tan negativas.

Por todo ello, confirmo el patinete como el medio de transporte urbano más aconsejable. Y LO CONFIRMO en mayúsculas, por todas las razones que antes he desglosado. Teniendo en cuenta que caminar a pie es nuestro medio de transporte más natural -mejor para nuestra naturaleza interna y externa-, puedo afirmar que ir en patinete es la que más se acerca. Una herramienta que allana mi camino de vuelta a lo esencial.

Ahora bien, sólo lo recomiendo si las distancias acumuladas no son excesivas y si se es fiel al principio de lentitud. Si pretendes recorrer mucha distancia y además hacerlo a mucha velocidad acabas fracasando.

Otra observación más, y ésta es importante de cara a la seguridad. No se puede patinar en mojado. Emulando a Stevie Wonder en su *si bebes no conduzcas*, yo digo *si llueve o ha llovido, no patines*. Plega el patinete y camina -mojándote, que es muy sano- o coge el autobús. Sino puede pasarte como a mí, improvisando un *spagat* en plena calle y a punto de perder mis...

Cuándo cojo el patinete

Cada día, pero sólo en uno de mis viajes de ida y vuelta. Con ello he reducido a la mitad la distancia acumulada, mucho más factible, viable, y manteniendo el 50% del objetivo que quería alcanzar. La mitad de los km que recorro son en un medio ecológico, económico, seguro, sostenible y saludable; condiciones que tendría que cumplir cualquier tecnología -eso sí sería verdadera evolución-.

¿Y el otro 50%? Hay más alternativas, muchas más. La fábula del medio de transporte natural y sencillo no acaba aquí

EL PATINETE II. OBSERVACIONES

Después de ver algunas reacciones a mi experiencia de utilizar el patinete como medio de transporte por la ciudad, me veo obligado a hacer algunas aclaraciones. Lo cierto es que ya había pensado en ellas, pero mencionarlas alargaba demasiado el anterior artículo.

Empecemos por una observación general que hago de vez en cuando. No pretendo dar lecciones ni cerrar puertas a nada. Este blog no es más que un diario de mis experiencias y tomas de conciencia, como expliqué en su día en *Mi vida sencilla*. Es decir, yo tengo mis circunstancias, mi vida. En cierto modo no me gustaba del todo cómo estaba yendo, ni tampoco sentía que estuviera siendo muy coherente con mis valores. Entonces me decidí a cambiar, y con esa decisión abrí este blog para escribir acerca de cambios. Explico los míos, leo los de los demás, a veces opino. Y lógicamente, animo a los demás a cambiar, pero no dicto los cambios.

Por lo tanto, no digo que todo el mundo tenga que ir en patinete. Digo que según mi experiencia y mis circunstancias el patinete se ha convertido en el mejor de los medios de transporte para la ciudad. Buscad, experimentad, probad patinetes, patines, bicicletas, unas buenas zapatillas, zancos, piraguas,... lo que queráis. Pero, por una vida sencilla, planteate la posibilidad de moverte en un medio de transporte ecológico, económico, saludable, seguro, etc.

¿Cuáles son mis circunstancias? Pues que vivo a 4 km de mi trabajo, que el camino es llano y que en Barcelona no suele llover mucho. Si la distancia fuera más larga, el trayecto estuviera formado por cuestas y rampas continuas y el clima no acompañase, obviamente, el patinete no sería lo más adecuado para mis viajes.

Además, con tal de prevenir una sobrecarga física por la sobreutilización del mismo medio, prefiero restringir su uso a la mitad de mis viajes. La otra mitad, como dije, es otra historia que explicaré algún día. Un adelanto: suelo combinar alguna que otra carrera con tramos caminando o en bicicleta de alquiler -gracias al sistema de Bicing de la ciudad condal-; y si estoy cansado, el trayecto es demasiado largo, voy en compañía, etc. aprovecho las infinitas posibilidades que nos ofrece el transporte público.

Y la última observación, clave para una vida feliz: la salud. Desde diferentes vías me ha llegado una y otra vez la misma pregunta: ¿y las sobrecargas, disimetrías, etc. del uso del patinete?

Veamos. Ciertamente es que andar en patinete es una acción asimétrica, sobre todo si patinas siempre con la misma pierna. Básicamente puede conllevar dos conflictos:

1. Sobrecarga muscular: especialmente en el sóleo de la pierna que patina -la zona posterior de la pierna, justo por encima del tobillo- y el cuádriceps de la pierna que aguanta -zona anterior del muslo-.
2. Desequilibrio pélvico y lumbar, ya que siempre estamos basculando, rotando e inclinando pelvis y columna lumbar en el mismo sentido.

Bien. De ahí que llegase a la conclusión de que el patinete es efectivo para distancias cortas -no más de 5km seguidos-, y por ello no es recomendable acumular mucha distancia. Éste es el motivo de mi restricción de usarlo en sólo dos de mis cuatro trayectos diarios. Igualmente, de cara a la sobrecarga muscular, tengo que decir que la técnica influye mucho. Los primeros días de usar el patinete sufrí como hacía tiempo que no lo hacía practicando deporte -que lo hago a diario-. Por una mala técnica y un patinaje demasiado intenso los músculos que antes mencionaba trabajaban en demasía, y yo lo notaba. Un par de trucos:

La pierna que aguanta, la que sufre, debe flexionarse sólo mientras la otra impulsa. Ése es el momento en el que trabaja, mientras está flexionada. Una vez llevamos cierta inercia, las dos piernas se mantienen estiradas encima del patinete, sin hacer prácticamente fuerza. Lógicamente, si mantenemos siempre dicha pierna flexionada, aún cuando no estamos impulsando, el cuádriceps se sobrecarga.

Disfrutar de un patinaje lento. Esto se consigue dando 3-4 impulsos cada 50 metros. Es decir, me impulso, cojo cierta velocidad y después me dejo llevar hasta que el patinete pierde velocidad y prácticamente queda parado. Es entonces cuando vuelvo a impulsarme. Si intento estar continuamente impulsando, mis músculos no aguantan el sobreesfuerzo.

Por otro lado, tengo que recalcar que la mayoría de nuestros gestos son asimétricos: trabajar con el ordenador -ratón por medio-, escribir, comer, practicar deporte -incluso los más "simétricos"-, etc. Siempre tendemos a utilizar una mitad del cuerpo más que la otra, incluso al caminar. Los problemas aparecen cuando ese gesto se repite sistemáticamente, y además esa repetición no se compensa con un tipo de ejercicio obligatorio para una vida sana: los estiramientos -más *chicha* para escribir otro día-.

Desde un punto de vista deportivo, yo patino durante 2.5 horas semanales en intervalos de 15 minutos a una intensidad hipermoderada -da risa ver mi ritmo, lento, aunque a mí me encanta-. El futbolista, tenista, golfista, baloncestista, saltador de longitud, corredor, boxeador,... entrena más horas, durante más tiempo seguido y a mucha más intensidad que yo y no le pasa nada, siempre que cuide de sus descompensaciones

Y para terminar, añadir que efectivamente ir alternando de pierna sería lo ideal, y aunque no imposible, sí bastante difícil. La clave del patinete está en la pierna que aguanta, la que nos da el equilibrio, generalmente la de nuestro lado bueno -aunque hay excepciones-. Esto es, en mi caso, la derecha. Lo he intentado con la izquierda, y casi me mato un par de veces Pero yo no desisto, sé que se puede conseguir.

Desde luego, si algún día consigo patinar con las dos piernas los conflictos por sobrecarga, fatiga y descompensación se habrán solucionado, y por lo tanto, no tendré motivos para limitar distancia y tiempo encima del patinete. ¿Lo conseguiré? Espero poder dedicar otro artículo explicando como lo hice, algún día

¿Más dudas? Insisto, lectores, el planeta y vosotros mismos os merecéis la oportunidad de encontrar un medio de transporte distinto al coche, moto,... Por una vida sencilla, para todos

COCINAR, UN HÁBITO DE AUTOESTIMA

Así es. Preparar mi propia comida es una de las mejores maneras de decirme que me quiero. Gran parte de mi felicidad se basa en cuánto me quiero a mí mismo -que no lo egocéntrico que sea-, tanto para vivir plenamente como para *compartirme* y ofrecer la mejor versión de mí mismo a los demás. De ello depende, parcialmente, cuánto me mime, cuánto me cuide. No debo olvidar que, en realidad, yo mismo soy lo mejor y lo único que tengo, así que parece inteligente cuidar mi salud. En cierta manera, mimarme es quererme.

Uno de los pilares de una vida sencilla es la salud y el bienestar. De ahí que llevar una vida físicamente activa, hacer ejercicio físico con frecuencia y comer sana y adecuadamente sean acciones características de mi nuevo estilo de vida. No tener estas costumbres, más que simplificar mi vida, me la complican. Tenerlas como hábito me aporta salud y bienestar para hoy -esto es parte de mi felicidad-, y prevención para mañana -no una garantía al 100% de padecer una enfermedad, pero sí una reducción importante en las posibilidades de que aparezca-.

Comer saludablemente es fundamental. De mi alimentación, entre otras cosas, dependen mis sistemas energético e inmunológico. Darle un trato especial me asegura:

Capacidad de hacer siempre lo que me gusta, de vivir plenamente. Tener suficiente energía para dedicarme a ello de manera eficiente, disfrutando al máximo, así como de recuperarme del desgaste diario y mantener esta capacidad día tras día.

Defensa ante ataques internos y externos, que podrían convertirse en enfermedad, es decir, en una limitación de esa capacidad de poder hacer lo que me hace disfrutar y de ofrecer mi mejor versión en todo lo que hago -a mí mismo y a los demás-.

Desde hace unos 10.000 años, la cocina es el acto previo a la comida: su preparación. En mi vida, cocinar se ha convertido en uno de los mejores momentos de flujo del día. Estoy completamente concentrado, implicado, no se me escapa detalle. Estoy preparando mi comida, algo que me va a facilitar la vida, que tiene que ser congruente con lo que quiero recibir de mi vida. Lavar la verdura, cortar la fruta a dados, darle la vuelta a la pechuga, servir la comida en el plato, etc. Cada acción forma parte de un ritual que me lleva siempre al mismo punto, que no es más que decirme a mí mismo: *yo Rober, ¡me quiero!* Me quiero y me ofrezco lo mejor. Y no sólo en cuanto a comida se refiere...

¿De qué estoy hablando? Por supuesto que lo más importante a la hora de comer es elegir bien lo que estamos comiendo. También es básico el modo en que lo hemos preparado -mejor plancha que frito ¿no?-. Pero no debemos descuidar el cómo lo hemos preparado, cómo cocinamos desde un punto de vista emocional. Porque la manera en que haya cocinado los platos que me vaya a comer no es más que el reflejo de la manera en que me estoy *cocinando a mí mismo*.

Un pequeño inciso. ¿Conoces el experimento de Masaru Emoto? Resumiendo: este tipo afirma que el pensamiento, la música, la escritura,... pueden influir en las formas que tomen las moléculas de agua en un momento dado -puedes leer más aquí-. Si el pensamiento es positivo, la molécula toma formas simétricas, bellas. Si es negativo, las formas son tortuosas, caóticas. Se haya o no demostrado este experimento en concreto, los últimos descubrimientos en física cuántica invitan a plantearse la posibilidad de que esto sea cierto. No solamente lo de las moléculas de agua -es un simple ejemplo-, sino cómo y cuánto puede influir nuestro pensamiento y nuestra conducta en nuestro alrededor. ¿Imaginas que puedas darle cierto valor extra a tu comida si visualizas en ella emociones positivas?

Más allá de esta teoría, yo, para mí mismo, quiero dedicación, tiempo, lentitud, concentración, cariño, calidad,... ¿Por qué no va a ser igual mi cocina? ¿O acaso prefiero una comida preparada de cualquier modo, rápida, demasiado cruda o demasiado hecha por falta de interés o atención,...? Así

como esté cocinada mi comida, así será mi vida.

Por ello, aprovecho cada vez que cocino como momento consciente de focalización y amor propio. Me concentro, cocino lento y tranquilo, el tiempo se convierte en aliado y no en enemigo, e incluso pienso en lo que me va a aportar cada uno de los alimentos. Así, sin más, todo fluye. Estoy cocinando en *flow*. ¿Se puede aceptar como método de meditación?

La cocina se ha convertido en un hábito, como otros tantos, sencillamente encarado a mi felicidad. ¿Y tú? ¿Cocinas para ser feliz?

NO TENGO TIEMPO. ¿FALTA DE AMOR?

“No tengo tiempo” debe ser la excusa más utilizada de las últimas décadas. O lo que es lo mismo, la mayor mentira. En un mundo en el que aparentemente todo pasa cada vez más deprisa -digo aparentemente porque los minutos siguen durando lo mismo-, nadie parece tener tiempo para lo que es importante, para las pequeñas cosas que nos dan lo que todo el mundo busca y poca gente parece encontrar. Cómo no, hablo de la felicidad. O sea que, en este momento de crisis social -que no económica-, lo peor que nos está pasando es que no somos felices. Bueno, eso no es lo peor. Lo más negativo de todo es que estamos convencidos de que no tenemos tiempo para ser felices.

Antes de empezar a descubrir el minimalismo y leer sobre productividad personal, gestión del tiempo, etc... es decir, antes de darle una oportunidad al sentido común, yo era uno de esos de los que no tenía tiempo. Poco a poco me fui dando cuenta de que no tenía tiempo para todas aquellas cosas que en realidad hoy me hacen sentir vivo, feliz, mientras que dedicaba demasiadas horas a otras que lo único que me aportaban verdaderamente eran dolores de cabeza, insomnio, malas digestiones, nervios, frustración, tristeza, etc.

Al mismo tiempo también me he adentrado en el mundo de la neurociencia y la psicología, dos disciplinas que desde hace muy poco han cambiado de rumbo drásticamente hacia el estudio positivo de las conductas. ¿Qué quiere decir esto? Durante muchísimos años los científicos se habían obsesionado con el estudio de las patologías, de los trastornos, de las anomalías, centrándose en aquellas personas que no eran felices, que no encontraban su razón de ser. Hoy día empiezan a darle más prioridad al análisis de las personas optimistas, positivas, felices. ¿Cómo lo hacen para estar siempre contentos? ¿Cómo consiguen que todo les salga bien?

En este viaje de lectura, escritura, charlas, toma de conciencia,... esto es comunicación, creo haber encontrado la clave de la felicidad. El secreto de la felicidad es el amor. Hoy no quiero profundizar en ello, pero necesitaba decirlo para poder comprender mi conclusión. Tampoco entraré en el porqué de nuestras excusas. Pero lo cierto es que cuando nos estamos justificando al decir “No tengo tiempo”, en realidad omitimos una parte de la frase, ya que en realidad estamos diciendo “No tengo tiempo para amar”.

Llegado este punto, es fundamental comprender que amar es un ejercicio de autoestima y de estima, con un componente potentísimo de reciprocidad. Es decir, amar comporta quererse a uno mismo y querer a los demás. Y además es recíproco, por lo que cuanto más te quieras y más amor muestres por los demás, más te querrán y más te sentirás amado -ya sabemos que la felicidad es contagiosa-.

¿Cómo quererme a mí mismo? Dos acciones: cuidándome y disfrutando. Hacer ejercicio, comer sano, dormir lo adecuado, leer, bailar, cantar, aprender, etc. La autoestima, en parte, se basa en la dedicación de tiempo para uno mismo. Es primordial cuidar mi salud física, emocional y mental, por lo que los pilares de mi amor propio son la actividad física, la alimentación, el descanso, la expresión de emociones y el conocimiento. No me queda otra que ingeniármelas para sacar tiempo de donde sea y empezar a quererme más.

¿Cómo querer a los demás? Dos acciones, otra vez: cuidándoles y haciéndoles disfrutar. Escuchar a tu pareja, ayudar a tus padres, jugar con tus hijos, quedar con los amigos, etc. Soy un ser que forma parte de algo más grande, de una sociedad. Comunicarse libremente y emocionalmente, compartir y hacer cosas por los demás de manera altruista también forman parte del amor, y nuevamente necesitan de dedicación de tiempo.

Bueno bueno, parece que esto de amar requiere de mucho tiempo. ¿Y qué? En realidad vivir no es más que amar, el resto son banalidades que nos hemos inventado. ¿De verdad prefiero hacer otras cosas? ¿Realmente hay algo más importante?

Yo ya pasé por eso y no volveré a pasar. Le dedicaba más tiempo a los goles de Cristiano Ronaldo que a lo que quería decirme mi mujer durante la cena. Más tiempo a comprar y tener el armario lleno de ropa que no me ponía que a donarla a gente que sí la utilizaría. Más tiempo a espachurrarme en el sofá y hartarme a galletas que a cuidar mi salud. Más tiempo a navegar sin rumbo por Internet que a concentrarme en una buena lectura. Más tiempo a prestarle atención a lo que tenía que a lo que necesitaba. Más tiempo para lo que pensaba que para lo que sentía.

Todo aquello ha dejado de ser importante, por lo que ya no le dedico ni un segundo. Todo mi tiempo es para actividades que me hacen feliz, para quererme y mostrar amor a los demás -incluso mi trabajo lo es-. Lo sé, parece difícil, pero no lo es. Algunos pasos para conseguirlo son identificar qué es lo que queremos, concentrarse en ello, eliminar lo superfluo, innecesario e intrascendente, saber decir que no,...

¿Y tú? ¿Tienes tiempo para amar?

LA HORA DEL PLANETA, CADA DÍA

Leía hace unos días las Reflexiones acerca de la Hora del Planeta en el blog ValeDeOro, que recomiendo leer no sólo para informarse acerca de esta convocatoria de apagada eléctrica sino para entender un poquito más lo poderoso que puede llegar a ser un gesto aparentemente tan inocuo como apagar la luz durante una hora.

Al leer el artículo de Valentina recordé la última apagada general que hubo en Barcelona; creo que fue el 15 de febrero, con una duración de media hora, de 22 a 22:30 de la noche. En este caso la apagada tenía como fin protestar por la última subida del 10 % en la factura de la luz, aplicada desde principios de año. Lo cierto es que no recuerdo las estadísticas, aunque durante los días siguientes no paraban de llegarme emails detallando los recuentos de participación y cuánto dinero habían perdido las compañías eléctricas. No me importan mucho las estadísticas.

Particularmente, partiendo de que estoy totalmente a favor de todo este tipo de iniciativas por los beneficios directos -aunque mínimos- que aportan a nuestro medio ambiente, pero no por los motivos, a mí no me gusta protestar y además me importa tres pepinos el dinero que pierdan las multinacionales a raíz de una protesta. En vez de centrarnos en protestar, una acción negativa y puntual, deberíamos centrarnos en comunicarnos, responsabilizarnos, movilizarnos y activarnos hacia un bien común, y todo esto de forma continua y consistente.

Las apagadas como protesta ¿cuánto duran? ¿Media hora? ¿Una hora? Los cambios, aunque a veces parezca que sí, no se originan en una protesta. El cambio verdadero es el cambio de hábitos. El cambio reside en mi comportamiento diario, y no en mis pataletas de niño pequeño porque a final de mes pagaré 88€ de luz en vez de 80. Ni horarios ni fechas concretas. ¡Cada día!

Verdaderamente yo no me sentiría muy orgulloso de mí mismo si un martes al mes decido apagar media horita la luz si el resto de los días tengo el coraje -en realidad irresponsabilidad- de mantener mi piso a 26°C las 24 horas del día en pleno invierno para poder pasearme por el comedor en manga corta. Yo estoy muy orgulloso primero porque asumo que estamos en invierno y lo que toca es el frío, y segundo porque mantengo la estancia que ocupo en un momento determinado -no todo mi piso- a una temperatura como mucho de 20°C. El resto del calor lo genero yo solito, que para eso soy un organismo que, entre otras, emite energía térmica. Si noto que se dispersa utilizo un aislante como puede ser un buen forro polar y unos calcetines de lana. Y si todavía no tengo suficiente me arrimo todo lo que puedo al otro reactor térmico que tengo en casa: mi mujer

La solución a nuestros problemas energéticos y climáticos, mucho más graves que las subidas en las tarifas que se les antojen a los gobiernos y las multinacionales, no son ni las protestas ni la sostenibilidad. Yo no quiero sostener nada, yo quiero mejorarlo. No quiero mantener los niveles de consumo energético, quiero bajarlos. No quiero que el impacto del hombre en la Tierra sea sostenible, quiero que sea mínimo.

Sólo hay un camino, el decrecimiento. No es posible mantener este ritmo. Necesitamos bajar la marcha, consumir menos, a diario.

Ya hace unos meses que decidí cambiar drásticamente mis hábitos en pro de una vida sencilla y natural. Entre ellos, lógicamente, también cambios ecológicos. Pero tengo que confesar algo: no hice la apagada del 15 de febrero. ¡Buah! ¡Pues vaya ecologista! A ver, maticemos. En realidad no la hice porque a las 22 me voy a dormir y ya lo tenía todo apagado, como cada día. Yo hago la Hora del Planeta cada día

Si quieres hacer un apagada efectiva, empieza por replantearte la naturalidad de tus horarios.

Levántate con la luz del Sol y reduce tu actividad conforme también se apaga nuestra luz natural al anochecer. Respeta tu ritmo circadiano. Intenta dejar las tareas que necesiten de menos luz para las últimas horas del día, y durante estas horas usa la luz mínima y necesaria para esas tareas - minimalismo energético-. ¿Para qué utilizar tanta luz artificial si tienes luz natural? Y si el Sol se esconde a cierta hora para dar paso a la oscuridad, ¿no será que es momento de descansar, de dormir o de hacer otras cosas para las que la luz no es tan necesaria?

Otra confesión: seguiré la Hora del Planeta mañana sábado de 20:30 a 21:30, y además haré todo lo posible para no volver a encender la luz a las 21:30. No lo haré como protesta, como demostración de mi poder como ciudadano o como medida de ahorro económico. Lo haré, como dice el nombre de la convocatoria, por el Planeta. Lo haré por mi vida sencilla. Lo haré por mí.

VIVIENDO SIN DEUDAS. MINIMALISMO ECONÓMICO

Nunca me ha gustado deberle dinero a nadie, por lo que intento evitarlo. Supongo que es una costumbre heredada de la educación de mi madre. Recuerdo aquellos días cuando al volver del colegio me gritaba desde el balcón “Entra al Miguel, pídele una botella de lejía y dile que te la apunte”. Yo entraba al Miguel, el colmado de debajo de casa, cogía la lejía, él me apuntaba en su lista de fiar -eso que hacían antes en las tiendas, una especie de crédito- y se la subía a mi madre. Nada más entraba por la puerta, ella ya tenía el dinero que valía la botella en la mano. Me lo daba y me hacía bajar inmediatamente. Mi nombre no duraba en la lista ni dos minutos.

No voy a entrar a opinar sobre la licitud moral o la utilidad/necesidad del crédito, el préstamo o la hipoteca; eso lo dejo para los expertos en economía. En realidad aquel pequeño crédito que Miguel me hacía era un absurdo, ya que yo podía hacer el mismo proceso pero justo al revés: subir a por el dinero y bajar a comprar la lejía. Así que respecto al tema sólo puedo opinar desde mi propia experiencia y la observación de los demás, y concretamente acerca de cómo me afecta, cómo me siento cuando le debo dinero a alguien.

Donde algunos ven la deuda como una posibilidad para hacer según que cosas que no podrían hacer si alguien no les prestara el dinero, sobre todo cuando se trata de mucho dinero, yo veo una limitación. En cuanto me endeudo con alguien estoy limitándome, privándome de ciertas libertades, ya que devolver ese dinero -seguramente con intereses- se convierte, quiera o no quiera, en una prioridad para mí y una posibilidad para el prestamista de presionarme.

Tal vez para algunos esto del “quiera o no quiera” tenga sus matices dependiendo de a quién le pidas prestado el dinero, aunque para mí no los hay. Es lo mismo tomar prestado dinero de un amigo que del banco; ambos me han dejado un dinero que no es mío y asumo que tengo que devolvérselo. ¿Qué pasa? ¿Que un amigo no se merece el mismo respeto que un banco o no tiene el mismo poder de presión y por ello puedo tardar más en pagarle? Yo incluso diría que un amigo se merece aún más respeto que el banco.

Sea quien sea el prestamista, si eres una persona con cierta responsabilidad moral, retornar el préstamo se coloca en las primeras posiciones de tu lista de prioridades, con lo que el resto de gastos bajan un escalón. En realidad, ésta es la principal causa de nuestra famosa crisis. Ciudadano, empresario y Estado han vivido los últimos años a base de crédito, o lo que es lo mismo, de un poder adquisitivo irreal. La única realidad es que ahora devolverlo es una prioridad, pero... ¿cómo? ¿con qué dinero? Si precisamente te pedí el dinero porque no lo tenía...

Devolver el dinero, una prioridad. Más allá de las limitaciones económicas, aparecen otras creo que aún más graves: las limitaciones emocionales. Todo el mundo tiene en mente sus gastos fijos mensuales. Son como una especie de diez mandamientos que nadie se puede saltar. Si se te ocurre saltarte uno, sólo uno, vendrá San Pedro -el banco- y te lanzará un rayo fulminante en forma de recargo, que no hará más que incrementar tu deuda. Recibos de servicios, cuotas del gimnasio y el colegio, la comida, el transporte,... Y entre ellos la hipoteca del piso, el préstamo del coche, la tarjeta de crédito y la financiación de mi tele de 50 pulgadas. Con todos estos pagos probablemente no podré permitirme según que actividades o productos que en un momento determinado puedan necesitar -lo primero que hay que cubrir- o antojar -algo que me haga disfrutar-.

Cuando aparece la verdadera necesidad y no puedo cubrirla económicamente por haberme endeudado se me cae el mundo encima. El agobio y la ansiedad se apoderan de mí. Por un lado aparece el sentimiento de culpabilidad, ya que fui yo quien libremente decidí firmar aquel contrato o pedirle el dinero a un amigo. Por otro, mientras no tenga el dinero la verdadera necesidad sigue ahí y conforme pasa el tiempo la situación es más grave y la necesidad más urgente.

Después de las necesidades están el entretenimiento, ocio, aficiones, vacaciones,... ¡Qué duro! Qué duro es pasarme el día trabajando, me guste o no mi trabajo, para después no poder disfrutar del resto de placeres de la vida, de lo que también me hace sentir vivo.

En cualquiera de los dos casos el círculo vicioso de las emociones negativas se hace con el protagonismo de tu vida. Como decía, ansiedad, agobio, estrés, presión, culpabilidad, nervios, tristeza, malhumor, etc. -en realidad es lo que sentía nada más leer la lista de gastos fijos que he escrito más arriba-. ¿Vale la pena endeudarse?

Yo creo que no. Es más... sano -por decirlo de alguna manera- asumir mi nivel económico real, tener ciertas previsiones -que no miedos-, ser consciente de mis necesidades reales llevando una vida minimalista y olvidarse de la existencia del crédito, evitando la deuda.

Así que antes de comprar cualquier cosa, sea una bici o una mansión, tengo que asegurarme de contestar afirmativamente estas tres preguntas:

1. ¿Tengo el dinero?
2. Si lo compro, ¿todavía me quedará dinero para un posible imprevisto?
3. ¿Realmente necesito y/o utilizaré lo que voy a comprar?

Si lo he hecho, si he contestado que sí a las tres, entonces lo compro... al contado. Si no puedo pagarlo, me iba a quedar sin blanca o realmente no iba a usarlo ni lo necesitaba, tan sencillo como no comprarlo.

Dicen que vivir de alquiler, comprar de segunda mano, optar por compartir, reciclar o pasarlo bien con un picnic y una pelota en la playa es tirar el dinero o ser tacaño. Lo respeto. Pero pienso que más bien es ser coherente con mi balance real entre ingresos y gastos, darle más importancia al hoy que al mañana y entender que la esencia de la felicidad está en el cómo y no en el cuánto.

UNA VIDA ELÁSTICA

Una vida elástica. Y no flexible. ¿Por qué? Empecemos por definir:

Elasticidad: propiedad de un cuerpo por la cual recobra su extensión y figura primitivas tan pronto como cesa la acción que la alteraba.

Flexibilidad: capacidad para doblarse sin partirse.

En realidad la elasticidad ya implica cierta flexibilidad, pero la flexibilidad no comporta elasticidad. No son sinónimos. Por lo tanto entiendo una vida sencilla como una vida más que flexible, elástica.

Mi vida sencilla tiene unas pautas bien marcadas que direccionan mi estilo de vida basado en:

El cuidado de la salud física, mental y emocional.
La integridad y el respeto por la naturaleza interna y externa.
El fomento de las relaciones sociales.
La concentración en lo esencial.
El contagio de la felicidad.

Partiendo de estas bases llevo un tiempo realizando algunas modificaciones en mi vida y mi mentalidad, traducidos en diversos cambios de hábitos: sincronizar mis horarios y costumbres con el ciclo circadiano, llevar una dieta adecuada a mis necesidades energéticas y metabólicas, mantenerme físicamente activo, leer y escribir más, reducir mis compromisos superfluos y potenciar los verdaderamente importantes, deshacerme de las cosas que no utilizo e implicarme en el decrecimiento de mi consumo, ser más responsable con la naturaleza, etc.

La vida no es más que un viaje sin origen ni destino concretos. En este viaje, yo he decidido tomar un camino determinado, probablemente distinto al que sigue la mayoría de la gente que se deja llevar por las creencias del rebaño social, manipuladas y corrompidas desde hace siglos por los más poderosos. Mi camino está bien trazado y parece radical, aunque simplemente es distinto. Ahora bien, que sea un camino muy concreto no quiere decir que no pueda desviarme cuando surja algún imprevisto, lo necesite, me interese, o sencillamente, me plazca.

Excepciones

Lo importante es que me mantenga elástico. Es decir, mi vida tiene las bases que antes comentaba y hago todo lo que puedo por cumplirlas. De vez en cuando quizás me aleje de esas bases. No pasa nada. Lo fundamental no es mantenerse rígido en una posición estática, sino saber manejarse en un fluir de circunstancias que a veces obligan o invitan a desviarse ligeramente del camino, regresando a éste lo antes posible. Igual que un material elástico, perdiendo momentáneamente la forma, hasta que la fuerza que lo deformaba cesa y el objeto vuelve a recuperar su figura original.

Por poner algunos ejemplos:

Intento hacer ejercicio todos los días, pero si alguno me salto el entrenamiento no pasa nada. Tal vez mi mujer me pide que me quede en casa, o me duela una rodilla, o necesite descansar. Me salto el gimnasio, pero sin olvidar la importancia de hacer ejercicio todos los días. Al día siguiente no fallo.

Trato de respetar mi ciclo circadiano, pero eso no quita que si una noche estoy disfrutando de una buena cena con amigos tenga que cortarla de golpe porque toca ir a dormir, del mismo

modo que si una mañana estoy muy cansado por no haber dormido bien, pueda alargar media horita más mi sueño.

No suelo comer ningún tipo de cereal ni lácteo, pero por cortesía y porque realmente a veces merece la pena no voy a negarme a probar el arroz que cocina mi suegro o a un trozo del bizcocho casero que prepara una buena amiga.

En todos estos casos he dejado de ser estricto con las bases de mi filosofía de vida, pero no por ello dejo de serle fiel. Simplemente elástico; pierdo mi forma por unos momentos pero enseguida recobro la original.

Es más, la falta de elasticidad, la rigidez, es la que en muchas ocasiones nos lleva a vivir bajo presión, estresados. Pensamos que no podemos desviarnos de los horarios rígidos, lo políticamente correcto, algunas creencias y tradiciones, la productividad, la dieta, los compromisos, etc. Sabemos lo mal que nos sienta pero no nos damos la oportunidad de cambiar o de decir no, de ser elásticos en nuestra comportamiento.

¿Y por qué no flexible? La flexibilidad también es una capacidad de adaptación, pero al contrario de la elasticidad, una vez variada la forma el objeto no tiene porqué volver a su figura primitiva. En cierto modo la flexibilidad es una propiedad interesante, ya que nos abre las puertas al tan necesario cambio, un suceso constante en nuestra vida. Pero es un tanto peligrosa, ya que por falta de criterio o de consciencia podemos caer en el error de estar cambiando constantemente nuestras opiniones, formas de ser, comportamientos, rutinas,... y acabar perdiendo el norte y viajando sin rumbo.

Regresando a la rigidez, sabemos que un cuerpo cuanto más rígido más frágil es, más fácil es que se rompa. Por eso es importante no ser como una roca, porque en un momento dado, por muy dura que parezca ser, un golpe certero y preciso puede hacerla añicos. Tomando prestada la cita de Bruce Lee, es más interesante ser como el agua, que se adapta a cualquier volumen, se cuela por cualquier rendija, pero sin perder su curso. Simplemente fluye.

Eso es la vida, fluir. Fluir por un camino concreto, un proyecto de vida determinado por voluntad propia, pero consciente de la existencia de circunstancias ajenas a mi control. Siendo elástico, y no rígido, me adapto a las circunstancias sin perder de vista mi camino. Un camino, cómo no, sencillo

MINIMALISMO ACADÉMICO

Hace unos días, ordenando uno de los armarios en el trabajo y para mi sorpresa, encontré cuatro cajas llenas de apuntes de la universidad. ¡Guau, qué de papeles! Hay de todo. Desde apuntes míos, libros fotocopiados, más apuntes fotocopiados de otros compañeros, alguna agenda, carpetas viejas, etc.

¿Cuánto tiempo llevaban ahí? En el armario unos tres años, desde mi última mudanza. Supongo que entonces ya me dí cuenta que era un poco absurdo trasladar los apuntes a mi nuevo hogar, con lo que se quedaron por el camino. Me imagino que hubo algo, seguramente apego físico, que me impidió deshacerme de ellos.

Almacenados en las cajas llevan más tiempo, desde mi primera mudanza, tal vez hará unos seis años. Al marcharme de casa de mis padres intenté llevarme todo lo que podía, así que mis apuntes de universidad se vinieron conmigo. Ahora que lo pienso seguro que me dejé alguna cosa en el altillo o los armarios. Desde aquí le doy permiso a mi madre, sin ningún miedo, para que tire cualquier cosa mía que encuentre. El minimalismo implica sinceridad con uno mismo, y siendo franco, si en seis años no lo he necesitado ni utilizado no creo que vuelva a hacerlo más. Y si lo necesito algún día ya lo compraré o lo pediré prestado. Así que, mama, no hace falta que me digas nada. Tíralo

Seis años guardando mis apuntes. Seis años sin mirarlos, sin usarlos. Y así podrían haber pasado sexenios y sexenios.

Seguramente toda la información que contienen está disponible en la nube. Es más, después de tanto tiempo segurísimo que puedo encontrarla en Internet mejor expuesta, más ordenada y más completa que en esas cajas de cartón, obsoleta. ¿Para qué seguir guardando? Comprendiendo esos apuntes como fuente de información y comparándolos con el material que me ofrecen otros recursos, conservar mis apuntes es algo inútil, innecesario y caro en lo que a ocupación de espacio se refiere. Son recursos redundantes. En este sentido no me lleva a ningún lado guardarlos.

Una vez superado el escollo de la utilidad, aparece un obstáculo algo más difícil de esquivar: el apego.

Podría dejarme invadir por el recuerdo de las horas de clase intentando copiar todo lo que decían y escribían en la pizarra los profesores, así como las colas en la copistería recopilando apuntes de otros compañeros para compensar las clases que me saltaba por quedarme un rato más en la cafetería, practicando tae-kwondo en el gimnasio o durmiendo en casa, risas con mis compañeros, preparación de exámenes, aprobados, suspensos, prácticas en el laboratorio, etc. ¡Qué bonito! - irónicamente hablando-

¿Olvidaré todo esto si me deshago de mis apuntes? ¡Por supuesto que no! Si quiero recordar, sólo tengo que sentarme y repasar el álbum de fotos que guarda mi cerebro, explicarle alguna de mis anécdotas universitarias a mi mujer o quedar con algún excompañero de clase. Es así como se conservan los recuerdos, utilizándolos y compartiéndolos. Y puedo seguir haciéndolo durante toda mi vida, con las cuatro cajas y sin ellas.

El resto de información que representan esos apuntes están en mí, son mi experiencia, soy yo. Personifican en mí los valores de la disciplina, la concentración y la constancia cuando tuve éxito - pocas veces-, así como el aprendizaje de los errores que cometí -muchísimos-, describiendo todos mis momentos de procrastinación, pereza, indecisión, dejadez y dispersión que me llevaron a no conseguir mis objetivos.

No descarto guardar algún dossier como testigo físico de mi historia. Lo añadiré a mi escasa

colección de recuerdos altamente emotivos, como la vela que soplé por mi primer cumpleaños y que espero que pueda soplar algún día mi primer hijo -dejando a un lado las supersticiones-. Pero de ahí a guardar todos mis apuntes inservibles hay un mundo. No pienso hacerlo.

Debo comprender y asumir que mis apuntes cumplieron con su deber en su momento. Fueron un recurso para trabajar alrededor de conceptos, valores y conocimientos que hoy ya forman parte de mí. Ya no son útiles para nada más ni lo serán para nadie más -y menos con esa letra -. Por lo tanto, como recurso natural prestado, los devolveré al lugar de donde vinieron. Cogeré las cuatro cajas y las llevaré al punto verde de mi barrio. Allí se encargarán de darles otro uso, tal vez como papel reciclado para tomar más apuntes, o tal vez para mezclarlos con algún tipo de compuesto y fertilizar tierra. Sea como sea, seguro que más útil que guardarlos en mi armario.

TÚ ERES EL PRIMERO

Repasando estas líneas me doy cuenta de que el dedo me apunta a mí mismo. Soy consciente y sé que soy el primero. Y aprovecho para recordártelo a ti. Te señalo, porque tú también eres el primero. Hoy tengo ganas de dar caña.

Vives en el que dicen que es el primer mundo. De momento, y afortunadamente para ti, el mejor que se conoce. Sin embargo, con una educación enfocada hacia la productividad, la competitividad, el individualismo y el perfeccionismo, no ves más que problemas. No discutiremos sobre la dualidad positivismo/negativismo en tu actitud. Porque es cierto, hay pequeños problemas, y se puede mejorar en muchos aspectos. Pero lo único que haces es quejarte. Nada más.

A ti te digo: no te has enterado de la película. ¡No te enteras de nada! ¿Quieres cambios? Tú eres el primero.

¿Quieres que las hipotecas no sean abusivas? Tú eres el primero. No te hipoteques. ¿Cómo? ¡Mentira! No es cierto, nadie te obliga. ¿El alquiler es tirar el dinero porque vale lo mismo que la hipoteca? Sí, ¿y qué? Bueno, tú mismo. Ya lo sabes. Si te hipotecas bajo cualquier condición a cualquier precio, primero a pagar. Luego a callar, que la firmaste voluntariamente. Y además, las hipotecas para el resto de los mortales seguirán siendo abusivas. Gracias de parte de todos.

¿Quieres que no haya tanto tráfico? Tú eres el primero. No cojas el coche; sal del tráfico. Es más fácil decir que es culpa del vecino, del alcalde y de las infraestructuras. ¿Qué pasa? ¿Los demás se van a quedar en casa para que tú vayas sólo por la ronda? ¿El alcalde se ha tirado en medio de la autopista? ¿Van a construir un carril sólo para ti? Tú también generas la caravana, como el resto de vehículos. Si no quieres caravana, no la provoques. Coge la bici o el metro.

¿Quieres mejores noticias? Tú eres el primero. No te quedes embobado mirando el telediario o leyendo el periódico. La mayoría de las noticias están manipuladas o sólo consiguen infundir tristeza, desesperanza, odio, rabia, etc. Tal vez el camarero del bar quiera explicarte lo bien que le ha ido con su nuevo masajista. O tu mujer quiere explicarte lo barato que estaba el lenguado. ¡Eso sí son buenas noticias! Comunícate más con los demás.

¿Quieres una sociedad más ecológica? Tú eres el primero. En vez de opinar desde lejos sobre la catástrofe de Fukushima empieza por responsabilizarte del consumo energético de tu casa. Cada vez que enciendes la calefacción también estás encendiendo el reactor de una nuclear. ¿Tienes frío? Abrígate, come frutos secos y practica más sexo.

¿Quieres que dejen de emitir telebasura? Tú eres el primero. Deja de verla. Y deja de ver el resto de programas que se nutren de la telebasura. Les estás dando audiencia. Sí, sí, tú. No la señora María de la que te burlas por no saber quién es Eduard Punset pero sí conocer a Belén Esteban. Tú, con carrera universitaria, también la miras. Podrías ver alguno de esos documentales de animalitos que en realidad no miras nunca, aunque digas que sí en las encuestas. O algún programa de cultura o de entretenimiento respetuoso -no insultante-.

¿Quieres que tus hijos lean más? Tú eres el primero. Hablando de televisión,... ¡apágala! Y lee por favor, ¡lee más! Lee solo. Lee con los demás. Lee algo a los demás. Pide a los demás que te lean. Y los que estén alrededor también lo harán.

¿Quieres que bajen los precios? Tú eres el primero. No compres a cualquier precio. El consumidor pone el precio de los productos y su poder es infinito. ¿Qué pasa si el producto no se vende? ¡Bajan el precio! Cuando pagas un precio por algo, estás diciéndole a la multinacional: "señores, estoy de

acuerdo con el precio que han puesto y lo pago”. Así que si sigues comprándolo a ese precio seguro que no lo bajarán. ¿Por qué iban a hacerlo? ¿Por tu cara bonita? Si yo fuera empresario igual te lo subía un poquito. Con un poco de suerte serás tan tonto de seguir pagando y yo, la multinacional, aún ganaré más pasta. ¿Te acuerdas de cuando el litro de gasoil superó el euro? Ya vamos por 1,30. Tú sigue poniendo gasoil, así seguro que te lo bajarán...

¿Quieres que la gente te conozca? Tú eres el primero. Trata de conocer a más gente, interésate por ellos. Crea una red social a tu alrededor. Saluda a las personas por su nombre. No tardarán en preguntarte: “¿Y tú? ¿Cómo te llamas? ¿Qué haces?”

¿Quieres más alegría en el mundo? Tú eres el primero. ¡Sonríe! Muéstrate optimista, haz bromas, explica algún chiste de vez en cuando aunque se te dé fatal. Si los demás te ven con cara de amargado, ¿que crees que les pasará? ¿Estarán contentos? No hombre, no. Se amargan también. Recuerda que tu estado de ánimo se pega.

¿Quieres más educación? Tú eres el primero. No te hagas el loco y aguántale la puerta a la señora María. Sí, la de la Belén Esteban. ¿Qué crees? ¿Que no te ha visto? Tal vez sí. O tal vez no pero sí el vecino del quinto. La próxima vez será otro el que no te aguantará la puerta a ti. Tú, cómo no, dirás: “Qué estúpido, ¿no?” Recuerda que tú fuiste el primero.

¿Quieres más amor? Tú eres el primero. Quiérete más a ti mismo y quiere más a los demás. No tengas miedo de mostrar tus emociones. Si lo haces, los demás también las compartirán contigo. Entonces te darás cuenta de que no estás solo como pensabas. Hay mucha gente que te quiere.

¿Quieres que las cosas cambien? Tú eres el primero. No lo olvides. El cambio empieza por ti, ¡siempre!

¿Quieres una vida sencilla? Ahí sentado no cambiará nada y todo será muy difícil, muy complicado. Nadie te va a facilitar las cosas. Y tú seguirás quejándote con el tópico del momento: “Mira que nos complicamos la vida ¿eh?”. Te la complicas tú solito. Y sólo tú puedes cambiarla. Tú eres el primero.

¡¡¡TÚ ERES EL PRIMERO!!!

DURMIENDO MEJOR

¿Tienes problemas para conciliar el sueño? Yo los tenía. No con mucha frecuencia pero sí lo suficiente como para mermar mi calidad de vida. Todos sabemos lo que pasa cuando un lunes por la noche no logras dormirte a tu hora; acabas arrastrándolo toda la semana. En ningún momento llegué a necesitar la ayuda de fármacos. Mucho antes de eso me dí cuenta que no podía ser, que estar despierto hasta tarde me hacía más mal que bien, incluso aunque fuese dando vueltas en la cama, en aparente reposo. No es lo mismo, necesitamos dormir. Es una sencilla regla de tres. Si no duermes no descansas, y entonces no rindes. El secreto, de nuevo, está en los hábitos.

Es fantástico lo atento y rápido que es el cuerpo cuando tiene que reaccionar ante cualquier estímulo. Ya sea en un momento puntual de peligro con tal de evadirlo o de defenderse, como durante una lectura atractiva, una buena conversación o una película entretenida que despierte -nunca mejor dicho- nuestro interés. En todos los casos el organismo reacciona de la misma manera, con una actividad proporcional a la atención y predicción de reacción que requiera el estímulo. El corazón late ligeramente más rápido, la tensión arterial aumenta, nuestros sistemas energéticos se mantienen activos aportando los nutrientes necesarios a la/s parte/s del cuerpo que están trabajando, y la mente se despeja para obtener el máximo de información posible. De verdad, en diferente grado, pasa lo mismo después de un susto que mientras vemos nuestro programa preferido de televisión o hablamos sobre algo apasionante con nuestra pareja.

Podemos resumir este proceso en una sola palabra: activación. Sin embargo, gracias a nuestra inteligencia predictiva, uno de los pocos aspectos que nos diferencian del resto de animales, sabemos que unas 7-8 horas de sueño de alta calidad nos permite recuperarnos del desgaste sufrido durante ese mismo día, así como prepararnos para estar al 100% de nuestras capacidades para el día siguiente. ¿Por qué entonces no somos capaces de prepararnos para el sueño de manera adecuada?

Si soy consciente y comprendo la importancia de mis horas de sueño, mis hábitos nocturnos deberían ser coherentes con una búsqueda de relajación, y no de activación. Es entonces cuando descubro que algunas de mis costumbres después de la cena no ayudan en nada a prepararme para un buen dormir, sino que me llevan a un estado de estimulación mental, un despertar cerebral, que retrasa mis ganas de dormir, por muy cansado que esté. Estoy sobreestimulado.

Hace unos meses, la previa al momento de acostarnos siempre pasaba por la televisión. Nunca nos ha gustado ver telebasura -aunque pensándolo bien tal vez sería un buen remedio para el insomnio-, así que veíamos entrevistas, programas de difusión cultural o alguna película que cualitativamente valiera la pena. ¿Qué solía pasar? Me despertaba todavía más de lo despierto que ya estaba. Miraba el reloj y veía que, teniendo en cuenta que mañana toca ir a trabajar, ya iba siendo hora de acostarse. Pero el programa estaba bien, me interesaba, y decía: "cinco minutitos más". Terminaba pasando media hora.

A veces, muchas, a esa media hora había que sumarle un ratito más. Lo que había dicho el señor X o la temática del programa había despertado mi mente, inquieta, por lo que un torrente de conclusiones e ideas inundaban mi cabeza. Y no había manera de dormirse. Vueltas y vueltas en la cama, rodeado de ovejitas y otros trucos. Nada de nada. Finalmente, necesitaba estar realmente fatigado para caer dormido. Unas pocas horas después, menos de las necesarias, el despertador sonaba. Mala noche. Mal día.

Parece que la televisión podía ser la culpable, pero no. Me deshice de ella y la sustituí por lectura y conversación con mi mujer. Fuera como fuera, el cambio de hábito me proporcionaba mucha más calidad de vida, sin ninguna duda. Pero no era suficiente. Tardaba menos en dormirme, pero algo seguía fallando. En menor grado, seguía sobreestimulado.

Mis investigaciones sobre el ritmo circadiano me llevan a descubrir ciertos factores determinantes en cuanto a la estimulación sensitiva del cuerpo, como es la intensidad de la luz, aunque sea artificial, a la que estamos expuestos. También presto atención a la temática de mis lecturas y de las conversaciones con mi mujer, estimulantes, excitantes. Incluso me paro a pensar en qué tipo de música nos acompaña durante la cena. Necesito algunos retoques.

Llega el día en que por fin comprendo que, gracias a lo artificial de nuestras costumbres -lejanas a nuestra naturaleza-, lo que hacemos durante los momentos previos al sueño dista mucho de lo que naturalmente deberíamos hacer. Claro está que no propongo volver a dormir en las montañas. Mi casa es más cálida, más segura -una vida sencilla y natural no es una vida primitiva-. No me da miedo, lo tengo claro. Empiezo a cambiar.

Y esta decisión me acompaña hasta hoy, día en el que raramente tardo más de 10 minutos en dormirme. ¿Cómo lo hago? Estos son mis hábitos nocturnos:

Luz tenue. Importantísimo. Es increíble lo que la luz activa nuestro organismo. Tenemos que recordar que de noche, sin esa luz artificial, nos invadiría la oscuridad y que somos nosotros los únicos que no respetamos ese suceso natural. Si oscurece, será por algo
Música tranquila y suave. Incluso silencio. Igual que la luz, el sonido también puede provocar en nosotros diferentes reacciones. De noche buscamos el sueño, por lo tanto la previa ha de ser relajante.

No veo la televisión. En realidad, ya no tengo televisor, aunque sigo viendo de vez en cuando programas interesantes -para mí- como *Sense ficció*, *Singulars* o *Redes* mediante la televisión a la carta, desde el ordenador. De todas formas, evito verlos por la noche. Insisto, me despiertan, y yo quiero dormirme.

No leo. Miento, sí que leo, pero nunca libros o textos largos que me hagan pensar mucho. Prefiero lecturas cortas que me relajen y me aporten un último toque de optimismo o buen rollo para acabar el día. Últimamente me reservo para ese momento la lectura de las actualizaciones de Chocobuda.

No twitteo ni facebookeo. Aquí puntualizo que sí que uso Twitter desde mi iPod Touch como fuente de las lecturas cortas que comentaba. Ahora bien, nunca escribo ni contesto por la noche. Es fácil caer en el círculo vicioso de conversaciones, retweets, etc.

Hablo con mi mujer, pero no sobre el futuro. Esto es: no hago planes. Esto también me despierta, me anima. Cuando hablas sobre lo que quieres hacer este fin de semana, las próximas vacaciones, un plan común o la necesidad de comprar algo, no tardas en querer echar un vistazo a Internet, o simplemente empiezas a darle vueltas, a imaginar ese porvenir. Prefiero hablar sobre cualquier otra cosa que no me estimule de esa manera: cómo nos ha ido el día, con quién nos hemos cruzado hoy,...

No lo olvido, no. Hago el amor. Aunque, como ya he dicho en más de una ocasión, personalmente no lo considero el mejor momento del día para hacerlo, no es tan placentero, y por lo tanto no es lo frecuente. Prefiero otras horas. De todas formas, todos sabemos que después del acto uno suele quedarse bastante relajado, listo para dormir a gusto

No quiero alargarme en mencionar otros hábitos diarios que también facilitan el sueño, como una dieta sana y equilibrada, hacer ejercicio todos los días, levantarse temprano, etc. Lo dejo para otro día

Así que éstas suelen ser mis costumbres nocturnas, las que me han aportado más relax y me preparan para dormir mejor. ¿Cuáles son las tuyas? ¿Algún truco más?

EL SER HUMANO, UN SER GLOBAL

Nos hemos convertido en expertos de la división. Ya lo dijo Julio César: "Divide y vencerás". Lo dividimos todo.

Desde luego que el hábito -o la manía- de dividir nos ha hecho vencer en muchos campos, y especialmente en nuestro conocimiento. Hemos alcanzado tal punto de desarrollo que cualquier materia que queramos estudiar necesita dividirse en otras submaterias que también dividiremos, y así hasta el infinito con tal de llegar a la esencia del objeto de estudio. La división nos ha permitido especializarnos tanto que necesitamos especialistas en distintos campos dentro de una misma especialidad.

El conocimiento no ha sido el único beneficiario de la división. También la industria. La división de proyectos permite trabajar simultáneamente en los distintos procesos que conforman el proyecto original y de esa manera conseguimos producir más en menos tiempo. ¡Maravilloso! -sarcasmo-.

Y así se podrían ver varios ejemplos en los que la división nos empuja, más que nada, hacia la velocidad en nuestro desarrollo intelectual y económico. No tengo la voluntad de debatir acerca de la licitud de imprimir tanta velocidad a nuestro avance como especie, aunque opino que dicha velocidad es uno de los culpables de muchos de nuestros males. Pero sí quiero insistir en que correr y dividir para aún correr más ha provocado que en algunos aspectos hayamos perdido la perspectiva, y en consecuencia, el equilibrio.

Como es el hombre quien corre y divide sin tener en cuenta el coste de tanta prisa y división, también es el hombre quien paga los platos rotos.

Nos hemos dividido a nosotros mismos. Ahora se habla del hombre como un ser dividido en cuerpo, razón, emoción y espíritu. Esta división parece delimitar con bastante exactitud las cuatro grandes áreas que conforman al ser humano, de eso no hay ninguna duda. Pero tal división supone un doble problema:

1. Se ha comprendido al hombre como una suma de cuatro factores exclusivos, como si cada uno de ellos por separado no influyera nada en el resto. Afortunadamente, hoy día ya ha quedado demostrado que cada uno de estos factores tiene una influencia directa sobre el resto y que el abandono de cualquiera de ellos degrada la salud del resto, con lo que tal división carece de sentido.
2. La dirección del sistema social, perversa y corrupta desde hace siglos, enfoca la educación que se nos imparte y manipula la información que recibimos a diario con tal de que prácticamente sólo desarrollemos uno de los cuatro factores: la razón. La división del hombre no es más que otra de esas divisiones que alguien propuso para correr más y ganar más, para que el hombre sea más productivo no personalmente, sino económicamente. La dirección sabe que si yo produzco más yo ganaré más y seré aparentemente más feliz, mientras que él todavía ganará más sin necesidad de producir.

En la era de la globalización lo globalizamos todo menos al hombre, especialista en pensar y producir. No se trata de repasar la lista de las consecuencias negativas que tanto alejan al hombre de la felicidad. Pero tampoco podemos pasar por alto que nuestros déficits en actividad física, emocional y espiritual en pro del abuso de nuestra actividad racional son la causa de la mayoría de nuestros problemas individuales, que lógicamente y también de manera global, nos afectan como sociedad.

Pensamos demasiado y a la vez nos movemos poco, nos queremos poco y sentimos poco. La pérdida de conciencia global en la comprensión del hombre, seguida de la prioridad que se le ha dado a la razón por encima del resto de factores, nos ha llevado al miedo y la frustración continua.

Es el momento de:

Moverse más. Hacer ejercicio todos los días, caminar hasta el trabajo, jugar con nuestros hijos, bailar, saltar, etc.

Sentir más. Querernos a nosotros mismos y a los demás, abrazarnos, besarnos, tocarnos, reírnos, llorar cuando nos apetezca, comunicarnos, etc.

Encontrar nuestro papel en la vida. Todos tenemos ese rol dentro del gran sistema, del universo, provisto de leyes pero también de una gran incertidumbre. Es nuestra vocación, lo que haremos para la sociedad, que no deja de ser parte del ecosistema y que tiene un único objetivo global: la vida.

Rendir no es lo más importante, sino un trozo más del pastel. Ni el más grande ni el más pequeño, no es prioritario. Necesitamos comprendernos como una globalidad, para empezar a entender lo que nos pasa y averiguar que es lo que queremos hacer. En el equilibrio de los cuatro factores está la clave.

Es cierto. Son tantas nuestras creencias y hábitos instaurados en la infancia que parece realmente difícil hacer un reset, desaprender. Desde luego que no es algo que pueda hacerse en un día, ni en dos, ni en tres. Pero se puede conseguir; el cambio es posible. Todo lo que aprendiste se puede desaprender, sin miedo. Tú puedes volver a ser global, y por lo tanto feliz.

Ahora bien, si además queremos preservar la especie y garantizar la felicidad de los que vengan, no nos queda otra que actuar desde la base, nuestros niños. ¿Queremos que sean felices? Empecemos por no obligarles a pensar tanto, dejemos que prueben y se equivoquen, liberemos su carga mental en favor de más movimiento, más juegos, más comunicación, más emociones, más expresión, más creatividad.

Es urgente recuperar la conciencia de que el ser humano es un ser global. Tú puedes hacerlo desde hoy mismo, trabajando día a día en las cuatro áreas sin priorizar ninguna. Estoy convencido de que es la única manera de realmente vivir, y no únicamente sobrevivir.

¿Te comprendes como un ser global? ¿No crees que piensas demasiado? ¿Cuidas tu cuerpo? ¿Tus emociones? ¿Tu espíritu?

ACEPTANDO EL DESCONTROL

Todo aquel que no haya estado en contacto conmigo durante el último año me definiría, entre otras cosas, como cuadriculado y extremadamente controlador. No lo voy a negar, yo era así. Precisamente ése debe ser el inicio del cambio. Observarse, analizar cómo es uno mismo, asumir que uno no es perfecto y reconocer que la responsabilidad de que las cosas no sean del todo como a uno le gustaría no es únicamente externa, son los primeros pasos hacia el cambio. Algo así como una autocrítica constructiva.

Después de comprobar durante años que ese comportamiento no me llevaba a ningún lado y no me dejaba disfrutar de mi día a día, decidí cambiar. Como es lógico, el cambio no se logra de un día para otro, por lo que todavía quedan reminiscencias de esas viejas costumbres, aunque he hecho progresos importantes, cosa que todavía me alienta más para seguir desaprendiendo y *resetear* mi mentalidad perfeccionista, abrir la mente y aprender a hacer las cosas de otra manera.

Insisto, yo era así. El miedo a perder el control de alguno de los departamentos de mi vida -esa manía de dividir...- me empujaba a tener una agenda programada al detalle, una dieta diaria estricta, un entrenamiento monitorizado con precisión, un orden obsesivo, una puntualidad extrema, un análisis exhaustivo de mis finanzas, etc.

El resultado: un desastre. Mi agenda nunca se cumplía. Comer fuera de casa era un castigo contradictorio entre el placer de una comida diferente o una buena compañía y el hecho de estar saltándome la dieta. Que alguien se acercase a hablar conmigo durante mi entrenamiento me molestaba terriblemente ya que provocaba un desfase en mis periodizaciones. Si mi mujer colocaba una de las velas de la estantería 2cm más allá de donde yo la había puesto me enrabetaba; ¿por qué narices no la dejaba exactamente como yo la había dejado? Ahora me río, aunque sería para ponerse a llorar.

Visto desde fuera, aparente estabilidad y control absoluto. Desde dentro, adaptación continua en contra de mi voluntad, ya que mi vida estaba tan planificada que no permitía variaciones, las cuales por otro lado eran constantes. Lógicamente, mi vida era tan rígida que ante cualquier imprevisto se desmoronaba, con lo que yo me enfadaba con los demás por provocar constantemente modificaciones en mis planes, además de frustrarme conmigo mismo por no ser fiel a mi vida cuadriculada y bajo control.

Siendo franco. Ni los demás intentaban fastidiar continuamente mis planes entrometiéndose en mi vida, ya que en realidad forman parte de ella, ni yo era tan inepto, ya que casi sin darme cuenta siempre he conseguido lo que me he propuesto.

Mi realidad se había distorsionado tanto que había olvidado que a mi alrededor existen personas, animales o cosas que también tienen vida, que interactúan constantemente conmigo y que conforman un organismo todavía mayor: la sociedad. En mi caso una sociedad que seguramente no alcanza el centenar de personas, mi red social.

El individualismo había calado tan hondo en mí que, aún sin ser una persona egoísta a la práctica, sí que lo era de manera teórica, en mi mente. También tengo que decir a mi favor que nunca he sido un ogro; me considero buena persona -como todo el mundo, jaja!-. Supongo que a la hora de la verdad otros valores inculcados en su momento por mi familia, profesores y experiencias propias se sobreponían a esa presión interna que me oprimía hacia la competitividad y el perfeccionismo individual que en determinados momentos me hacían tan infeliz.

En lo que parecía ser un cuadro complejísimo, la solución ha resultado ser muy simple: aceptar el

descontrol. O también podríamos cambiar *descontrol* por incertidumbre. Es decir, asumir que soy un ser social y concebido para vivir en grupo, y que por lo tanto no puedo controlarlo todo. Es más, no puedo controlar casi nada de lo que pasa a mi alrededor. Vivo en una incertidumbre constante.

Y ahora vivo tranquilo, cómodo en *ése no tengo ni idea de lo que va a pasar*. He permutado el frustrante “no puedo controlarlo todo” por un pacífico “no quiero controlarlo todo”.

Por un lado puedo -y probablemente debo- tener claro mi proyecto de vida, encontrar mi papel en la sociedad, gestionar de forma razonable mis acciones y mis emociones sin reprimirlas, ser elástico -y no sólo flexible- en mis hábitos, etc. Es decir, puedo controlarme a mí mismo, siempre con cierta holgura y comprendiendome como un ser con sentimientos, no como si fuera una máquina o una computadora.

Por otro lado no puedo -y probablemente tampoco debo- hacer muchas previsiones de futuro, esperar demasiado de los demás, creer que los demás siempre van a estar de acuerdo conmigo o van a adaptarse a mi manera de hacer las cosas sin rechistar, desconectarme emocionalmente, etc. Esto es, no puedo controlar los movimientos de mi red social, una proporción importante de mi vida.

De ahí que hoy mi agenda sólo contiene las citas con mis clientes, mi nevera está libre de planes dietéticos enganchados con imanes, tengo un esquema mental bastante variable de los ejercicios que haré hoy en el gimnasio, sigo siendo ordenado pero no maniático, prescindo de mi reloj la mayor parte del tiempo y no tomo nota alguna de mis ingresos y gastos mensuales.

También tengo que decir que la disciplina, la constancia, la limpieza, el orden, el enfoque y la concentración siguen siendo fundamentales en mi realización personal -que no productividad personal-, y cierto rigor en mis hábitos diarios me permiten gozar de muchos de los placeres que conforman mi vida.

El control y la planificación han quedado abandonados a un lado, dejando paso a un fluir constante entre acciones y no acciones, es decir, entre actividades realizadas a conciencia para disfrutar por el camino de ciertos deseos -que no alcanzar objetivos- y momentos de *no hacer nada* y dejarme llevar por el instante preciso.

¿Tú también intentas controlar todo lo que te pasa? ¿Ves que tus planes no acaban de cumplirse pero sigues insistiendo? ¿Dejas paso a tus emociones o las reprimas en pro de tu racionalidad y productividad?

ATRÉVETE A INNOVAR

Diseño, marketing, desarrollo de producto, branding, emprendimiento... todas ellas disciplinas del mundo empresarial que últimamente han llamado mucho mi atención no sólo porque estén de moda, sino porque en gran medida se nutren de un concepto que me fascina: la innovación.

Hemos llegado a tal punto que una empresa que no innova ya no sólo deja de crecer, sino que probablemente tenga que cerrar puertas. También los Estados se ven obligados a invertir en innovación con tal de no quedarse atrás respecto a los países de su mismo nivel de desarrollo. Sin embargo, pocos han caído en que las empresas y los Estados están formados por personas. ¿Innovamos como personas?

Así que ahora todo el mundo habla de innovar, de invertir en investigación, de reformar los sistemas educativo y laboral, de abrir nuevas vías de negocio, de dar un golpe de timón y variar de rumbo, de cambiar de chip, etc. Como siempre, todo el mundo habla pero pocos son los que se atreven a apostar por el cambio

Yo, tozudo, insisto. Te recuerdo que tú eres el primero, que como individuo tienes un gran poder y, como Peter Parker -Spiderman-, también una gran responsabilidad. No son sólo las empresas y los Estados los que necesitan innovación; tú también. Pero tienes miedo a arriesgarte. ¿De verdad que es tan bueno lo que tienes que te aterroriza perderlo? ¿Sigues siendo tan cómodo como para esperar que las cosas cambien por sí solas? ¿No crees que deberías darte una oportunidad? Ya los sabes; a veces sólo se trata de probar y si ves que no te gusta, que no va bien, que no obtienes resultados, como mínimo siempre puedes volver a lo que tenías.

Atrévete a innovar

¿Qué piensas que he estado haciendo los últimos meses? Nada más que innovar. Acostarme a las 22:30 y levantarme a las 6:30 de la mañana para ir al gimnasio, introducirme en la paleodieta descartando comer cereales y lácteos, ir a trabajar en patinete, en bici o andando, empezar a escribir y a darle una oportunidad a micreatividad, donar prácticamente todas mis pertenencias, etc. Siempre digo lo mismo: mi cambio no es para todo el mundo, pero al menos es un cambio. Te animo a cambiar

Innova en tu vida diaria. Redecórala.

Por ejemplo, cambia radicalmente tu comedor. ¿Por qué todos los comedores tienen que tener un sofá chaise longue, una mesa con cuatro sillas, una vitrina, un bufé y el mueblecito de la tele? Vacía el comedor, pon un sofá que tenga el mismo número de plazas como habitantes de la casa -no te hace falta más-. Tira la vitrina y vende lo que haya dentro. ¿Para qué quieres un escaparate en casa? ¿Alguien va a comprarte lo que expones? Revisa lo que tienes en el bufé. ¿Lo usas? Vacía y recicla. Cambia totalmente la distribución dependiendo del uso que le das al comedor y conviértelo en lo que te sea más práctico, incluso visualiza el reflejo que te gustaría que imprimiera en la sociedad.

¿Quieres un lugar tranquilo y propicio para la concentración? Quitla la tele. Innova. Ponla en el lavabo, delante de la taza del wáter y siéntate allí a ver las noticias. Te cagarás tanto en todo -y perdón por la expresión- que pronto habrás solucionado tus problemas de estreñimiento

¿Quieres espacio para que jueguen los niños? Tíralo todo. Innova. Monta un *chiquipark* en tu comedor con tobogán incluido. Juega con ellos. ¿Ya no tienes sofá? Cómprate un puff o siéntate en el suelo.

¿Quieres naturaleza? Monta un jardín en tu balcón. ¿Quieres aire respirable? Vende el coche. ¿Quieres salud? Cuelga una espaldera en el pasillo y haz estiramientos todos los días.

¿Quieres cambiar el chip? Desaprende. Revisa tus creencias. Juega con tu pensamiento. Prueba a hacer lo contrario de lo que piensas, muchas veces opuesto a lo que sientes. Haz verdaderamente lo que sientes, sé intuitivo. Equivócate y aprende. Arriégate. Cambia tus costumbres y herencias. Tal vez te llesves una sorpresa y el detergente que usa tu madre... lo siento pero no, no era el mejor

Haz lo que quieras. Pero por favor, te lo pido, innova. No tengas miedo a ser diferente, porque ya lo eres. Eres único, así que puedes hacer cosas únicas. Diviértete viviendo. No lo hagas todo como lo hacen los demás sin haberte planteado como mínimo una vez si podría haber otra manera de hacerlo. Descubrirás que hay infinitas, que tu creatividad es ilimitada.

INFLUENCIANDO SOBRE MIS REGALOS

Hoy es mi cumpleaños. Estoy de viaje, concretamente en Gales, Reino Unido. Hoy 19 de abril de 2011 cumpla 31. ¿¡31! Me suena raro... ¡me conservo tan bien!

Como ya insinué estas pasadas Navidades, algo verdaderamente triste nos está pasando. Triste y preocupante. Un cumpleaños, un día de la madre, los Reyes Magos,... cualquiera de estos días de celebración que como mínimo tendrían que provocarnos algo de ilusión y alegría se ha convertido en un dolor de cabeza para todos. Seguramente el mismo día no -hoy no me duele la cabeza, jeje!-. Pero sí las dos semanas anteriores.

Para el que recibe regalos, un muy leve dolor de cabeza. Al fin y al cabo que alguien pretenda regalarte algo no deja de ser signo de aprecio. Sin embargo, durante unos días no pararán de preguntarte qué es lo que quieres, lo que te hace ilusión o lo que necesitas. Puede ser que lo tengas claro, pero suele suceder que tienes tanto de todo que no sabes qué contestar hasta que sueltas "Cómprame lo que sea, cualquier chorrada" o "No hace falta que me compres nada".

Pero ¿cómo se te ocurre decirle a tu madre que no te compre nada por tu cumpleaños? ¿Vas a negarle la oportunidad de decirte cuanto te quiere? Seguro que no. Entonces te toca estrujarte el coco.

Para el que hace regalos, el dolor de cabeza puede ser más intenso. ¿Qué narices le compro? ¿Le gustará? ¿Será su talla? ¿Le hará ilusión? ¿No tendrá ya uno igual? Las dudas se multiplican, cosa que te obliga a preguntar. ¡Pero no se pregunta lo que quieren que les regales! Eso hace que se pierda la magia; ya no existen las sorpresas

Hoy probablemente -eso espero, je- me toca recibir regalos, así que escribiré desde esa óptica. Como buen vividor sencillo, no sólo busco simplificar mi vida, sino hacersela más fácil también a los demás. Entonces, ¿elijo directamente los regalos? De esa manera se acabaría el jueguecito de preguntas y respuestas, y con él los dolores de cabeza.

Noooooo. Los regalos no se eligen. Apagaría esa chispita de incertidumbre, esas hormiguitas correteando por el estómago nada más levantarme el día de mi cumpleaños.

No elijo, pero con mi propio ejemplo y con algunos hábitos puedo influenciar, marcarle el camino a quien quiera hacerme un regalo.

Lo primero: mi comportamiento. El regalador vive cerca de mí y conoce mis hábitos, con lo que no tendría que tardar en adivinar que no quiero nada que realmente no necesite. ¡Por favor! ¡Soy minimalista! Por lo que si ya tengo una chaqueta, de verdad, no me compres otra. Ni la necesito ni la quiero.

Además, el regalador ya sabe que valoro mucho más las experiencias y las emociones que el mundo material. Aquí la necesidad ya se ha quedado a un lado. ¿Son necesarias ciertas experiencias? Tal vez sí, tal vez no. Pero sin ninguna duda, si quieres hacer que mi cumpleaños sea un día diferente y excitante, no hay nada mejor que regalarme una vivencia especial y nada frecuente. Ya voy dando más pistas

Lo segundo: ciertas acciones previas a las fechas especiales. Nos hemos acostumbrado a comprar compulsivamente en cuanto necesitamos algo, e incluso antes de necesitarlo. Pues bien, si se acerca tu cumpleaños, la Navidad o cualquiera otra fecha en la que tal vez alguien quiera regalarte algo, ten

paciencia y espera un poco. Seguramente es una buena oportunidad para simplificarle la vida a alguien.

Sutilmente, hazle saber a tu red social que se te ha estropeado la tostadora, mientras desayunas unos cuantos días el pan sin tostar. Seguro que alguien piensa: "Ya está. Le regalo una tostadora chula chula." Y ahí la tienes, de semi-sorpresa y sin dolores de cabeza. Es cierto, puede ser que nadie te la regale. Entonces, el día después de tu cumpleaños vas a la tienda y te la compras. Tampoco habrá sido tan traumático.

Pequeño inciso para los catalanes. En cinco días es Sant Jordi, el día del libro. No os compréis ningún libro esta semana, a ver si le chafáis la sorpresa a alguien.

Así que, sin llegar a elegir los regalos, ejerzo mi influencia. Ya me conoces, no me regales nada inútil y que no necesite. Y tranquilo, he sido paciente y aquello que necesitaba todavía no lo he comprado. ¿Me lo regalas?

Es más, aprovecho para lanzar la indirecta todavía más directa a los nodos más cercanos de mi red social. De verdad, mejor experiencias, vivencias. No tienes ni que moverte de casa, puedes buscar en portales como Disfrutalia. El año pasado fue genial: paracaídas, sesión de jacuzzi en una azotea de Barcelona, masajito y puenting. Nada tangible, pero todo emociones que jamás olvidaré

ESTAMOS DE PASO

El minimalismo ha vuelto a ser protagonista de mis vacaciones de Semana Santa. Han sido diez días de descanso. Los primeros cinco días fuera de casa, de viaje; los otros cinco en casa... también de viaje -luego se entenderá mejor-.

En el primer viaje, una visita a Gales, apliqué el minimalismo en mi equipaje. Tanto el trayecto de ida como el de vuelta constaban de coche, avión, tren y autobús. Necesitaba comodidad y, sobre todo, ligereza. Una mochila sería mi compañera de viaje. Aparte de la ropa que llevaba puesta, conmigo sólo viajaban un pantalón, un forro polar y cuatro camisetas, calzoncillos y pares de calcetines -una muda por día-. Nada más.

De esa manera podía moverme fácil, rápido, ligero, sin esperas (sin facturar), sin que mi cuerpo tuviera que transportar una sobrecarga inútil y, algo importante, sin separarme ni un sólo momento de mis pertenencias. Todo ventajas.

Eso era todo lo que necesitaba siempre que no hubiese ningún imprevisto, por lo tanto lo único que me llevaría. Para todo lo demás, para los "por si acaso" que tanto me aburren, esta vez sí es útil: mi tarjeta de crédito. De todas formas, como siempre, ni un imprevisto. Es más, me sobraron los pantalones de recambio, ya que no los usé. Una vez más me he ahorrado llenar no sólo mi maleta, sino mi cabeza de *por sí*s que me hubieran hecho disfrutar un poco menos de mis vacaciones.

Conclusión: al viajar lo más sensato es tener en cuenta sólo las necesidades reales, no las imaginarias. Total, allá donde vayamos, estamos de paso.

El resto de la Semana Santa lo pasé en casa. Era el momento para descansar, tener el móvil apagado así como Internet, leer, ver mucho cine -en casa-, pasar ratitos con la familia, los amigos, mi mujer, a solas,... ¡y para hacer el cambio de armario!

Tras aplicar mis 5 acciones minimalistas el resultado ha sido mejor del esperado ya que creo poder afirmar que, por fin, éste ha sido el último cambio de armario de mi vida. Después de haber hecho mi primer cambio minimalista el pasado otoño de la ropa de verano a invierno, tras este segundo cambio de invierno a verano me he quedado con la ropa justa y necesaria para todo el año. No me he parado a contar cuantas prendas tengo en total -tampoco me importa mucho-; sé que son las necesarias y las que verdaderamente uso. Y es tan poca ropa que me caben todas en un armario y una cómoda. Se acabaron los cambios de armario.

Esto me ha hecho pensar, un buen hábito si no se abusa de él

¿No es la vida nada más que un viaje? Más largo y en distintas condiciones climatológicas que mis vacaciones en Cardiff, pero en definitiva, lo mismo. ¿Para qué viajar con más de lo que necesito? ¿Para qué sobrecargar, sobreconsumir? ¿No es más sencillo vivir más cómodo, ligero? Entonces he recordado un cuento que leí hace mucho, creo que en un libro de Jorge Bucay.

Contaba la historia de un viajero que acudió a un sabio para pedirle consejo acerca de distintos aspectos de la vida. El viajero llegó allí donde vivía el anciano, una pequeña casa de una sola estancia. Dentro, solamente una cama, una mesa y una silla.

Después de un tiempo hablando, una vez resueltas las dudas del viajero, éste le preguntó al anciano:

- Disculpe, ¿puedo hacerle una pregunta más?

- Claro que sí -respondió.

- ¿Por qué vive con sólo una cama, una mesa y una silla? ¿Dónde están el resto de muebles?

- ¿Y los tuyos? ¿Dónde están tus muebles? -contestó el sabio.

El viajero, extrañado e incluso algo ofendido, dijo:

- Perdona, ¡pero yo estoy de paso!

- Entonces ya somos dos. Yo también estoy de paso -concluyó el sabio.

Conclusión: al vivir lo más sensato es tener en cuenta sólo las necesidades reales, no las imaginarias o las que intentan llenar otros vacíos. Total, allá donde vivamos, estamos de paso.

¿HÁBITOS CREATIVOS O PRODUCTIVOS?

Últimamente he detectado cierta confusión entre lo que son productividad y creatividad. Precisamente soy de los que piensa que desde pequeños nos educan más a producir que a crear, dándole prioridad a lo racional que a lo emotivo. Seguramente a *alguien* le interesa que produzcas mucho mucho muuuucho -para llenarse los bolsillos-, tanto que no te sobre mucho tiempo para sentir y desarrollar tu creatividad -que no es más que comunicarse, dejar fluir tus emociones-.

Todo el mundo busca consejo. ¿Cómo producir más o mejor? ¿Cómo crear, innovar? Y aquí aparecen las contradicciones. Si bien muchas de las soluciones, propuestas y hábitos que he encontrado en el mundo 2.0 favorecen a la concentración, el enfoque y el trabajo ininterrumpido y planificado, creo que se está confundiendo el tocino con la velocidad.

No quiero entrar al cuello a por la productividad, algo mitificada. Quiero centrarme más en la creatividad.

En esencia, crear no entiende de rutinas, de buenos hábitos, de alimentación, de ejercicio, de madrugar, de recopilar, de controlar las emociones,... ¿controlar las emociones? Si precisamente crear es eso: extraer emociones, compartirlas y expresarlas cantando, bailando, hablando, escribiendo, pintando, dibujando, esculpiendo, interpretando, etc.

Todos los hábitos referentes a la concentración, la regularidad y la disciplina son hábitos productivos, que no creativos. Aunque éstos no excluyen a la creatividad, tampoco son su base.

La productividad y la creatividad no viven en mundos paralelos, ni siquiera en el mismo mundo. La creatividad está por encima, en el mundo de las emociones. La productividad no es más que una herramienta que podemos utilizar para desarrollar mejor nuestra creatividad, pero no es suficiente.

Y menos cuando algunos hábitos productivos pueden reprimir ciertos estados de ánimo y momentos que podríamos aprovechar para crear como nunca lo habríamos hecho antes.

No creo que Dalí, Mozart o Shakespeare tuvieran unos hábitos muy saludables y productivos. Estoy convencido de que ninguno de ellos tenían ni horario, ni proyectos exhaustivamente planificados, ni comían siempre a las mismas horas, ni salían cada mañana a hacer footing, ni meditaban todas las noches. Tampoco quiero ni imaginarme sus talleres y despachos, lejos de estar ordenados y limpios, seguramente hasta los topes de esbozos, papeles, ideas escritas hasta en las paredes,...

Incluso algo me dice que durante meses no pintaban, componían o escribían nada, a la vez que no hacían más que dormir, beber, comer, disfrutar de la vida -o no-. Sin embargo, durante otras largas temporadas debían pasar horas y horas creando -que no produciendo-, sin dormir, sin comer, sin beber,... aislados y concentrados en sus emociones, más a flor de piel que nunca.

No me he informado -punto negativo para mí-, pero me imagino a Dalí pintando 20 cuadros en un mes -por exagerar- y después pasar un año sin pintar ni uno.

Tampoco quiero imaginarme a Shakespeare interrumpiendo Hamlet mientras escribía: *Ser o no ser. Esa es la... Vaya, es hora de dormir. Mañana tengo que levantarme a las 6 para salir a correr, desayunar mis cereales con zumo de naranja y estar preparado para seguir con mi obra maestra. Seguro que así se me ocurre como seguir y me quedará chachi. Este libro será mi best-seller. Me voy a forrar.*

Incluso pensando en mí mismo y en otros amigos piltrafillas del *blogging* -con todos mis respetos -, estoy convencido de que nos decidimos a iniciarnos en esta afición sin ninguna meta específica, sino por una necesidad emotiva de expresar cómo nos sentimos respecto a un tema en particular -o varios-.

Los mejores momentos para crear son los más emotivos. Crear es comunicar, es querer decir algo al mundo. Algo importante, y no hay nada más importante que tus sentimientos. Estoy seguro de que las grandes obras de escritura, pintura, arquitectura, diseño o música no han surgido a las 12 del mediodía en un ambiente... ¿racional? Sino que nacieron a horas intempestivas de la madrugada, probablemente cargadas de euforia u optimismo, o en otras ocasiones de rabia, desdicha o lágrimas.

Nunca sabes cuando sucederán esos momentos, y evocarlos justo en el instante deseado es realmente complicado. Por eso creo que hoy, con todos los conocimientos y herramientas que tenemos, lo sensato es buscar el equilibrio y no cerrarse estrictamente en métodos y sistemas, dejando espacio al fluir de las emociones.

Es más, gran parte de las enfermedades y alteraciones psicológicas que nos invaden hoy día - depresión, ansiedad, estrés- tienen como causa directa vidas demasiado productivas, planificadas y estrictas que taponan nuestro lado emocional.

Es estupendo estructurar tu entorno y tu día a día con tal de facilitar el trabajo. Habitaciones ordenadas, limpias, provistas del material adecuado. Una mente despejada, con las ideas claras, con un proyecto de vida. Un cuerpo sano, bien alimentado, lleno de energía, listo para la acción. Pero con eso no basta.

Puedes estar horas y horas sentado en tu despacho productivo pensando y pensando, que realmente no surgirá nada. En cambio un paseo, un sueño o una conversación sin intenciones productivas, en el momento más “inoportuno” -nunca lo es-, puede despertar en ti tal reacción emotiva que no debes dejar pasar la oportunidad de salir corriendo a tu mundo productivo y plasmarla en cualquiera que sea tu medio de creación.

Así que yo, experto en nada pero interesado en todo, hago una petición. Ya ha quedado claro cuáles son los mejores hábitos productivos, todos en base a un mismo objetivo: facilitar la concentración. Ahora bien, ¿alguien puede escribir sobre hábitos creativos? Aún diría más, ¿existen los hábitos creativos? O sería tan sencillo como anteponer emoción, gestionada -y no controlada- por la razón. Porque claro está que el albedrío y la impulsividad tampoco nos llevan a nada. ¿Por qué no empezar a utilizar la razón como mero regulador, pero no como un diós? ¿Sería tan fácil como sentir un poco más y pensar un poco menos?

MEJOR A CONTRACORRIENTE QUE CONTRA NATURA

Últimamente he detectado cierta confusión entre lo que son productividad y creatividad. Precisamente soy de los que piensa que desde pequeños nos educan más a producir que a crear, dándole prioridad a lo racional que a lo emotivo. Seguramente a *alguien* le interesa que produzcas mucho mucho muuuucho -para llenarse los bolsillos-, tanto que no te sobre mucho tiempo para sentir y desarrollar tu creatividad -que no es más que comunicarse, dejar fluir tus emociones-.

Todo el mundo busca consejo. ¿Cómo producir más o mejor? ¿Cómo crear, innovar? Y aquí aparecen las contradicciones. Si bien muchas de las soluciones, propuestas y hábitos que he encontrado en el mundo 2.0 favorecen a la concentración, el enfoque y el trabajo ininterrumpido y planificado, creo que se está confundiendo el tocino con la velocidad.

No quiero entrar al cuello a por la productividad, algo mitificada. Quiero centrarme más en la creatividad.

En esencia, crear no entiende de rutinas, de buenos hábitos, de alimentación, de ejercicio, de madrugar, de recopilar, de controlar las emociones,... ¿controlar las emociones? Si precisamente crear es eso: extraer emociones, compartirlas y expresarlas cantando, bailando, hablando, escribiendo, pintando, dibujando, esculpiendo, interpretando, etc.

Todos los hábitos referentes a la concentración, la regularidad y la disciplina son hábitos productivos, que no creativos. Aunque éstos no excluyen a la creatividad, tampoco son su base.

La productividad y la creatividad no viven en mundos paralelos, ni siquiera en el mismo mundo. La creatividad está por encima, en el mundo de las emociones. La productividad no es más que una herramienta que podemos utilizar para desarrollar mejor nuestra creatividad, pero no es suficiente.

Y menos cuando algunos hábitos productivos pueden reprimir ciertos estados de ánimo y momentos que podríamos aprovechar para crear como nunca lo habríamos hecho antes.

No creo que Dalí, Mozart o Shakespeare tuvieran unos hábitos muy saludables y productivos. Estoy convencido de que ninguno de ellos tenían ni horario, ni proyectos exhaustivamente planificados, ni comían siempre a las mismas horas, ni salían cada mañana a hacer footing, ni meditaban todas las noches. Tampoco quiero ni imaginarme sus talleres y despachos, lejos de estar ordenados y limpios, seguramente hasta los topes de esbozos, papeles, ideas escritas hasta en las paredes,...

Incluso algo me dice que durante meses no pintaban, componían o escribían nada, a la vez que no hacían más que dormir, beber, comer, disfrutar de la vida -o no-. Sin embargo, durante otras largas temporadas debían pasar horas y horas creando -que no produciendo-, sin dormir, sin comer, sin beber,... aislados y concentrados en sus emociones, más a flor de piel que nunca.

No me he informado -punto negativo para mí-, pero me imagino a Dalí pintando 20 cuadros en un mes -por exagerar- y después pasar un año sin pintar ni uno.

Tampoco quiero imaginarme a Shakespeare interrumpiendo Hamlet mientras escribía: *Ser o no ser. Esa es la... Vaya, es hora de dormir. Mañana tengo que levantarme a las 6 para salir a correr, desayunar mis cereales con zumo de naranja y estar preparado para seguir con mi obra maestra. Seguro que así se me ocurre como seguir y me quedará chachi. Este libro será mi best-seller. Me voy a forrar.*

Incluso pensando en mí mismo y en otros amigos piltrafillas del *blogging* -con todos mis respetos -, estoy convencido de que nos decidimos a iniciarnos en esta afición sin ninguna meta específica, sino por una necesidad emotiva de expresar cómo nos sentimos respecto a un tema en particular -o varios-.

Los mejores momentos para crear son los más emotivos. Crear es comunicar, es querer decir algo al mundo. Algo importante, y no hay nada más importante que tus sentimientos. Estoy seguro de que las grandes obras de escritura, pintura, arquitectura, diseño o música no han surgido a las 12 del mediodía en un ambiente... ¿racional? Sino que nacieron a horas intempestivas de la madrugada, probablemente cargadas de euforia u optimismo, o en otras ocasiones de rabia, desdicha o lágrimas.

Nunca sabes cuando sucederán esos momentos, y evocarlos justo en el instante deseado es realmente complicado. Por eso creo que hoy, con todos los conocimientos y herramientas que tenemos, lo sensato es buscar el equilibrio y no cerrarse estrictamente en métodos y sistemas, dejando espacio al fluir de las emociones.

Es más, gran parte de las enfermedades y alteraciones psicológicas que nos invaden hoy día - depresión, ansiedad, estrés- tienen como causa directa vidas demasiado productivas, planificadas y estrictas que taponan nuestro lado emocional.

Es estupendo estructurar tu entorno y tu día a día con tal de facilitar el trabajo. Habitaciones ordenadas, limpias, provistas del material adecuado. Una mente despejada, con las ideas claras, con un proyecto de vida. Un cuerpo sano, bien alimentado, lleno de energía, listo para la acción. Pero con eso no basta.

Puedes estar horas y horas sentado en tu despacho productivo pensando y pensando, que realmente no surgirá nada. En cambio un paseo, un sueño o una conversación sin intenciones productivas, en el momento más “inoportuno” -nunca lo es-, puede despertar en ti tal reacción emotiva que no debes dejar pasar la oportunidad de salir corriendo a tu mundo productivo y plasmarla en cualquiera que sea tu medio de creación.

Así que yo, experto en nada pero interesado en todo, hago una petición. Ya ha quedado claro cuáles son los mejores hábitos productivos, todos en base a un mismo objetivo: facilitar la concentración. Ahora bien, ¿alguien puede escribir sobre hábitos creativos? Aún diría más, ¿existen los hábitos creativos? O sería tan sencillo como anteponer emoción, gestionada -y no controlada- por la razón. Porque claro está que el albedrío y la impulsividad tampoco nos llevan a nada. ¿Por qué no empezar a utilizar la razón como mero regulador, pero no como un diós? ¿Sería tan fácil como sentir un poco más y pensar un poco menos?

JESÚS HERNÁN. BE WATER MY FRIEND

Querido lector, te presento a otro vividor sencillo-hace unas semanas ya conociste a Omar Carreño-. Esta vez no he tenido que buscar demasiado, ya que le conozco de toda la vida. Es mi primo, Jesús Hernán, humanista que intenta transmitir esa sencillez y autenticidad vital en todo lo que hace, especialmente como emprendedor. En el día de su 31 cumpleaños -hoy 3 de mayo de 2011-, nos regala una reflexión acerca del cambio. ¿Qué vas a hacer? ¿Fluir con el cambio o negarlo? Por cierto, no te olvides de felicitarle

Be water, my friend

Hace semanas que tengo pendiente este post. Se ha ido formando en algún lugar entre el cerebro y el corazón, hace pocos días empezó a tomar forma y hoy ha decidido nacer. Este post trata sobre el cambio. El mismo post ha ido cambiando desde que Roberto me pidió que lo escribiera para "Una vida sencilla". Aquí está y aquí seguirá cambiando con el paso del tiempo y con cada persona que lo lea.

En principio quería escribir del cambio que había experimentado a raíz de montar mi propia empresa hace 2 años. Los primeros días me bloqueé intentando plasmar el "gran cambio" que había supuesto para mí. Con el tiempo entendí que no existía un "gran cambio", sino miles de microcambios que me han ido modelando hasta convertirme en lo que soy ahora. Por eso no puedo hablar de los grandes cambios de mi vida, sino de cómo entiendo e intento aprovechar positivamente cada microcambio.

Heráclito decía que el cambio es el fundamento de todas las cosas, estoy de acuerdo. El cambio es algo esencial y constante, por eso nos es tan difícil determinar el momento exacto en el que algo cambia. Cuando echamos la vista atrás decimos "¡Cómo hemos cambiado!", pero no sabemos determinar cuándo ni cómo lo hicimos.

El simple paso del tiempo, el día a día, el segundo a segundo, nos cambia. No tiene por qué pasar nada para que cambiemos, estamos en constante evolución y nuestro bienestar depende de cómo afrontamos esa realidad. Si nos comportamos como una pared que intenta frenar una corriente de agua, acabamos sufriendo. Si nos comportamos como si fuéramos agua, fluimos y tiramos las paredes que intentan frenarnos.

Fluir como el agua representa que afloren nuestras propias contradicciones. Lo que ayer creíamos resulta que hoy ya no es exactamente así. Esto no sólo genera incertidumbre sobre el mañana, sino que nos enfrenta a la imagen que tenemos de nosotros mismos. No somos agua hasta que no aceptamos que la dialéctica es el motor del cambio y aprendemos a utilizarla para mejorar.

Tenemos que aprender a conversar de manera constante e inagotable con nosotros mismos para crecer como personas. Tenemos que aprender a aceptar nuestras contradicciones e incoherencias. Tenemos que asumir que no podemos controlar la fuerza de la corriente de la vida, pero sí podemos decidir si somos agua o pared, si complicamos o simplificamos, si amamos u odiamos...

Fluir nos permite orientar el crecimiento de nuestro ser hacia donde queramos. De aquí que sea fundamental tener horizontes (o utopías) que participen en la dialéctica y nos ayuden a guiar los microcambios. En mi caso, y a modo de ejemplo, siempre camino hacia un horizonte que nos enseñó Gandhi hace tiempo: "Sé el cambio que quieras ver en el mundo". Bajo esa luz, no tengo dudas de hacia dónde orientar cada segundo de mi vida.

Nosotros no decidimos si cambiamos, pero sí decidimos qué hacer con el cambio: negarlo o fluir, dialogar con nosotros mismos o hacer oídos sordos, tomar decisiones o esperar... En definitiva, nosotros decidimos hacia dónde conducimos nuestra vida, sin excepciones. Be water, my friend.

EL SABER SÍ OCUPA LUGAR

Tal vez debería matizar: la información sí ocupa lugar. Por lo tanto, el saber también, ya que es parte de la información que el cerebro tiene que gestionar, aunque ni mucho menos toda la que tiene que manejar constantemente.

Por fin he encontrado números, ¡y estaban ahí desde los 90! Supongo que hoy se habrán hecho más descubrimientos y estimaciones más concretas, pero leyendo a Csikszentmihalyi encuentro una cifra, un dato que probablemente marcó un antes y un después en la neurología. Es el límite de la mente, el máximo de información que puede procesar en un segundo: 126 bits.

En el fondo el valor del límite es lo de menos; lo importante es la lectura que se puede extraer de este resultado. La mente tiene límites, al parecer bastante concretos, por lo que debería empezar a plantearme cómo administro la información que recibo continuamente, sin cesar, sobre todo cuando busco ser personalmente productivo en una acción o simplemente cuando quiero disfrutar al máximo de lo que estoy haciendo.

Algo fundamental a tener en cuenta es que no toda la información que “llena” mi mente es la que voy alojando de manera voluntaria. Este es realmente el objetivo de este artículo. No es sólo lo que escucho o veo activamente, como una conversación, una conferencia, un vídeo, un libro o la pantalla del ordenador. Primariamente estoy programado para sobrevivir, por lo que de forma parcial mis sentidos siempre estarán pendientes de las condiciones del medio que me rodea, así como de las posibles amenazas transformadas momentáneamente en un destello de luz, algo que se mueve cerca de mí o un ruido repentino.

Desde luego la edad de piedra era la mejor época para concentrarse en una actividad. La información externa a dicha actividad era mínima y además, en caso de ser una amenaza, era real. Por desgracia, hoy día gran parte de la información que tenemos que administrar es artificial. La moto que pasa por delante de casa, el teléfono, la notificación de un nuevo *email*, el televisor, todo el material innecesario que tengo encima de la mesa y colgado en las paredes, etc. Exceso de información que me rodea, que mi mente gestiona aunque yo no quiera prestarle atención y que *naturalmente* no debía estar ahí.

Es más necesario que nunca ponerse manos a la obra y diseñar un espacio que minimice no sólo las posibilidades de interrupción, sino absolutamente toda la información que transmite mi entorno incesantemente. Ha llegado el momento de escoger conscientemente cual es la información que quiero recibir y sacarle jugo a esos 126 bits por segundo. Ahí van algunos consejos, la mayoría minimalistas:

Elimina todo lo que no necesites y almacena fuera de tu vista cualquier objeto. Para tus libros, es mejor armario que estantería -las puertas lisas emiten mucha menos información que una pila de 30 libros-. Para tus papeles y materiales de cierto tamaño, mejor cajones que bandejas o la propia mesa. Para tus bolígrafos, lápices, clips, *tippex*,... mejor estuche que el cubito de los bolis. Para los recuerdos -fotos, cuadros, diplomas,...- mejor una caja que la pared.

Ordena y limpia. Para todo lo que queda a la vista, mantén el orden y busca la simetría. Lo asimétrico y caótico distrae más que lo simétrico y estructurado. Suaviza los colores, nada extravagante. La limpieza también es fundamental. Libera tu espacio, busca la uniformidad y despejarás tu mente.

Centraliza tus medios de recopilación y si puede ser, otra vez, fuera de tu vista. Evita los *post it's* enganchados en la pantalla, los papelitos clavados en el marco de corcho con una chincheta, las notitas apiladas debajo de un pisapapeles, los documentos amontonados en

bandejas de plástico apilables, el móvil a tu vera como si fuera tu amante . El primer cajón de tu escritorio puede ser el mejor lugar.

Silencia tus notificaciones, es decir, las interrupciones. El teléfono fijo, el móvil, el fax, Facebook, Twitter, Outlook, alarmas, etc. Todo *off*.

Silencia tu entorno. Si puedes, trabaja en un lugar sin ruidos. Si no es así, utiliza tapones de espuma -son súper efectivos-. También es muy recomendable escuchar música, aunque controlando el volumen si utilizas auriculares, y siempre de un ritmo acorde a la actividad que estés desarrollando -no te pongas Metallica mientras lees a Cervantes

Todos estos consejos, aunque muchos vayan dirigidos a tu puesto de trabajo, también son extrapolables a tu comedor, tu dormitorio, tu cocina, etc. Rediseña, redistribuye e innova en tu entorno según tus actividades y necesidades, minimizando la información extra e inútil que te rodea, te dispersa y te distrae.

Así aprovecharas al máximo esos 126 bits por segundo de tu mente, totalmente enfocada y concentrada en lo que estás haciendo. Y no sólo desde un punto de vista racional. Siente y vive el momento, aquí y ahora de forma plena. Disfruta al máximo del flujo de tus acciones. Simplifica tu vida, una vida sencilla.

HABLANDO DE VIERNES Y ESCAPADAS

Es viernes. Las calles, los banners, las conversaciones, las redes sociales, las bocas,... En todas partes un grito unánime. ¡Por fin es viernes!

Para muchos el mejor día de la semana. El tan ansiado fin de semana, un par de días de descanso para la mayoría de los que trabajan, está a punto de empezar. Teniendo en cuenta el ritmo de vida que sigue la sociedad no es de extrañar que el viernes sea el día más esperado para casi todo el mundo, así como el lunes el menos estimado.

Yo tengo mis dudas acerca del fin de semana. Desde luego que es muy necesario enfocado como parón, como stop en la rutina de trabajo diaria para disfrutar de otras actividades, de la familia o de un buen descanso para recuperarse del desgaste de la semana. Pero de ahí a venerar los viernes, así como a odiar los lunes, hay una gran distancia.

Como reflejo de este pequeño conflicto interno hasta hemos llegado a darle un nuevo sentido a la palabra *escapada*, entendida como viaje rápido de fin de semana, que incluso ya aparece como tercera acepción en el diccionario de la RAE. Siendo algo tiquismiquis me pregunto: ¿de qué escapamos? Porque buscando el verbo *escapar* encuentro:

1. Conseguir salir de un lugar en el que se está encerrado.
2. Salir uno de prisa y a escondidas de un sitio.
3. Librarse de algo penoso o perjudicial, eludirlo.

Observando lo compleja y estresante que se ha convertido la vida, en gran parte por responsabilidad y elección de uno mismo, no es extraño tener algún día la sensación de querer escapar -un mal día lo tiene cualquiera-. Sin embargo querer hacerlo cada viernes puede ser síntoma de algo peor que un día de bajón emocional.

Si tienes esa sensación cada viernes, antes de escapar, empezaría a preguntarme qué es lo que está fallando. Más que nada porque:

El año tiene 52 semanas, 52 viernes y 52 lunes -aprox.-. Puede resultar realmente martirizante tener esa sensación 52 veces al año

De lunes a viernes van cinco días, mientras que sábado y domingo sólo hay dos. ¿Me estás diciendo que no estás a gusto con tu vida durante cinco días a la semana mientras que sólo valen la pena un par de días? No es que sea muy rentable.

Toma conciencia de cómo enfocas tu vida. Tal vez no tendrías que centrarte tanto en qué vas a hacer durante el fugaz fin de semana y empezar a plantearte cómo encaras la "semana laboral", qué es lo que estás haciendo que no te acaba de dar el peso y te empuja a sentir la necesidad de huir o desconectar. ¿Desconectar de qué? Seguramente la respuesta no está en la cantidad de *cosas chulas* que hagas el sábado y el domingo -que también son importantes-, sino en qué está pasando de lunes a viernes. Una vez la tengas, cambia.

Busca el equilibrio día a día, no dejes que tu semana sea una montaña rusa con más subidas, aburridas y pesadas, que bajadas, realmente emocionantes. Modifica el trazado. Si necesitas descansar un poco más entre semana, descansa. No pasa nada si dejas de hacer algunas de las 2.000 obligaciones que te has creado entre semana -nadie te las impone-. ¿No entiendes que después estarás tan cansado que querrás pasarte el fin de semana durmiendo? ¿Dónde se quedarán todas esas cosas que querías hacer para disfrutar de la vida, aunque fuese sólo el domingo?

Disfruta de la vida cada día. Empieza por descubrir qué te está empujando a desear tanto la llegada del viernes, esa escapada, y busca una solución urgentemente. Porque es tan fácil como tomar conciencia y comprender que todos los días son maravillosos, ya sean lunes,miércoles, viernes o domingo. Todos, cada uno de ellos, son un regalo.

PARA SIMPLIFICAR, LIBÉRATE

Seguro que te ha pasado más de una vez, e incluso puede ser una constante en tu vida. A mí también me ha pasado. Te sientes oprimido, preso de tus obligaciones, compromisos, gastos, etc. Tu vida se caracteriza por un estrés y una saturación que no cesan, que no te dan un minuto de respiro.

Durante un tiempo has creído que era *normal*, que la vida es así, que el éxito y la felicidad se basan en lo grande que es tu casa, en la potencia de tu coche, en los intereses que te da el banco, en la cantidad de idiomas que dominas, en la cantidad de proyectos que manejas, en los muchísimos amigos que tienes y en lo ocupadísimo que estás. Hoy ya sabes que tal vez por ahí no iba el tema.

La vida es así... También te escudabas con ese tópico. Tú no tienes nada que hacer, no puedes cambiar nada, porque las cosas son como son y todo el mundo las hace igual. No hay alternativa. Pero hoy también te has dado cuenta de que tu visión no era la adecuada. Te has concienciado, sabes que eres el primero y que hay alternativa. Tienes tantas posibilidades como las que sea capaz de crear tu imaginación.

Muy bien; ¿y ahora qué? Estabas equivocado y has aprendido. Es momento de cambiar, sin miedo. Estás ilusionado y totalmente decidido a modificar algunos aspectos de tu vida, ciertos hábitos, maneras de pensar y vicios. Pero la saturación predominante en tu vida no te da mucho margen de maniobra. ¡Querías hacer tantas cosas!

Tranquilo, eso sí es normal. Precisamente pensar que los cambios pueden hacerse de un día para otro es una de las costumbres que tienes que desterrar. Tu nueva vida, sencilla, también es lenta, sin prisas ni agobios. Toma aire, obsérvala desde una nueva perspectiva. Empieza por lo simple. ¿Tu vida está saturada? ¿Llena? Quizás deberías empezar por vaciarla.

Para poder cambiar tus hábitos necesitas sentirte libre del acoso de tu día a día. Pero, ¿qué es la libertad?

Muchos piensan que ser libre es poder hacer lo que te plazca cuando quieras, donde quieras y como quieras. Lo siento, no creo que sea así. Tal vez lo sería en un mundo en el que uno vive solo, el mundo más individual que pudiese existir. Sin embargo, sabemos que somos una parte minúscula de una gran sociedad, un sistema de redes, y que nuestros movimientos tienen que ser coherentes con quiénes somos y dónde estamos. Solos, aislados, no somos nada, ni tan solo libres.

¿Qué es la libertad? Ser libre es tener elección. Cuanto más amplio es tu abanico de posibilidades, cuantas más opciones tienes para escoger, más libre te sientes. Todo lo contrario de lo que quieres dejar atrás, de todos esos “tengo que”, “no puedo” y “eso es así porque sí”. No son más que limitaciones, que innumerables cadenas que un día tú mismo, consciente o inconscientemente, te pusiste y te hicieron preso de tu vida saturada y aparentemente escasa de elección. Pero recuerda, si fuiste tú quien se ató, también eres tú quien tiene la llave para volver a ser libre.

¿Quieres una vida sencilla? Empieza por ahí, por liberarte.

Libérate...

...de tus creencias. Tenlo claro: nada es universalmente cierto, nada es porque sí. Tus padres, tus profesores, el sistema en general, te engañaron -seguramente la mayoría sin ninguna mala intención-. Replántate todo lo que has aprendido, quédate con lo que es realmente útil y olvida todo lo demás. Desaprende. Es la más difícil de las liberaciones, pero puedes hacerlo.

...de tus compromisos. Asímelo, no puedes con todo. No puedes quedar con todo el mundo y tenerlos a todos contentos, trabajar en tantos proyectos, estar al pie del cañón en cada momento. Disfruta al máximo de lo mínimo, en vez de hacer más de lo que puedes hacer y además hacerlo mal.

...de tus pertenencias. No te aportan nada y no hacen más que ocupar espacio, crear desorden y suciedad y quitarte visibilidad, luz y libertad de movimiento.

...de tus deudas. Es urgente, lo antes posible. Sí, la vida también depende del dinero. Por eso mismo, ¿vas a vivir atado a una deuda durante 30 años? ¿Por qué te castigas así? Haz todo lo que puedas para deshacerte de ellas y lógicamente, no vuelvas a caer.

...de la prisa. ¿Quieres disfrutar de la vida? Baja de marcha y vive lento. Camina, mastica y reflexiona en vez de correr, engullir y hacer las cosas impulsivamente. Reserva la velocidad para las reacciones urgentes y puntuales. No puedes vivir como si tu vida siempre fuera un incendio; te acabarás quemando.

...de tus obligaciones. ¿Obligaciones? ¿Eso que es? Nada es obligatorio, todo lo que haces lo haces porque quieres. Despréndete de los “tengo que” y algo muy importante, aprende a delegar. Confía.

...de la silla. Haz ejercicio, todos los días. Eres extremadamente móvil, por lo tanto eres movimiento. ¿Qué haces ahí sentado todo el día? Mueve el culo

Y así podría pasarme un buen rato, poniendo ejemplos de la cantidad de cosas que podrías empezar a eliminar, de lo mucho que puedes liberarte, aunque creas que no. Tal vez la liberación más importante sea LIBERA TU MENTE -como en Matrix-. Ten una mentalidad abierta, no te aferres a tu antigua manera de ver las cosas. Sabes que otro mundo es posible, y que dentro de ese mundo tu vida también puede ser mejor, más simple.

Como mínimo pruébalo. Si no te gusta, si te va mal, siempre puedes volver al lugar de donde venías.

¿Te atreves? ¿De qué vas a liberarte hoy?

CONSTANCIA Y HÁBITOS

Eso es, constancia. No hay más.

Quieres cambiar algunos hábitos después de haberte tomado un tiempo de reflexión. Durante este periodo has transformado lo inconsciente -el hábito- en algo consciente, con tal de analizarlo y estudiar si realmente repetir automáticamente esa acción o ese modo de pensar -patrones mentales- era coherente con tu naturaleza y útil o necesario para alcanzar tus metas.

Te habrás planteado dejar de comprar compulsivamente, revisar tu dieta para bajar de peso, abandonar los pensamientos autodestructivos cuando algo no te sale bien -haciéndote la víctima-, hacer más ejercicio para sentirte mejor, leer más para cultivar tu conocimiento, encarar los problemas con optimismo, separar las basuras para facilitar su reciclaje, pensar dos veces lo que vas a decir antes de contestar impulsivamente a tu mujer, etc.

Todo eso es muy bonito y una de las partes más difíciles de tu trabajo de cambio ya está hecha: has perdido el miedo a cambiar, a adentrarte en lo desconocido, y has sido capaz de reconocer los errores, aprender y rectificar.

Sin embargo, todavía queda mucho por hacer. Es momento de rebobinar. Transformaste el hábito consciente en una acción consciente, lo examinaste y decidiste cambiarlo. Pero todavía no tienes creado el nuevo hábito. La clave para restaurar la nueva acción como hábito, pasar de lo consciente a lo inconsciente, se resume en un único concepto: CONSTANCIA.

Necesitas automatizar tu nueva manera de hacer las cosas, todavía desde la consciencia, y así conseguir que un día esa innovación se convierta en costumbre, en una acción que surja de manera natural, sin que tengas que pararte a pensar qué, cómo, cuándo, cuánto, ... Sale solo.

Tendrás momentos en que ser constante te será fácil. Te levantarás de muy buen humor y a pesar de tener que hacer un esfuerzo, ya que tu nueva acción todavía no es un hábito y si actuaras sin pensar la harías a la vieja usanza, podrás con todo. Aprovecha al máximo estos días.

Otros tantos será muy duro. Serán esos días de bajón anímico en los que uno no tiene ganas de esforzarse por nada. No es momento de forzar la máquina. Empieza por intentar controlar tus emociones negativas y sobreponerte, y de ese modo volver a repetir el nuevo hábito, aunque sin exigirte demasiado. No tienes que estar al 100% todos los días de tu vida. Tal vez es momento de escuchar tu cuerpo, descansar, evadirte. De todos modos, si consigues seguir trabajando en tu nueva costumbre, lógicamente a menos intensidad, tendrás mucho ganado.

Y además, también habrán esos días en que, independientemente de tu estado anímico, el entorno no estará mucho por la labor de echarte una mano. Te tocará salir a correr en un día lluvioso, será el cumpleaños de tu madre -con tarta incluida, aunque tú estés a dieta-, o alguien te criticará destructivamente al enterarse de que estás intentando dejar de ver la televisión.

Todavía con más ímpetu, mantén la constancia, aunque esta vez con elasticidad. No corras una hora, corre media, no vayas a resfriarte. Come un trocito de tarta, mucho más pequeño que el que hubieras comido en tu época glotona, pero no le quites la ilusión a tu madre el día de su cumpleaños. Esquiva la crítica con diplomacia, ya que sabes por qué decidiste cambiar y adónde quieres llegar.

Sea como sea, siempre constante

En mi muro de la motivación, una pared de mi distribuidor con varios textos cortos enmarcados para releerlos en momentos de reflexión, tengo colgada una breve historia de Alejandro Jodorowsky -algo modificada por mi- que resume muy bien este concepto:

“Un arquero quiso cazar la Luna. Noche tras noche, sin descansar, lanzó sus flechas hacia el astro.

Había veces que las nubes, la lluvia y el frío que helaba sus dedos no le dejaban apuntar bien. Sin embargo, él no cesaba en su intento.

Otras veces los vecinos se burlaban de él. “Mirad qué está haciendo. Intenta cazar la Luna. ¡Jajajaja!”. Inmutable, él siguió lanzando flechas.

Nunca cazó la Luna, pero se convirtió en el mejor arquero del mundo.”

Por una vida sencilla, apuesta por la constancia

LÍNEA EDITORIAL, LÍNEA NATURAL

Pido perdón.

Últimamente me había desviado demasiado del eje vertebral original de este blog, de su línea editorial. En los últimos artículos me había centrado más en hablar sobre productividad personal, concentración, atención, etc. Y no es que todos estos temas no sean acordes a lo que tratamos en “una vida sencilla”, ya que pueden ser un gran apoyo con los que sustentan los cambios de acción y mentalidad que intento hacer en mi vida e inspirar en los demás.

Pero yo no estoy aquí para hablar de eso. Sigo observando, concienciándome y concluyendo en que necesitamos reconectar con nuestra esencia, retomar el camino que un día perdimos por culpa del miedo, regresar a una vida más natural, y todo ello sin renunciar a nuestro potencial evolutivo.

Sí, el hombre es quien más ha evolucionado. Pero eso no quiere decir que lo esté haciendo de la forma más adecuada. Deberíamos empezar a replantearnos hacia donde queremos caminar, hacia la supervivencia -nuestro objetivo innato- o hacia la extinción. De momento, aunque a corto plazo parezca ser lo contrario -cada vez vivimos más-, la comunidad científica coincide en una teoría la cual cada día cuenta con más fundamentos: estamos ante la sexta extinción masiva del planeta Tierra -ya han habido otras cinco- y la primera que no tiene su origen en un suceso natural. Es la humanidad la que está matando al resto de las especies, e incluso a sí misma.

No es una catástrofe, la vida seguirá -sin el hombre, claro-. Sin embargo, si el hombre es el causante de dicha extinción y a la vez ha sido dotado de una inmensa capacidad intelectual gracias a su evolución, ¿por qué no utilizar esta capacidad para cambiar de rumbo?

Yo lo veo sencillo. Tenemos el conocimiento histórico -sabemos de donde venimos- y la inteligencia que ningún otro ser había tenido en la historia del planeta. Sólo hace falta usarlos. Detectar donde nos hemos equivocado, aprender y rectificar. No podemos eternizarnos en seguir tropezando con la misma piedra, cada vez más grande, una y otra vez.

Incluso los científicos, psicólogos, neurólogos y otros especialistas que están dedicando sus investigaciones al estudio de la felicidad cada vez se acercan más a una conclusión única: la felicidad está en el interior, aquí y ahora; no depende del exterior, de otro lugar o de otro momento -ni pasado ni futuro-. ¿Sabéis quién es un especialista en el interior, el aquí y el ahora? Cualquier animal, excepto el hombre.

¿Tenemos que volver a ser como animales? ¡Claro que no! Nuestra destacada evolución también forma parte de la naturaleza. Pero debemos volver a aprender a vivir el presente y a mantener la atención en lo que queremos -Csikszentmihalyi lo explica muy bien en un sólo concepto: *fluir*-.

Debemos revisar nuestros hábitos. ¿Son naturales?

Si soy exageradamente móvil, ¿por qué no me muevo más? ¿Por qué permanezco en reposo físico unas 23 horas al día?

Si mi capacidad mental es limitada, ¿por qué intento hacer mil cosas a la vez? ¿Por qué no me organizo? ¿Por qué no delego más? ¿Por qué no soy más colaborativo?

Si tengo un motor interno que funciona a base de azúcar y oxígeno, ¿por qué sigo consumiendo gasolina? ¿Por qué uso el coche para todos mis desplazamientos, incluso los de 1 km?

Si soy más emotivo que racional, ¿por qué no expreso más mis emociones? ¿Por qué me lo guardo todo? ¿Por qué pongo límites a mi creatividad? Una de las mejores maneras de expresar...

Si el dinero no da la felicidad, ¿por qué sigo tan preocupado por mi balance de final de mes? ¿Por qué quiero ganar tanto, comprar tanto, tener tanto, consumir tanto,...

Si pensar demasiado en el futuro -o en el pasado- me provoca ansiedad y me dispersa, ¿por qué sigo con los “por si acaso”? ¿Por qué continúo viviendo en base a mis miedos?

Ésa es la ¿línea editorial?... línea natural de este blog

Por eso pido disculpas al lector que me ha seguido o se ha suscrito en las últimas semanas. Seguro que sigue cayendo alguna reflexión acerca de nuestra atención, así como en que forma podemos aprovechar más nuestro tiempo y capacidad en lo que realmente queremos. No obstante, no será de lo que más escriba. Dame una oportunidad y quédate

Mientras tanto, yo regreso a lo esencial.

¿Y tú? ¿Quieres redescubrirte? ¿Estás dispuesto a cambiar tu estilo de vida? ¿Te atreves a ser más natural?

ESTUDIOS Y MÁS ESTUDIOS... ¡EXPERIMENTA!

No sé si por moda o por convicción, parece que toda afirmación que uno hace deba ir acompañada de la coletilla “se han realizado estudios que demuestran que...”. A mí me pasa a menudo. No sé a ti, aunque sospecho que también. Me estoy proponiendo dejar de hacerlo.

No voy a renegar de la ciencia. Soy un apasionado de ella y la comprendo como la piedra angular de nuestro desarrollo. Apoyo todo lo que sea estudiar, analizar, hacerse nuevas preguntas y descubrir nuevas respuestas, siempre que este proceso tenga por objetivo mejorar la calidad de vida del ser humano sin mermar la sostenibilidad de los ecosistemas. Por desgracia, esto ocurre muy pocas veces, aunque no es el tema de hoy.

Leer y mantenerte informado no es tarea fácil. Muchas veces te quedas con la sensación de estar más perdido de lo que estabas antes de informarte. Estudios que demuestran esto, estudios que sustentan aquello, estudios que corroboran lo otro. Recuerdo haber leído el año pasado un estudio que recomendaba tomar el sol en hora punta durante 10 minutos cada día, aún cuando padeces algún tipo de cáncer. Para muchos una aberración, como también lo fue para mí entonces. Hoy suelo dar algo de margen.

¿A quién creer? Luís José me comentaba que estudios hay para todos los gustos, hasta tal punto que cualquier teoría, por muy descabellada que parezca, tiene un estudio detrás respaldándola.

Por ejemplo, si tuviera que ser la persona más sana del mundo tendría que comer un trozo de chocolate, un ajo, un aguacate, leche con Omega-3, patata, carne de canguro, pan de espelta, zumo de papaya, jamón de Jabugo y brécol todos los días, acompañado todo de una buena copita de vino. ¡Varios estudios lo recomiendan!

Tengo mis dudas. La ceguera económica que padecemos ha llegado a tal punto que sospecho que parte de la ciencia también se haya corrompido. Los intereses económicos que habitan detrás de cada campaña científica en pro de un alimento, hábito o producto aparentemente saludable son tan grandes que no me extrañaría que ciertos datos fueran intencionadamente manipulados. Tal vez no los datos, pero sí la interpretación que se hace de ellos.

Ya ocurrió hace unos 40 años. ¿No te acuerdas? Lo decían hasta en la tele: *fumar es bueno y relaja la mente*. Los mismos organismos, los que chuparon del bote, son los que hoy estigmatizan al fumador. Hace un tiempo se hicieron ricos. Hoy les sale muy caro. Pero el caso es que no mentían, y hoy se ha demostrado científicamente que sí, en un momento de estrés la nicotina relaja. Entonces la pregunta sería ¿a qué precio? ¿Es natural fumar? Amorra un cigarro a cualquier ser viviente y dile que chupe. ¡Sale corriendo! Definitivamente no es natural. Para mí, ése es el mejor estudio.

¿A quién creer? -y van dos-. Siempre desde la prudencia, el conocimiento y cierto criterio, aunque con un puntito de osadía, yo lo tengo claro: a la experiencia. Sea lo que sea lo que te digan, incluso ideas contradictorias, tendrán un estudio donde apoyarse. ¿Cómo elegir? Experimenta, no tienes otra alternativa.

Y ya lo sabes, experimentar implica cambiar. Otra vez el cambio... ¿aún tienes miedo? ¿Todavía no lo has entendido? Mi primo Jesús lo explicaba muy bien hace unos días. El cambio, quieras o no, es constante. ¿Fluyes con él? ¿O sigues negándolo? Es más fácil fluir, de verdad.

¿Cómo fluir en la ciencia? Tres consejos:

1. Abriendo la mente, liberándola. No niegues nada sin haberlo probado antes, ni siquiera lo más inverosímil.
2. Asume tu ignorancia. Por mucho que sepas, no sabes prácticamente nada comparado con lo que queda por descubrir.
3. No tengas miedo al error. Tienes derecho a equivocarte y a rectificar, probar de nuevo. Alejandro Jodorowsky soltaba una de sus perlas ayer en Twitter que lo deja bien claro: *“Porque retrocedes crees volver, pero en realidad estás avanzando de espaldas”*.

4.

Por tanto sigue leyendo, informándote, cultivando tu conocimiento. Pero no te quedes sólo con eso. La verdad absoluta no existe, ni tan sólo respaldada por la ciencia. Lo único que siempre sabrás que es totalmente cierto es lo que hayas vivido en persona. Tú también puedes hacer estudios, ser tu propio científico

Por una vida sencilla, ¡experimenta!

DEJA PARA MAÑANA LO QUE PUEDES HACER HOY

No eres una máquina.

Me da la sensación de que se está mitificando demasiado la anti-procrastinación. Cómo luchar contra ella, cómo ser más productivo día a día o cómo dejar de postergar tus tareas sistemáticamente se han convertido en tema de interés para muchos de nosotros -para mí también-, ya que parece ser cualidad innata del ser humano -lo que me lleva a pensar que tal vez también sea necesario postergar de vez en cuando a voluntad-.

Desde luego que, pensando en el desarrollo y la realización personal, la procrastinación enfermiza puede ser un grave problema. Si has detectado que te cuesta un mundo, todos los días, empezar a hacer lo que tienes en mente o acabar de hacer lo que tienes pendiente, deberías empezar a plantearte qué estás haciendo, cuáles son tus hábitos o algo tan sencillo como si aquello que tienes que hacer es realmente lo que quieres hacer -quizás tu postergación es reflejo de estar metido en algo en lo que no quieres estar-. No permitas que la procrastinación se convierta, más que en la posposición de tus actividades, en la postergación de tus sueños.

Sin embargo, insisto, no eres una máquina.

Gracias a la maravillosa educación productiva -para otros- que has recibido desde niño, ésa que sólo tiene como objetivo dejarte bien claro que tienes que trabajar mucho para ganar mucho dinero, consumir mucho, tener muchas cosas y así ser feliz, es muy fácil que caigas en la trampa de tomarte al pie de la letra un refrán sobadísimo en los textos que hablan sobre productividad personal y procrastinación: nunca dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

Pensándolo bien, ahora que soy un crack en esto de la productividad personal -sarcasmo-, si nunca dejo para mañana lo que puedo hacer hoy podría estar trabajando en mis proyectos varios días seguidos, sin comer, sin dormir, sin ver a mi familia, sin entretenerme con tonterías, etc. Todo eso, en realidad, no es importante. Lo importante es conseguir mis objetivos, cumplir con mis planificaciones, ser superhipermegaproductivo, tener la agenda a rebentar y si puede ser encargarme todavía de más proyectos.

Lo siento pero no; no creo que ése sea el camino -eso no es ni productividad personal ni felicidad-.

La última: no eres una máquina.

Deja para mañana lo que puedas hacer hoy. Asúmelo, no puedes con todo y más vale prevenir que curar. Eres una persona con limitaciones físicas, intelectuales y emocionales. Ponte tú algunos límites antes de que tu cuerpo-mente te los imponga, primero en forma de fatiga y luego de enfermedad.

Reitero. Deja para mañana lo que puedas hacer hoy:

Establece un horario de trabajo/dedicación y cúmplelo a rajatabla. Cuando llega el final de tu jornada déjalo, ya está, es suficiente.

No te exijas demasiadas tareas para un mismo día. Mejor poco y bien hecho, que mucho sin hacer o mal hecho.

Intenta ajustar estas tareas a tu horario para aprovechar ese tiempo, pero no al máximo. Deja margen. Siempre, SIEMPRE, hay imprevistos.

Procrastina. Con criterio. Establece prioridades.

Escucha tu cuerpo. Hoy no es tu día, no te encuentras bien o no hay manera de concentrarse - algo te preocupa-. No pasa nada. Vete a casa, queda con los amigos, sal a dar un paseo o duerme.

Aprende a no hacer nada. Lo había prometido, pero no era la última. Ahora sí, no lo repetiré más. NO ERES UNA MÁQUINA. Deja huecos en tu día para no hacer nada. Nada de nada. ¿Sabes hacerlo?

EL PODER DEL CUERPO SOBRE LA MENTE

Hoy mismo, en mi revisión matinal de las actualizaciones de mi lector de *feeds*, decido elegir como primera visita el blog Desde La Trinchera, de Fernando Álvarez. En su última entrada nos invita a ver su reciente colaboración televisiva, en donde nos habla del poder de la mente sobre el cuerpo y de cómo ésta puede provocar algunos desequilibrios que faciliten la aparición de ciertos síntomas físicos o incluso enfermedades psicosomáticas, reflejo de conflictos mentales y emocionales más que de disfunciones puramente físicas. Os recomiendo que veáis y leáis la entrada, vale la pena.

Que “el poder de la mente sobre el cuerpo es tremendo” -palabras textuales de Fernando- es un hecho indiscutible y más que probado, aunque la medicina convencional todavía esté muy lejos de aceptarlo como tal y mucho más lejos de saber tratarlo -por desgracia todavía son pocos los médicos que lo tienen en cuenta, aunque la tendencia es positiva-. Sabemos que el gobierno de nuestro cuerpo físico reside en nuestro sistema nervioso central, el cual intenta mantener nuestro equilibrio interno mediante el sistema endocrino, secretando ciertas hormonas como respuesta a la información que recibe y/o crea nuestro cerebro -importante recalcar “crea”, para todo aquello que imaginamos y no sucede realmente-.

Sin ninguna duda, el estrés, la ansiedad, el exceso de trabajo, la imaginación de situaciones alarmantes pero irreales o el miedo pueden desembocar en una aparente enfermedad física, del mismo modo que la tranquilidad, la paz, el descanso, la relajación o el pensamiento positivo colaboran en el mantenimiento de una buena salud.

Sin embargo, sigo pensando que la manía de dividir al hombre en departamentos, muy necesaria para su estudio y para el desarrollo de la ciencia una vez alcanzado nuestro increíble nivel de especialización, a veces puede confundirnos y cegarnos ante una realidad que ya comenté: el ser humano es un ser global.

Esto me da pie para darle la vuelta a la tortilla y recordar que, al igual que podemos afirmar que el poder de la mente sobre el cuerpo es tremendo -repito-, el poder del cuerpo sobre la mente también lo es.

Todo lo que hagamos y no hagamos con nuestro físico -también debemos descansar- repercute directamente sobre nuestro sistema nervioso, y a su vez sobre el endocrino. Cuerpo y mente viven ininterrumpidamente conectados. Lo que le ocurre a uno le afecta al otro y viceversa.

Moverse, hacer ejercicio y llevar una vida físicamente activa también es información para el cerebro, el cual debe responder a dicho estímulo externo -aquí no hay imaginaciones ni miedos- poniendo en marcha nuevamente la regulación hormonal. Volvemos a incidir sobre la secreción de insulina, serotonina, tiroxina, adrenalina, cortisol, etc. Una serie de hormonas que influyen tanto en nuestro estado físico como en el emocional, y siempre que la actividad física no supere nuestras capacidades, esta influencia tiende a proporcionarnos efectos positivos.

Ahora bien, también cabe recordar que éste es un viaje de ida y vuelta. El exceso de ejercicio físico puede provocar alteraciones hormonales que afecten negativamente a nuestra mente, como le ocurre a nuestro cuerpo como respuesta del exceso de “ejercicio mental”. Cuidado con el sobreentrenamiento.

El cuerpo ejerce poder sobre la mente. Si uno pretende mantener una buena salud emocional, no le queda otra que hacer ejercicio todos los días. Si uno carece de dicha salud emocional -por X motivo, sea el que sea-, debería plantearse hacer ejercicio todos los días. Y si uno no acaba de encontrar soluciones en sus tratamientos psicoterapéuticos -por Y motivo-, por supuesto que no abandone el trabajo con su terapeuta, pero que incluya ejercicio todos los días. Para cualquiera de estos casos, te

aseguro que estimular tu cuerpo físico puede ser la guinda del pastel.

Honestamente, después de muchos años haciéndolo tanto desde un punto de vista personal como profesional -me dedico a esta "salud física"-, estoy algo aburrido de separar cuerpo y mente. Insisto en que encuentro lógico que dividamos para analizar, estudiar, sacar conclusiones, crear tratamientos ante una enfermedad, etc. Pero por favor, para vivir, compréndete como algo global y natural.

Busca la fluidez de dicha naturaleza, mantén el equilibrio entre todas esas divisiones inventadas, no le des prioridad a ninguna de ellas, e incluso te animo a no dar ni intención a tus actos. No pienses tanto -relaja tu actividad mental-, a la vez que te mueves y expresas más emociones -el cuerpo es nuestro vehículo emocional-.

En mi implantación de una vida sencilla está siendo clave mantener como constante este concepto: globalidad.

¿Poder de la mente sobre el cuerpo...? ¿Poder del cuerpo sobre la mente...? El poder es global y lo tienes tú. Déjate de separaciones. Ejércelo

VALENTINA THÖRNER. ¿QUIERES SER RICA O CAMBIAR EL MUNDO?

Hoy colabora con una vida sencilla Valentina Thörner da Cruz, minimalista, eco-alemana, consumidora responsable, friki productiva, apasionada de la sostenibilidad y autora del blog ValeDeOro – Sostenibilidad y Minimalismo.

Cada vez más presente en el mundo 2.0 de la sostenibilidad y el ecologismo y afincada en Barcelona, tengo la suerte de conocerla personalmente, habiendo podido disfrutar de la honestidad y el empuje de sus palabras cuando reflexiona sobre las posibilidades reales que tenemos de vivir en un mundo eco-sostenible.

Como nos ocurre a todos, su motor son las emociones. ¿Qué emociones mueven a Vale? ¿Por qué dedicar su vida a la difusión y el fomento de una vida minimalista, un consumo responsable y un planeta sostenible?

¿Quieres ser rica o cambiar el mundo?

A los 7 años decidí que de mayor quería ser Papa. Me dijeron que no podía porque no era católica, pero como me gustaban los servicios para los niños de la comunidad luterana de mis padres, tuve que buscarme otra profesión. Pasé por un periodo de princesa, y después de guerrillera en el bosque de detrás de nuestra casa (porque yo también quería matar dragones, aunque según mis hermanos las princesas sólo cocinaban). Alrededor de mis 11 años me dijeron que princesa y guerrillera tampoco eran profesiones respetadas, así que tuve una breve fantasía de ser profesora, igual que mi ídolo, mi profesora de matemáticas de primaria.

Lo que tenían en común estos personajes de Papa, princesa, guerrillera y profesora era la posibilidad de influir en las personas, de cambiar historias, de hacer del mundo un lugar mejor: el Papa de mi infancia había ayudado durante la transición pacífica en los países comunistas, las princesas en los cuentos de mi padre luchaban por la justicia, la guerrillera del bosque iba convenciendo a los otros niños de que era mejor construir la barrera en el riachuelo todos juntos, en vez de destruir cada día lo que habían hecho los otros para poner una barrera propia, y la profesora tenía el don de inspirar a toda la clase para implicarse más allá de los deberes. Mis ídolos sabían inspirar a las personas.

Y llegó Robert y me pidió que le explicara el motor emotivo que hay detrás de ValeDeOro – Sostenibilidad y Minimalismo. ¿Qué me inspira a seguir adelante y cómo me siento al hacerlo? Quizás este motor emotivo se encuentre en los sueños de ser Papa, princesa y profesora. Yo quiero influir en las personas. El objetivo de mi blog, de mi vida, es que haya personas que conscientemente decidan que las cosas se pueden hacer de otra manera. Quizás sea un sueño muy grande, pero es lo que me tranquiliza ahora que quiero gritar, gritar de rabia porque hay tanta gente se queja y no hace nada.

Si no te gustan los resultados de las elecciones, ¿por qué no has ido a votar?

Si no te gusta lo que hacen los políticos, ¿por qué no te implicas en un partido de tu ciudad?

Si no te gusta que los bancos hagan lo que quieran, ¿por qué no te cambias a un banco ético?

Si no te gusta que una cadena de supermercados haga un ERE porque los beneficios han sido ligeramente inferiores al año anterior, ¿por qué no empiezas a comprar en la tienda de la esquina?

Si no estás de acuerdo con alguna cosa, ¿por qué no te implicas para hacer que cambie?

Siendo alemana sé que la democracia es un bien muy frágil y que hay que cuidarla. Depende de que todos participen, y de que cada uno de nosotros tome consciencia de la responsabilidad que tiene dentro la sociedad. La sociedad eres tú. Soy yo. Somos todos. La sociedad no es una entidad anónima que antiguamente era mejor. La sociedad somos todos.

No he llegado a ser Papa. Las princesas y las guerrilleras no son necesarias donde vivo ahora, y para ser profesora me falta paciencia, pero sigo con la idea de que se puede cambiar el mundo. Estoy convencida de que el mundo sólo se cambia a través de las personas. “Minimalismo y Sostenibilidad” es mi camino personal para compartir este punto de vista con quién quiera leerlo, al compartir información e ideas alternativas de cómo cada uno de nosotros puede influir en nuestro entorno en su propia manera.

Quizás tu tampoco llegues a ser Papa, pero los dos podemos influenciar en nuestro entorno inmediato: ¿Qué has hecho hoy para que mañana el mundo sea más justo y digno que ayer?

¿QUÉ HARÍAS SI...?

Hace unos días una clienta me explicaba en que había consistido su última sesión de meditación inducida -suele ir una vez por semana-, aunque en realidad no es sólo meditación, sino una serie de ejercicios que invitan a la reflexión, la relajación y el desarrollo de la consciencia experiencial.

Esa tarde podían haber titulado la sesión *¿Qué harías si...?* El ejercicio era sencillo. Los asistentes, de manera progresiva y guiados en todo momento por el terapeuta, eran inducidos a situaciones hipotéticas cada vez más extremas en las que el propio asistente veía comprometida su integridad y estabilidad laboral, familiar, económica, emocional y finalmente física.

De primeras las hipótesis eran muy generales y de respuesta ambigua. ¿Qué harías si mañana te despidieran? ¿Qué harías si tu pareja se marchase? ¿Qué harías si te arruinaras? ¿Qué harías si te cortaran una pierna? Seguramente aquí las respuestas eran muy diversas y probablemente incluso lejanas a la realidad, de aquellas a las que todo el mundo podría añadir “aunque bueno, tendría que verme en la situación” o “puede que hiciese todo lo contrario”.

Sin embargo, esa disparidad desapareció conforme la cosa se complicaba y el psicólogo empezaba a apretar la correa, tocando lo único que poseemos realmente y que en sí no es tangible: la vida.

¿Qué harías si supieras que te queda un año de vida? ¿Qué harías si supieras que te quedan seis meses de vida? ¿Qué harías si supieras que te queda un mes de vida? ¿Una semana de vida? ¿Un día? ¿Una hora? ¿Qué harías si supieras que te queda un minuto de vida? Antes de seguir leyendo, prueba a contestarlas mentalmente

Es muy curiosa la reacción de las personas conforme hipotéticamente se nos agota el tiempo de vida. Teniendo cierto margen -un año- las primeras respuestas solían rondar la idea de finiquitar ciertos asuntos y proyectos, dejando listos los temas de herencia, legados, etc. Los últimos seis meses los dedicaríamos a dejar de trabajar y disfrutar al máximo de esos meses, viajando a lugares paradisíacos. Para el último mes lo más importante sería hacer realidad nuestros sueños. Para la última semana, pasar todo el tiempo con la familia y los amigos. Para el último día quedarse con los más allegados en casa. Para la última hora quedarse con los más allegados -otra vez- en la misma habitación. Y finalmente, para el último minuto, abrazar con todas tus fuerzas a tu pareja, a tus padres, a tus hermanos y a tus hijos y decirles, sin cesar, “te quiero, te quiero, te quiero, te quiero...”, hasta el último suspiro.

La sesión finalizó con alguna que otra lágrima, una sensación interna de liberación, una sonrisa de cada uno de los asistentes al despedirse y sobre todo un deseo enorme de volver a casa para ver, oír, tocar, sentir, besar y abrazar a familia o amigos.

Podríamos sacar muchísimas conclusiones, aunque yo me quedo con tres:

1. Todos queremos lo mismo: amor. Al final lo que importa no es más que sentirnos queridos y expresar ese mismo sentimiento a todas las personas que queremos, cerrando el círculo a medida que el tiempo se agota, hasta quedarnos con los de casa.
2. Nuestras prioridades son más emocionales que materiales. En realidad lo material no tendría ninguna trascendencia para las últimas semanas de vida, y conforme menos vida nos quedase más necesario sería sentir, vivir intensamente, cumplir nuestros sueños, y nuevamente, expresar nuestros mejores sentimientos. Dato curioso: todos queríamos viajar a nuestro paraíso natural, lejos de la ciudad... ¿Por qué será?
3. Ligada a la segunda, nuestros sentimientos básicos son positivos. No habría rabia, ira, odio o tan siquiera miedo. Después de haber cumplido tus sueños, haber disfrutado, haber compartido

tus últimas semanas con todo el mundo, haberte quedado en casa la última semana y haber podido abrazar y expresar cuanto quieres a tu familia, sólo quedaría paz, felicidad e incluso alegría.

Entonces, ¿deberíamos vivir cada día como si fuera el último? Bueno, no sería lo más sensato. No creo que el secreto esté en quedarse todo el día en casa cerrado con la familia diciéndoles lo mucho que les queremos y arriesgarnos a pasar así años y años. Podríamos morir todos, pero de hambre, a parte de que pasado un tiempo podría ser bastante aburrido

Siendo francos, lo que deberíamos hacer es:

Por un lado, tener presente que la vida es calcada al ejercicio. El tiempo se agota minuto a minuto cada día, y aunque nunca sabemos cuándo será el último día, tampoco sabemos si habrá mañana. Así de simple, cada día puede ser el último día.

Por otro lado, replantear nuestras prioridades, cuáles son y qué orden tienen. Es triste pero lo cierto es que mientras se agota ese tiempo, nosotros vivimos más pendientes de nuestro trabajo, ahorros, hipotecas, iPads, coches de 200cv y armarios llenos de ropa, descuidándonos y castigándonos a nosotros mismos -depresión, sedentarismo, obesidad- y dedicando a los demás el tiempo que nos sobra -si es que nos sobra-. Si no nos sobra tiempo, nos consolamos con pensar en el día que llegue la jubilación -¿seguro que llegaremos?- para disfrutar de la vida y de todo el patrimonio que hemos acumulado, justo cuando nuestro cuerpo goce de las mejores condiciones físicas, a los 70

Personalmente elijo hacer lo contrario al orden del ejercicio. En sentido inverso, primero preguntar y después responder con una acción. ¿Qué haría si me quedase un minuto de vida? ¿Qué haría si me quedase una hora de vida? ¿Un día de vida? ¿Una semana? ¿Un mes, seis meses, un año?

Lo primero, los sentimientos hacia los demás. Lo segundo, los sentimientos y el cuidado de uno mismo. Lo tercero, la dedicación a los demás. Lo cuarto, mis sueños. Lo quinto, reconectar con la naturaleza.

¿Lo sexto? Por orden inverso de respuestas del ejercicio, lo siguiente sería dedicarse a lo material, y es aquí cuando ocurre lo más curioso de todo. Una vez, día a día, has encontrado la plenitud emocional, tu deseo material desaparece.

Al contrario de lo que ocurre con nuestros deseos materiales, programados como necesidades insaciables, en el momento en que alcanzamos -más o menos- nuestra plenitud emocional a diario, no necesitamos nada más. Entonces, vivir se convierte en sentir, comunicar, compartir y contemplar. ¿Existe una vida más sencilla?

Pregúntate y dime. ¿Qué harías si...?

¿ESPERANDO LA ESTABILIDAD?

Me ha costado aprenderlo. Durante mucho tiempo venía haciendo lo que hacen la mayoría: esperar la estabilidad.

No sé quién sería el primero. No sé de quién sería la fabulosa idea de empezar a difundirlo. No sé qué intereses puede haber detrás de esta creencia, como todas, limitadora. Fuera quien fuese se lució. Sin embargo, tampoco es que sea trascendental conocer el origen, ya que desprenderse de ella depende de un acto sencillo pero contundente: arrancarla de raíz.

Dicho y hecho. La estabilidad no existe. Es necesario dejar atrás las excusas del tipo:

Nos iremos a vivir juntos cuando establezcamos nuestra relación, no antes de un par de años.

Lanzaremos el producto cuando se estabilice el mercado.

Empezaré a hacer ejercicio después de las vacaciones de verano, cuando vuelva a la estabilidad de horarios y la rutina.

Tendremos un hijo cuando Juanito encuentre un trabajo estable.

Con el tiempo he descubierto que si condicionas tus decisiones y posteriores acciones a la esperanza de encontrar la estabilidad, a la vez que estás cerrando la puerta de la espontaneidad y la oportunidad, estás encaminando tu vida hacia una calle sin salida. Bueno, más bien hacia una doble no-salida:

1. Esperar, esperar y esperar. La estabilidad nunca llega. Tus ilusiones se van perdiendo y tus ganas se van desgastando. El momento oportuno pasa de largo. La vida se convierte en una rutina ahora sí, estable, pero además estática, cuando por naturaleza eres un ser dinámico. Negando tu naturaleza, acabas por ser infeliz.
2. Esperar, esperar y... la estabilidad llega. El trabajo de tu vida, la mujer de tu vida, el proyecto de tu vida, el sueldo de tu vida, etc. Es el momento de iniciar aquello que llevas tiempo esperando hacer, de hacer realidad tus sueños. Todo está seguro, bajo control, y... ¡pam! Una enfermedad, un mal momento, un familiar o amigo que requiere de tu dedicación y tiempo, una decisión de alguien externo que imposibilita tus intenciones, un accidente, alguien que tuvo la misma idea que tú y se adelantó, etc. Vaya hombre, ahora que tu vida es de lo más estable y todos tus planes y sueños se quedan colgados.

¿Por qué esperar? Que mejor momento que el ahora para empezar cualquier proyecto o actividad, sea personal o profesional -que son lo mismo-. Si has tomado una decisión hoy es porque la vida te ha empujado a tomarla hoy para llevarla a cabo hoy. Si esperas demasiado a ponerte manos a la obra, la idea original se difuminará, junto con el entusiasmo y la energía del momento de su concepción.

¿A qué esperar? ¿A la estabilidad? ¿Qué estabilidad? Mira a tu alrededor. Gran parte de lo que pasa a tu alrededor no depende de ti ni de una única figura. Es la combinación de triillones de movimientos, de acciones. ¿De verdad crees que en algún momento el tiempo y el espacio se detendrán para darte estabilidad? ¿En serio te crees tan inteligente de detectar cuál será ese momento? ¿Tanto control pretendes ejercer en lo que te rodea? ¿No ves que no llegas, que es imposible?

Nuevamente eres esclavo del miedo a no tener el control, cuando el control absoluto no lo tendrás jamás. Es más, en realidad tu poder de control es infinitamente más limitado que la supremacía de la dueña del universo: la incertidumbre. No tienes salida, o más bien sólo existe una: aceptar el descontrol.

Claro que no te tirarás de cabeza a la piscina sin haber comprobado antes si hay agua, si la profundidad es segura y si no está llena de pirañas Pero tampoco esperes a que el agua tenga una temperatura de 23,58°, el pH sea de 5.5 y no haya ni una mínima ondulación en la superficie de la piscina. Es muy probable que una pequeña brisa provoque una oscilación y a la vez refresque el agua 0,01°. ¡No me digas que entonces no te tirarías igualmente a la piscina!

No esperes más. Ponte en marcha y dale un voto de confianza a tu intuición. Si una idea ha surgido hoy es por algo, y ya sabes que la decisión está tomada desde incluso antes de que la pensaras, aunque estés postergando la acción. Estudia la situación, prepara el escenario y cuando todo esté listo, lánzate y sal a actuar.

Olvídate de la estabilidad. Es el enemigo al que nunca podrás hacer frente, por el simple motivo de que no existe. Es irreal. Su único objetivo es frenarte, limitarte, encerrarte en el miedo y la duda. Destiérrala, arriégate y, lo más importante, ¡vive!

NO QUIERO SER UN CAVERNÍCOLA, PERO CASI

No quiero ser un cavernícola, pero casi. Si sólo me diferencio en un 1% respecto a un chimpancé, ¿por qué mi vida es un 99% distinta a la de él? Aprovecharé nuestros progresos, pero sin mermar el equilibrio ecológico -naturaleza externa- ni mi calidad de vida -naturaleza interna-. Hará falta renunciar a algunas “falsas” y carísimas comodidades, a la vez que potenciar el uso de la tecnología para otras prácticas, sostenibles y ecológicas con el entorno, a la vez que sencillamente naturales para mí mismo.

Quiero apostar por la proximidad. Quiero tener el trabajo cerca de mi casa, así como mi familia y los comercios donde compro mis provisiones. Es absurdo tener que desplazarse habitualmente decenas de kilómetros para trabajar, estudiar, estar con la familia y los amigos o comprar comida. Quiero formar pequeños poblados en los que todos nos conozcamos, nos prestemos servicios los unos a los otros y nos comuniquemos cara a cara. Quiero cultura de pueblo, cultura de barrio, cultura de comunidad.

Quiero usar motores únicamente para el transporte de mercancías y de personas con limitaciones de movilidad, así como para los poco frecuentes viajes de larga distancia -*car sharing, renting,...*. El resto, a pie o aprovechando nuestra tecnología rodada sin motor -bicicletas, patines, patinetes, etc.-, siendo la principal fuente de energía la combustión de azúcar y oxígeno, eso que hacemos al caminar, por ejemplo

Quiero que el verde bosque sea el protagonista, no el negro asfalto o el gris cemento. Quiero respirar aire limpio, sin contaminantes. Quiero olor a tierra. Quiero árboles y hierba, con caminos de tierra de no más de un metro de ancho adaptados para el transporte rodado sin motor -excepto para discapacitados, con motor eléctrico-.

Quiero comida de verdad. No quiero vegetales con pesticidas, carnes con hormonas y antibióticos, azúcares refinados, alimentos procesados o frutas transgénicas. Quiero comer autóctono y de temporada.

Quiero trabajar para vivir, sólo vivir. No quiero trabajar para consumir. Quiero poder ganar lo suficiente para tener un techo, comida, cultura y salud. Fuera de las necesidades básicas, no quiero nada más.

Quiero silencio, para poder escuchar lo que es realmente importante y para disfrutar del ruido en momentos de alegría y festejo.

Quiero activarme de día y dormir de noche. Quiero adaptar mi horario a la estación del año. Quiero dormir 12 horas en invierno y 6 en verano. Quiero tomar el sol a las 9 y las 17, no a las 14.

Quiero moverme más, mucho más. Quiero ser fuerte, resistente, ágil y elástico. Quiero caminar, correr, saltar, nadar, subir, bajar, hacer el pino y volteretas. Quiero jugar.

Quiero teléfono móvil, pero apagado la mayor parte de l tiempo. Quiero usarlo sólo en caso de verdadera emergencia.

Quiero potenciar la comunicación con los de cerca -familia, amigos, vecinos, hijos, parejas,...-, no con los de lejos -redes sociales, chats, foros,...-. Quiero disfrutar del buen uso de Internet, donde reside el futuro del conocimiento, la educación y el teletrabajo, pero no para pasarme el día enganchado a mi red virtual. Es más bonita mi red social física.

Soy niño. Quiero aprender a expresar mis emociones, sacarle jugo a mi creatividad, no a producir para otros. Quiero que me enseñen a equivocarme, no a castigarme por ello. Quiero que me involucren en el aprendizaje, jugando y moviéndome, y no estar tres horas seguidas sentado, callado, escuchando al maestro.

Soy adulto. No quiero ser ni eficiente ni productivo. Quiero dedicar un buen rato del día a contemplar sin sentirme culpable. Quiero perder el tiempo una y otra vez, distraerme con una mosca. Quiero no hacer nada.

Quiero ser más instintivo, más consciente de mis emociones. Quiero sentir más y pensar menos. Quiero que la tranquilidad sea mi estado natural. No quiero necesitar la meditación, la relajación o el incienso. Quiero que ese estado sea la norma y no la excepción.

Quiero vivir lento. Quiero disfrutar de la lentitud. No quiero competir ni hacer mil cosas en un día. Quiero leer lento, caminar lento, pensar lento, digerir lento y hablar suave, y lento. Quiero reservar la velocidad para momentos de emergencia, que siempre los habrá, puntualmente. La vida no es una emergencia. ¿Por qué hacerlo todo rápido?

Quiero vivir el día a día. Quiero recordar mis errores para no volver a cometerlos, pero no para castigarme o arrepentirme. Quiero soñar y tener proyectos, pero no para quedarme ensimismado o estático y miedica, perdiéndome todo lo que me está pasando hoy.

Quiero ser como el hombre de las cavernas, con una inteligencia y tecnología infinitamente superior a la de mis antecesores y el resto de seres vivos, pero sin llegar a creer que estoy por encima de la naturaleza, que mi consumo puede ser ilimitado y que mi supervivencia y felicidad están aseguradas siendo racional, sedentario y gordo.

Por una vida sencilla, no quiero ser un cavernícola, pero casi

¿LO VES? YA TE LO HABÍA DICHO

Venga, es momento de admitirlo. Todos hemos dicho como mínimo una vez en la vida: “¿Lo ves? Ya te lo había dicho”. Es más, hemos disfrutado al decirlo. Mala cosa

Aquí trato de simplificar mi vida, y una de las cosas que he aprendido es que no sólo tengo que trabajar sobre lo que sucede en mi entorno -de fuera hacia dentro-, sino también sobre mi impacto e influencia en el entorno -de dentro hacia fuera-. Si quiero una vida sencilla, también tengo que hacérsela más fácil a los demás. Todo lo que hago representa un viaje de ida y vuelta. En este caso, ante tal afirmación, me veo obligado a reflexionar desde dos puntos de vista:

1. Cuando me dicen “¿Lo ves? Ya te lo había dicho”

A ver, ya lo sé, ya me lo habías dicho. ¿Y qué?

Es muy común, sobre todo de niño/adolescente y a veces de adulto, tener como mínimo una persona alrededor -el papá, la mamá, el *profe*, el hermano mayor, el amigo, el jefe, etc.- que te esté avisando permanentemente de los “peligros de la vida” -uh, qué miedo-, acompañando su consejo con el posterior “ya te lo había dicho” siempre que te equivocas.

Siendo práctico. ¿De qué sirve añadir la coletilla? En el siguiente punto, el 2, entenderás mejor el porqué aplicar el siguiente consejo, cuando veas lo que estás haciendo al ser tú quien da la puntilla. De momento iré al grano.

Coge al personaje, teniendo en cuenta que seguramente no lo hace con mala intención y que te quiere muchísimo, y habla cariñosamente con él -o ella-. Siéntale y siéntate. Pídele por favor que no vuelva a hacerlo, por un motivo muy simple: no te ayuda en nada. Si lo que quiere es apoyarte después de un error o un fracaso, tiene infinidad de opciones mucho mejores que soltarte el “ya te lo había dicho”. Una vez se lo hayas pedido, si quieres le explicas lo que te explicaré yo ahora.

2. Cuando yo digo “¿Lo ves? Ya te lo había dicho”

¿Qué pretendo? Sí, puede ser que cuando alguien me pidió consejo -o no, entrometiéndome- yo acertara en mi predicción. Entonces, ¿me merezco una medalla? Vamos a ser sinceros y reconocer que alguna vez, aunque sea por un brevísimo instante, me he sentido orgulloso de poder decir “ya te lo había dicho”. Sin embargo, ¿me he parado a pensar qué ha sucedido para llegar a ese punto? Pues que probablemente quien me pidió consejo ha fracasado y no vive su mejor momento, aunque yo acertara.

¿Qué es más importante? ¿Auto-otorgarme el premio al *vidente del año*? ¿O tal vez ofrecer el apoyo que ahora necesita mi amigo, hermano, hijo,...? Es muy chulo ser un iluminado, acertar en las predicciones y que la gente te diga “es verdad, tenías razón”, con cara de resignación o incluso de sumisión. Y a ti se te hincha el ego.

Sin embargo, también es peligroso. Puedes sentir tanto placer que se puede convertir en un vicio tan grande y que desees con tanta fuerza que, al dar tus consejos de visionario, ya estés esperando el fracaso, para después volver a colgarte la chapita del “¿lo ves? Ya te lo había dicho”. Creeme, cuando alguien tiene la costumbre de decirlo, seguramente de manera inconsciente ya lo estaba pensando en el momento del consejo. Tú también. Yo también.

Al ofrecer mi consejo, antes del “ya te lo había dicho”, teóricamente mi intención es ayudar a aquella persona dándole mi opinión, contemplando una posibilidad que ella puede haber pasado por alto o complementando su información con mi experiencia. Y en todo momento debo limitarme a eso: aconsejar con sinceridad y esperar lo mejor para la otra persona, aunque vaya a hacer todo lo contrario de lo que yo haría. Nada más.

Bueno sí, algo más. Olvidarme del “ya te lo había dicho”. ¿Qué hacer con él?

Coge al personaje, es decir, a ti mismo, teniendo en cuenta que seguramente no lo haces con mala intención, y habla cariñosamente contigo mismo. Siéntate. Pídele por favor “no vuelvas a hacerlo”, por un motivo muy simple: no ayudas en nada. Si lo que quieres es apoyar a alguien después de un error o un fracaso, tienes infinitas opciones mucho mejores que soltarle el “ya te lo había dicho”.

Al hacerlo, además de actuar de manera egoísta con tal de sentirte el más sabio y que el mundo así te reconozca, lo único que haces es hundir más a la otra persona, provocando su arrepentimiento, alimentando aún más sus miedos y dudas y limitando sus posibilidades de éxito de cara al futuro, cuando en realidad arriesgarse fue lo mejor que hizo, aunque fuera para equivocarse, fracasar y aprender.

Y sobre todo, durante tus consejos ni pensar en el posible futuro “ya te lo había dicho”. Con tus pensamientos estás visualizando e influyendo directamente sobre el futuro de aquella persona, así que si le tienes algo de estima deséale siempre lo mejor, pero sin decidir qué es lo mejor. Eso lo decidirá la vida, no tú.

EL DINERO SÍ IMPORTA

No voy a adentrarme en la historia del dinero. Intentando investigar sobre el tema me he perdido en distintas teorías sobre sus orígenes y he concluido en que no dejan de ser más que eso: teorías. Aunque me atraiga la historia y la antropología, hoy no miraré hacia atrás. ¿Qué nos pasa hoy con el dinero?

Después de entrevistarse con varios expertos en la materia, en su libro *Viaje a la felicidad*, Punset concluye en que la felicidad no depende de nuestro nivel adquisitivo, siempre que éste cubra unos mínimos que nos permitan subsistir, es decir, comer y dormir. De ahí que uno pueda ser igual de feliz -o infeliz- tanto en un poblado indígena de la Amazonia como en el ático más alto y grande de Manhattan. Es decir, la felicidad es una actitud y una elección, independientemente del entorno material que nos rodea. Breve inciso: esta idea es mucho más antigua que Punset... Algo me dice que la ciencia está llegando a conclusiones que ya andan por aquí desde hace miles de años

Ahora bien, la comida y el cobijo también forman parte de nuestro mundo material, están valorados en dinero y tenemos que pagarlos con dinero, que generalmente hemos conseguido a cambio de trabajo.

Miro a mi alrededor, mis gastos, mis cuentas, y veo que no todo es comida y piso. Es más, veo muchas más cosas. Muebles, teléfono, ordenador, ropa, agua, viajes, electricidad, libros, gasolina, etc. O sea, que estoy pagando cada mes por un montón de cosas las cuales en realidad no me aportan felicidad.

No lo entiendo. No me extraña que vivamos con la sensación de que alguien nos está tomando el pelo, generando un conflicto interior entre lo que aparentemente necesito hacer y lo que en realidad quiero hacer o estoy preparado para hacer. Porque la naturaleza me dio suficientes capacidades para poder buscarme la vida para comer y dormir cada día y así vivir feliz y además sobrado de energía, fuerza, ganas,... para un momento de emergencia, alarma o escasez.

En cambio vivo agobiado, ansioso, pendiente del *qué pasaría si*, acumulando más de lo que necesito realmente y ganando más de lo que tengo que pagar, por si acaso.

Alguien me ha engañado. No sé si será el sistema, mis padres, la tele, mis profesores, mis amigos,... Desde pequeñito me han enseñado que de mayor tendría que trabajar para poder tener dinero -cuanto más mejor- y así satisfacer mis necesidades básicas. ¿Pero no son sólo comer y dormir? ¿Qué me ha pasado? A ver si van a ser Buda, Jesús, Ghandi o Punset los mentirosos

Lo cierto es que tenemos, pagamos y gastamos mucho más de lo que necesitamos, aunque nosotros creemos que necesitamos mucho más. Más allá de los intereses que tienen otras esferas por mantener esa creencia y necesidades superfluas -aquí el que no gasta es un rácano o un antisistema-, somos nosotros mismos los que las aceptamos y participamos en el juego, por lo que compartimos responsabilidad. Es fácil pensar que alguien nos toma el pelo -yo acabo de decirlo y además lo creo, parcialmente-, pero los primeros que nos engañamos somos nosotros mismos -aquí no vale sólo indignarse-.

El dinero sí importa. De momento el sistema está basado en el valor económico que le damos a las posesiones y al trabajo. No es más que un intercambio, aunque por desgracia nada equitativo, pero lo es. Cambio mi trabajo por dinero para después cambiarlo por cosas. Otro recibirá mi dinero para cambiarlo por otras cosas, las que él quiera. Y así sigue la rueda.

Sin embargo, más allá de lo mínimo, esto es comida y cobijo, y añadiendo salud y educación, ¿para

qué quieres lo demás? No sé cuáles serán el resto de tus necesidades. Yo tengo las mías y respeto las tuyas. Ahora bien, hazme un favor, no las des todas por buenas o “ciertas”. Replantéatelas.

El caso es que todo lo demás, el resto de gastos, son una elección. Y a la vez que tú eliges gastar más, consecuentemente también eliges necesitar ganar más, es decir, trabajar más, correr más, agobiarte más, exigirte más, autopresionarte más y finalmente, seguir engañándote más.

Repito: el dinero sí importa. Lo necesitas para cubrir esos mínimos de subsistencia, los mínimos de la felicidad. De momento, esas son las reglas del juego -que por cierto, pueden cambiar-.

Sin embargo, tú eliges cuánto importa. Y créeme; cuanta más importancia y protagonismo le das menos posibilidades tienes de ser feliz. Dos consejos:

1. No pienses tanto en dinero. Es más, no pienses tanto. Siente lo que haces y vive de emociones. La gran mayoría son gratis: unas risas, una puesta de sol, un juego, un baño en la playa, un beso, un poema, una excursión,...
2. Elimina gastos. ¿Recuerdas lo que era la libertad? También está la económica. Cuantos más gastos tienes más esclavo eres, menos libre.

Para acabar, otra vez, tenlo claro. El dinero sí importa. Tú eliges cuánto importa.

¿QUÉ ES EL DECRECIMIENTO?

Alguna vez he utilizado esta palabreja, y lo cierto es que la mayoría de mis cambios de hábitos giran alrededor del decrecimiento personal. Sí, sí, como lo oyes. Quiero decrecer personalmente para que la sociedad y la economía también decrezcan.

Pero yo no soy economista, y aunque el decrecimiento sea un concepto más bien social, tiene origen en el mundo de la economía. Reviso entrevistas de Serge Latouche, uno de los defensores del decrecimiento. En una de ellas él resume magistralmente en qué consiste el decrecimiento -más abajo de el enlace-.

Yo lo único que puedo hacer es callar, escuchar, aprender y aplicar. Para ti, lector, mi resumen de su resumen:

El reino del “siempre más”

El crecimiento es un concepto que nos resulta muy familiar y vivimos dentro de una sociedad e ideología de crecimiento. Es algo muy evidente, pero si lo contrastamos con otras culturas humanas resulta una excepción. Es algo propio de Occidente, originado en los últimos tres siglos, desde la llamada “Revolución Industrial” inglesa. Es un concepto muy extraño y además imposible de traducir a la mayoría de lenguas no europeas porque la mayoría de sociedades humanas no imaginaban que tuvieran que meterse en una trayectoria en que mañana siempre será *más* que hoy, y en que *más* siempre será mejor.

El crecimiento podría tener sentido, porque es una imagen que los economistas han tomado de los biólogos, en particular de la biología evolutiva. Pensamos como con la semilla, que se pone en el suelo, germina, y crece. Las plantas crecen, sí. Pero las plantas crecen y mueren.

Nosotros creemos que el crecimiento es algo ilimitado. Pero hemos hecho del crecimiento una especie de fetiche, convirtiéndolo en un poco *todo y cualquier cosa*, incluyendo el crecimiento de la contaminación, de las enfermedades, del envenenamiento, etc. Por estas razones es un concepto perverso, porque en realidades inconcebible que en un mundo finito pueda haber un crecimiento infinito.

El Producto Interior Bruto ¿una medida de nuestra felicidad?

Es un índice estadístico que se supone que evalúa la riqueza. Pero en esa riqueza entra de todo, incluyendo la contaminación y los gastos incurridos en reparar la contaminación. Incluso se sabe que las catástrofes son al fin y al cabo *buenas noticias* para el crecimiento del PIB, y los remedios que se ofrecen también son *buenas noticias*.

Así, este crecimiento de la riqueza medido por el PIB, supuestamente mide algo que de hecho era una idea nueva en Europa en el siglo XIX: la felicidad. La felicidad se mediría por el crecimiento del PIB, lo que para el ciudadano significa el crecimiento del consumo. Consumir cada vez más. Y ahí vemos de nuevo la absurdidad del concepto, por el hecho de que es ilimitado, consumir siempre más no tiene sentido, más allá de cierto umbral.

¿Salir del crecimiento?

El decrecimiento es un eslógan hecho para romper de algún modo las voces dominantes de la

ideología del crecimiento. Si quieren ser rigurosos habría que hablar de “acrecimiento”, igual que de “ateísmo”. Porque el crecimiento no es más que una religión: una auténtica creencia, un auténtico culto, con sus rituales consumistas.

Así, hablar de decrecimiento es querer decir que un crecimiento infinito no es posible en un mundo finito. Todos los problemas que conocemos -ecológicos, sociales, culturales, etc.- son engendrados por el crecimiento. Hay que salir de esa mecánica infernal, y por ello la palabra *decrecimiento* tiene un lado provocador.

¿Cantidad de bienes o calidad de vida?

Concretamente una sociedad de decrecimiento se basaría, de entrada, en un cambio de imaginario, un cambio de valores, ya que la sociedad de crecimiento se basa sobre un número de creencias. Como por ejemplo la creencia de que el hombre debe dominar siempre la naturaleza; que debemos siempre producir más para consumir más, y esto para producir más, etc.; que debemos trabajar siempre más para producir más, para consumir más, para ganar más.

Se necesita todo un cambio de valores y mentalidad, una revalorización de los aspectos no cuantitativos, no mercantiles, de la vida humana. Descubrir otras formas de riqueza que no sean la económica o mercantil, y en particular la riqueza de relaciones, las relaciones más fuertes en el seno de la familia, con sus amigos, con los otros, vivir mejor en sociedad. Eso es mucho más importante que consumir más aparatejos. Y así reestructurar el aparato productivo, evidentemente, en función de otras formas de producción, porque lo esencial para el planeta es reducir lo que los especialistas llaman *huella ecológica*.

La medida de nuestros excesos

La huella ecológica es la cantidad de espacio bioproductivo que nuestra forma de vida consume. Para alimentarnos, vestirnos, usar coches, etc. Para toda nuestra vida necesitamos tierra, y el reciclaje de nuestros residuos también requiere una cierta cantidad de tierra.

El planeta es finito y el espacio bioproductivo es limitado. El peso de nuestra forma de vida ya depasa en un 30% lo que es soportable para el planeta entero. Pero tras este promedio, evidentemente, hay desigualdades enormes. Por ejemplo, si todo el mundo viviera como los franceses se necesitarían tres planetas.

Nosotros comemos nuestro patrimonio. Consumimos en algunas décadas lo que se ha acumulado durante millones de años, como el petróleo y otros minerales, pero esto no podrá durar eternamente. Y sobrepasamos también la capacidad de regeneración de la biosfera.

Es urgente reducir nuestra huella ecológica, es decir, consumir menos bienes materiales.

La relocalización

Hay que entender que la de-territorialización y el gran traslado planetario son consecuencia de una bajada artificial del coste del transporte. Es decir, el hecho de que los transportistas, las organizaciones de transporte, no paguen más que una ínfima parte del coste real generado por el transporte. El desorden climático no lo paga el transporte pesado que hace daño al planeta. Incluso, y esto es un escándalo, el coste de las autopistas no lo paga el transporte pesado, que por ahora rechazan pagar impuestos adicionales para tener más en cuenta el coste real. Es el contribuyente quien paga el coste del transporte, más las generaciones futuras.

Sería razonable hacer pagar el petróleo y los carburantes mucho más caros que en la actualidad,

como sería razonable que el precio del transporte se multiplicara por 10 o por 20. Con esos precios, evidentemente, redescubriríamos las virtudes del textil francés, las virtudes del yogur de la zona, de la leche de la zona, de las fresas del jardín, etc.

Una de las medidas preconizadas por el decrecimiento es la re-localización de las actividades económicas, porque nos parece totalmente irrazonable que el pequeño yogur de fresa del supermercado incorpore ¡9.000 kms de transporte! Mientras que una o dos generaciones antes de nosotros, un yogur más sabroso y saludable se hacía con leche de las granjas vecinas, fresas del jardín y en un envase reciclable. Todo lo que consumimos, todo lo que vestimos, trae incorporado miles de kilómetros.

Así, precisamente, si queremos limitar el desajuste climático, que actualmente es una de las amenazas más serias e identificables del planeta, nos haría falta cuestionar esta lógica de la de-territorialización, de deslocalización.

Y relocalizar. Y la relocalización de la economía pasa por la relocalización de la vida, simplemente. Relocalizar también el manejo de nuestra vida cotidiana, relocalizar la cultura, dar sentido a los sitios, en lugar de hacer perder el norte a la gente. Porque a pesar de todo estamos condenados a vivir en el sitio donde ponemos los pies, pero al mismo tiempo tenemos la cabeza en otra parte. Cuando estamos en el mar soñamos con la montaña y cuando estamos en la montaña soñamos con el mar. Cuando estamos en París soñamos con Nueva York, y viceversa. Así ya no estamos en ningún lado.

Por tanto relocalizar es reinventar una verdadera vida territorializada.

LIBERA TU MENTE

Cada vez que escucho este consejo me acuerdo de *Matrix*, la película de los hermanos Wachowski. Morfeo le aconseja a Neo dejar a un lado miedo, incredulidad y dudas antes de saltar desde la azotea de un edificio a otro que está a 50 metros. Morfeo, que había liberado su mente desde hacía un tiempo, lo salta sin problemas. Neo, aún esforzándose por convencerse de poder hacerlo pero todavía bajo el poder de todas sus creencias -entre ellas *queno se pueden saltar 50 metros*-, cae estrepitosamente al vacío en su primer intento. Una serie de ejercicios, un buen entrenamiento, un cambio de mentalidad y finalmente una total liberación de sus creencias y miedos -en este momento es clave el amor que siente por Trinity-, lo llevan a ser el primer humano en *Matrix* capaz no sólo de saltar, sino de volar. Ya lo había predicho Morfeo en otro momento de la historia cuando Neo le pregunta “¿Podré esquivar las balas?”, a lo que Morfeo responde “No, Neo. No necesitarás esquivar las balas.”

Hay mucho material sobre creencias, miedos y desaprendizaje, estudiado y descrito por cantidad de autores. Así que no voy a insistir mucho en el concepto -no soy ningún experto-. Lo que quiero es pedirte un favor, por ti y por mí.

Libera tu mente, por ti

Las creencias y los miedos son limitaciones. La mayoría de las veces esas limitaciones vienen de fuera. Más de una vez ya he comentado que el sistema -lo que sería *Matrix*- tiene unos intereses que se escapan de nuestro control e incluso de nuestra comprensión, así que no vale la pena darle muchas vueltas al origen de esas creencias. Las principales vías de influencia del sistema -el Arquitecto de *Matrix*- son la educación -en casa y en la escuela-, la televisión, los mercados y la publicidad, las cuales están diseñadas para crear en ti unas necesidades -tanto emocionales como materiales-, conseguir que llegues a creer que no puedes vivir sin cubrir dichas necesidades y despertar miedo en ti si no logras cubrirlas.

Estás programado para pensar, sentir y hacer las cosas de una manera muy concreta. La vida se te ha mostrado como una realidad única. Sin embargo, ¿te has parado a pensar alguna vez que puedan existir otras realidades? Es más, ¿qué es real? El debate sobre la realidad es muy extenso y también se nos escapa a la mayoría de mortales -me incluyo-. Ahora bien, una conclusión común en todos los que han estudiado el fenómeno de la realidad es la siguiente: tú puedes crear tu propia realidad.

Libera tu mente, por mí

Más que por mí, por una vida sencilla. Ya sabes que yo tengo mi vida sencilla, así como tú puedes tener la tuya. Pero sí, hoy el favor que te pido es directamente por mí, y para ti. Si quieres seguir leyendo este blog, libera tu mente. Tendrás que estar dispuesto a leer afirmaciones absurdas, incluso totalmente opuestas a tu realidad.

Y esto aplícalo para el resto de personas que aparenten vivir a contracorriente. Si quieres seguir descubriendo otras maneras de pensar, de comportarte, de ver, libera tu mente. Si quieres aprender a sentir diferente, libera tu mente. Si quieres vivir libre -recuerda que la libertad se mide por la posibilidad de elección-, despréndete de todo lo que has aprendido: tus padres, el colegio, los amigos, la universidad, la televisión, los libros, etc. y libera tu mente. Replantéatelo todo y vuelve a construir una nueva realidad: tu realidad.

No niegues nada porque *no puede ser*. No dejes de hacer nada porque *no se puede hacer*. No prejuzgues nada porque *eso está bien o está mal*. Y sobre todo, insisto, debes estar dispuesto a escuchar y ver realidades distintas a la tuya o a la de la mayoría. Empápate de lo teóricamente

absurdo. Recupera la fe y la espiritualidad masacradas por la pseudociencia -y no hablo de nada místico o religioso, allá tú-. Vuelve a creer en la magia.

Puedes ser lo que quieras ser

En mi vida, yo soy Neo. Impulsado por el amor, libero mi mente y me atrevo a ser nuevo, a construir mi nueva realidad.

En tu vida, yo puedo ser Morfeo, como pueden haber muchos otros Morfeos -por favor, busca más, no te quedes sólo con mi opinión-. No voy a enseñarte la realidad. Voy a explicarte mi realidad y a mostrarte que sencillamente existen otras realidades.

En tu vida, tú puedes ser Neo. Tienes la elección de vivir como quieras vivir. Como puedes ser Morfeo. Comparte con los demás tu experiencia, ábrete al debate. También puedes ser Zeus, Buda, Superman,... tú puedes ser lo que quieras ser.

Tú eliges

Ahora te toca a ti. Por no perder el hilo de la historia, copio *casi literalmente* a Morfeo:

Ésta es tu última oportunidad. Después ya no puedes echarte atrás.

Si tomas la pastilla azul la historia acaba, cierras el navegador y sigues trabajando en lo que no te gusta, corriendo y estresado a todas partes, más pendiente de lo material que de lo emocional, sedentario, disperso y comiendo más de la cuenta.

Si tomas la pastilla roja, otra realidad del sistema se abre ante ti. La realidad que tú quieras ver.

Tú eliges.

LIBERA TU MENTE... RELOADED

Para finiquitar el tema, completando el post de ayer, dejo aquí unas cuantas *perlit*as de Matrix para pensarlas durante el fin de semana

Es curioso cómo va cambiando la realidad de uno mismo. Cuando vi la película por primera vez con 19 años sólo veía ordenadores, kung-fu y un toque de misticismo. Hoy veo otras muchas cosas. ¿Qué veré mañana? No lo sé. Lo que sí sé seguro es que seguiré liberando mi mente

Trinity - La respuesta a tu pregunta te está buscando y te encontrará, siempre que lo desees.

Morfeo - Te explicaré porqué estás aquí. Estás porque sabes algo, aunque lo que sabes no lo puedes explicar. Pero lo percibes. Ha sido así durante toda tu vida. Algo no funciona en el mundo. No sabes lo que es pero ahí está, como una astilla clavada en tu mente. Y te está enloqueciendo (...) Nos rodea, está por todas partes, incluso ahora mismo en esta habitación. Puedes verla si miras por la ventana o al encender la televisión. Puedes sentirla cuando vas a trabajar, cuando vas a la iglesia o cuando pagas tus impuestos. Es el mundo que ha sido puesto ante tus ojos para ocultarte la verdad (...) Que eres un esclavo (...) Naciste en una prisión que no puedes ni saborear ni oler ni tocar. Una prisión para tu mente.

Neo - ¿Por qué me duelen los ojos?

Morfeo - Jamás los habías usado.

Morfeo - ¿Qué es real? ¿De qué modo definirías real? Si te refieres a lo que puedes sentir, lo que puedes oler, lo que puedes saborear y ver, lo real podrían ser señales eléctricas interpretadas por tu cerebro.

Morfeo - Sabemos que nosotros arrasamos el cielo (...) A lo largo de nuestra historia hemos dependido de las máquinas para sobrevivir. El destino, al parecer, no está carente de cierta ironía (...) El cuerpo humano genera más bioelectricidad que una pila de 120 Voltios y más de 20.000 Julios de calor corporal.

Morfeo - Golpéame, si puedes (...) ¿A qué estás esperando? Tú eres más rápido. No pienses que lo eres. Sabes que lo eres (...) Vamos, no intentes golpearme. Golpéame (...) Intento liberar tu mente, pero yo sólo puedo mostrarte la puerta. Tú eres quien la tiene que atravesar (...) Tienes que olvidarlo todo. La duda, el miedo, la incredulidad. Libera tu mente.

Morfeo - Procura no pensar en términos de correcto o incorrecto.

Niño - No intentes doblar la cuchara, eso es imposible. En vez de eso, sólo procura comprender la verdad (...) Que no hay cuchara. Si lo haces, verás que no es la cuchara la que se dobla, sino tú mismo.

Smith - Quisiera tener una revelación que he tenido desde que estoy aquí. Ésta me sobrevino cuando intenté clasificar su especie. Verá, me di cuenta de que en realidad no son mamíferos. Todos los mamíferos de este planeta desarrollan instintivamente un lógico equilibrio con el hábitat natural que les rodea, pero los humanos no lo hacen. Se trasladan a una zona y se multiplican. Y siguen multiplicándose hasta que todos los recursos naturales se agotan. Así que el único modo de sobrevivir es extendiéndose hacia otra zona. Existe otro organismo en este mismo planeta que sigue

el mismo patrón. ¿Sabe cuál es? Un virus. Los humanos son una enfermedad, son el cáncer de este planeta, son una plaga.

Trinity - Nadie había hecho nada parecido.

Neo - Por eso va a funcionar.

Morfeo - Tarde o temprano entenderás que existe diferencia entre conocer el camino y andar el camino.

Neo - Sé que tenéis miedo (...) Teméis el cambio. Yo no conozco el futuro. No he venido para deciros como acabará todo esto. Al contrario. He venido a deciros cómo va a comenzar (...) Les enseñaré a todos un mundo sin vosotros, un mundo sin reglas y sin controles, sin límites ni fronteras. Un mundo donde cualquier cosa sea posible.

INDÍGNATE CONTIGO MISMO

Apunto. Ya lo he dicho más de una vez. En este blog -igual que en mi vida- no opino sobre política ni religión. No soy crítico de teatro

¿Qué piden los indignados? Por lo que he entendido, el movimiento 15M pide un cambio de sistema. Pide que no haya recortes en sanidad y educación. Pide trabajo y salarios un poco más altos. Pide que los políticos hagan su trabajo sin aprovecharse de su situación privilegiada de poder y en pro del ciudadano y no del gran empresario. Pide que la economía gire entorno al bienestar -de todos, no de unos pocos- y no al antojo de bancos y multinacionales.

Entonces yo también soy indignado. Mediante diversas vías de influencia -televisión principalmente-, más que influir -algo que hacemos todos- nos han manipulado -algo que no hacemos todos-. La presión mediática ha empujado a la gran masa a comprar desmesuradamente comida, tecnología, coches, fármacos, pisos, etc. a la vez que desde la política se incitaba a ser partícipe del gran momento de desarrollo económico y los bancos facilitaban esa participación -a cambio de endeudarse por más de 30 años-.

De verdad, en este sentido soy indignado. Me uno a la indignación. Pido que esto cambie.

Sin embargo... ¿desde cuándo se puede pedir sin dar? ¿Qué da el indignado? Porque llevo semanas escuchando muchas propuestas de los cambios que se deberían hacer desde la política y la economía. Pero ¿qué va a cambiar el indignado? Me gustaría escuchar otro tipo de propuestas. ¿Soy un iluso?

Ya hace casi un año, sin que mi situación personal fuera alarmante -soy uno de los privilegiados que mantiene su trabajo- pero observando lo que estaba pasando y haciendo una dura autocrítica, me indigné conmigo mismo. Todo a raíz de un acto muy simple. Abrí mi armario dispuesto a hacer limpieza, pero fue mucho más que limpieza. Aquel fin de semana me deshice -en forma de donativo- de más del 80% de la ropa que guardaba y no usaba -para caerse la cara de vergüenza-, y desde entonces no he comprado ni una sola prenda de ropa más -todavía me sobra-. El resto de la historia está en este blog. Y continúa.

Estaba indignado conmigo mismo. Arrastrado por la marea de manera inconsciente, pero a la vez participando de manera muy activa, era un sobreconsumidor más. No entraré en detalle, pero mi consumo sobrepasaba en mucho mis "necesidades básicas" -entre comillas porque estaría bien concretar cuáles son; todo el mundo habla de ellas pero sigue siendo un concepto muy ambiguo-.

¿Tenemos derecho a pedir cambios? Sí, todos los que queramos; por pedir que no quede. Pero por desgracia, en la mayoría de ocasiones, el que sólo pide puede morir esperando...

Además, ¿para qué queremos cambios? ¿Para qué más trabajo, mejores sueldos, menos recortes, más ayudas,...? ¿Para seguir firmando hipotecas? ¿Para seguir comprando coche nuevo cada cinco años? ¿Para cambiar de móvil cada seis meses? ¿Para ir de vacaciones al Caribe? ¿Para acumular más dinero en la cuenta-ahorro del Santander? ¿Para dar un paseo cada fin de semana por un centro comercial? ¿Para visitar Zara una vez al mes?

Ese ritmo es caro de mantener, y muchos se han pillado los dedos. ¿Entonces qué? ¿Como los niños? ¿Tenemos que pillarlos con la misma puerta dos, tres, cien veces? Entonces llegan los recortes.

¡Ay los recortes! El primero que ha recortado en sanidad ha sido el ciudadano, abandonándose en el sedentarismo, comiendo un 30% más de lo que necesita -datos estadísticos de no sé dónde, pero se

me quedó grabado- y automedicándose. El primero que ha recortado en educación y cultura ha sido el ciudadano, desautorizando al profesorado y provocando que los personajes más populares de España sean Belén Esteban y los componentes de “la Roja”.

Yo estoy indignado con el sistema y pido cambios a los de arriba. Pero a la vez estoy un poco indignado con el indignado, conmigo mismo, y pido cambios a los de abajo, a nosotros mismos.

Pido centros comerciales e hipermercados vacíos, a la vez que llenamos las tiendas y mercados de nuestro barrio. Pido minimizar el desplazamiento en coche, a la vez que potenciar la bicicleta o las propias piernas. Pido zumo y frutos secos en vez de cruasán y café con leche. Pido alquiler en vez de compra. Pido ejercicio diario en vez de sofá. Pido libros en vez de televisión. Pido abrazos en vez de mensajes por el WhatsApp.

Porque quien crea y manipula el sistema son los políticos, la banca y las multinacionales. Pero quien lo apoya, lo mantiene y lo retroalimenta es el ciudadano, el consumidor.

Estoy indignado conmigo mismo. No debo olvidar que soy el primer responsable -que no culpable- de todo esto. ¿Quién firma la hipoteca? ¿Quién bebe Coca-Cola? ¿Quién se queda embobado viendo pasar el último modelo del Audi A4? ¿Quién se pasa el día informándose de los últimos comentarios de Mourinho? ¿Quién va al médico a las primeras décimas de fiebre? ¿Quién marca el PIN de la tarjeta de crédito? ¿Quién se queda amodorrado en el sofá con la mochila del gimnasio ya preparada? ¿Quién se infla a bollería barata para desayunar? ¿Quién sube los precios de los pisos?

Me indigno con los titiriteros del sistema, del teatrillo. Pero también me indigno conmigo mismo y apuesto por no ser nunca más títere de nadie. Corto los hilos.

¿Y tú? ¿Te atreves a indignarte contigo mismo? ¿Vas a dar, además de pedir? ¿Quieres cambiar el sistema realmente? Es decir, ¿vas a cambiar tú?

RECUPERANDO LA CONCIENCIA

Ya hace más de un año, unos meses antes de iniciar este blog, decidí hacer un *reset*. Mi vida era como la de la mayoría de la gente; se podía decir que todo iba bien. Y la verdad es que tampoco iba mal... ni bien. Tal vez sólo iba.

Podía haber vivido así eternamente. Familia, amigos, un pisito, mi propio negocio donde trabajo de lo que me gusta, un coche, una moto, un par de viajes al año, ir al gimnasio cada día, la dieta ideal -cinco veces al día y esas cosas-, regalos de cumpleaños y Navidad, salir a cenar y al cine el fin de semana, dos armarios llenos de ropa, paseos por el centro comercial, el partido de Champions de los miércoles, etc. Vamos, con algunos matices personales dependiendo de los gustos de cada uno, lo que se supone que todo el mundo desea.

Sin embargo, desde hacía un tiempo me acompañaban sensaciones extrañas. Ya sea de manera directa -conocidos personalmente- o indirecta -personas de las que te hablan, noticias en la prensa, artículos en Internet,...-, detecto que eso que aparentemente iba tan bien para todo el mundo sobre todo desde un punto de vista material quizá no iba tan bien, o como algunos científicos ya han demostrado, al igual que yo he comprobado personalmente, uno puede tenerlo todo y no ser feliz.

Esta idea ya la tenía clara. Una persona puede ser igual de feliz -o infeliz- tanto viviendo en la selva amazónica como en el ático más lujoso de Manhattan. Lo que me preocupaba era otra cosa.

Mi vida iba bien, sí, como la de todos los demás. Mejor dicho, vuelvo a corregir. Mi vida iba -sin el bien-, como la de todos los demás. He aquí el problema.

Hemos llegado a tal punto de programación social que el individuo ha perdido totalmente la conciencia de sus actos, de cualquier cosa que haga, desde lo más diminuto a lo más grande, desde el simple privilegio de poder comer cada día hasta lo que implica tomar ciertas decisiones, como por ejemplo estudiar una carrera determinada, emanciparse o tener un hijo.

El hombre -éste soy yo- ha perdido la conciencia de su vida.

A pesar de ser todos distintos parece que todos debamos llevar la misma vida desde que nacemos, además de juzgar y señalar con dedo acusador a todo aquel *raro* que no lo hace. Uno debe ir al colegio y sacar buenas notas, jugar a fútbol, dominar el inglés, sacarse una carrera universitaria -ingeniería o medicina mejor que filosofía o trabajo social, por supuesto-, conocer a la mujer de sus sueños, casarse, hipotecarse por 35 años, tener un par de niños, ir de viaje al Caribe, comprarse un buen coche, jubilarse, recoger el fruto de toda una vida de sacrificio -el plan de pensiones-, contarle cuentos a los nietos y finalmente morir. Eso sí, dejando una buena herencia a los hijos

¿Quién no quiere una vida así? Yo la quería. Es la vida que me habían dicho que debía vivir. Es la vida para la que me habían programado. Es la vida que representa la felicidad, el éxito. Yo la tenía, y no era feliz.

¿Me pasará sólo a mí? ¡Claro que no! No hace falta ser muy listo para ver que algo falla, porque a la vez que muchísimos llevamos esa vida, cada vez somos más los deprimidos, ansiosos, estresados, gordos, hipertensos, diabéticos, cardiópatas, drogadictos, enfermos de cáncer,... ¡Infelices!

Lógicamente las causas personales de la enfermedad, creada por el propio individuo, pueden ser muy diversas. Ahora bien, todos compartimos ese algo en común, esa vida sin conciencia, tal y como nos han enseñado que debe ser, sin replantear ni discutir nada. Vivimos como robots, como

máquinas, como autómatas sin preguntarnos ¿es eso lo que quiero?

Entonces concluyo con que lo primero que tengo que hacer no es ni siquiera saber lo que quiero -algo que puede variar constantemente-, sino recuperar la conciencia. Y no la conciencia sobre mi vida en general, mi propósito de vida, mi papel en el mundo. ¡Qué va! Más fácil, más simple. Recuperar la conciencia del dormir, del hablar, del abrazar, del mirar, del comer, del caminar, del despertar, del reír, del llorar,... La conciencia de vivir.

A partir de ahí me doy cuenta que todo lo demás, lo que está fuera de mí, no es tan importante, además de escapar totalmente de mi control. A partir de ahí, todo lo demás sobra. A partir de ahí vuelvo a descubrir el valor de las pequeñas cosas, de los regalos que me da la vida cada día, en los famosos aquí y ahora.

Y consecuentemente dejo de vivir como un robot. Empiezo a tomar mis propias decisiones, algunas muy distintas a aquello que se suponía que debía ser. El dedo acusador del que hablaba, el que te tilda de bicho raro, fraile, friki, vago, conformista, improductivo y demás no tarda en aparecer. Mira que es fácil juzgar a los demás sin parar observarte a ti mismo. Una lástima.

Pero así sí, así soy feliz. Teniendo más o teniendo menos posesiones, estudios, dinero, metros cuadrados o contactos, pero consciente.

¿Vas a recuperar tu conciencia? ¿Quieres tomar realmente las riendas de tu vida? ¿Te atreves a ser feliz?

MINIMALISMO Y ALIMENTACIÓN

Tenemos la tendencia a centrarnos más en lo que pasa fuera de nosotros que en lo que pasa dentro. Si tengo que quejarme lo haré del gobierno, si alguien tiene la culpa es mi vecino, si alguien tiene que cambiar es mi mujer. Pero ya sabemos que eso no nos lleva a nada.

Después empezamos a ser más conscientes, hacer autocrítica y trabajar sobre nosotros mismos. Vamos por buen camino, pero a veces seguimos centrando demasiado nuestros esfuerzos en lo que está fuera. De todas formas, empezamos a hacer cambios positivos y necesarios, replanteándonos si nuestro consumo es coherente con nuestras necesidades, y nos iniciamos en el minimalismo con la ropa, los libros, la energía, los gadgets, etc. Insisto, vamos por buen camino.

Sin embargo vayamos un poco más allá. ¿Y nosotros mismos? ¿Es nuestro cuerpo minimalista? ¿Comemos lo que necesitamos? ¿Llevamos encima lo justo y necesario? ¿O más de la cuenta? ¿Cómo se refleja esto en nuestro consumo?

Sobrepeso y sobreconsumo

De la manita. Así es como van los dos conceptos. Si hay algo que refleja claramente el sobreconsumo en el que estamos inmersos es el sobrepeso que padecemos.

Nuevamente utilizamos el acto de comer como el de comprar, es decir, intentamos llenar nuestros vacíos emocionales con cosas externas a nosotros como si eso nos fuera a dar la felicidad. Además, la velocidad vuelve a ser nuestro gran enemigo, no sólo al alimentarnos de comida rápida, procesados o platos precocinados, sino también por el simple hecho de comer velozmente, aunque sea una ensaladita con unas pechugas de pollo a la plancha. Y por si fuera poco perdemos la conciencia corporal, ignorando las sensaciones que nos envía nuestro cuerpo e intentando saciar más el hambre irreal de nuestra mente que el hambre real de nuestro estómago.

Resumiendo, comemos más con la cabeza que con el vientre. Otra vez, pensamos más que sentimos.

Sobrepeso y sobrecarga

Ya se sabe. Conforme más comemos más engordamos y más sobrecargamos. Y además cada vez más jóvenes -los índices de sobrepeso y obesidad infantil dan miedo-.

¿Cómo engordamos? En forma de grasa, gran parte de ella subcutánea, la capa de grasa que se encuentra entre la piel y nuestra musculatura. Como explicaba ya hace un tiempo, aunque la grasa desempeñe funciones vitales en nuestro metabolismo, concretamente la subcutánea cumple básicamente dos cometidos: abrigo y reserva energética.

Pero... ¿Necesitamos ese abrigo si tenemos el armario lleno y nuestro hábitat climatizado? ¿Necesitamos esa reserva de energía si tenemos la nevera a reventar y un supermercado en cada esquina?

La grasa acumulada en el cuerpo se convierte en un recurso redudante además de un peso extra que tenemos que transportar las 24 horas del día, lo que provoca que seamos unos sistemas menos eficientes y que especialmente nuestras articulaciones y aparato circulatorio sufran.

Las preguntas clave del minimalismo

1. ¿Lo necesitas? Revisar la dieta se convierte en una tarea de suma importancia desde el punto de vista de la necesidad. ¿Necesitas comer todo lo que comes? ¿O comes demasiado? Mi consejo: come sólo lo que necesitas comer desde un punto de vista fisiológico -el hambre del cuerpo- y trabaja sobre esos vacíos emocionales que tratas de llenar con comida -el hambre de la mente-.
2. ¿Lo usas? A la vez, todo aquel que se inicia en el minimalismo analiza lo acumulado para después practicar un ejercicio de honestidad y determinar qué es lo que no usa y por lo tanto está de más, sobra. Una vez concretado, es hora de deshacerse de ello. En este caso, adelgazar.

¿Y luego? Como siempre, cambiar de hábitos

Y esto implica recuperar la conciencia -enfocar la atención en nuestra manera de comer-, voluntad -realmente quiero hacerlo- y tiempo -lentitud al adelgazar y al comer-. No basta con deshacerse de los kilos que sobran sino que debemos mantenernos en el peso corporal y en el consumo de alimentos que necesitamos, lo mismo que has venido haciendo con la ropa, los libros, etc. Ni más ni menos.

Sobrealimentación y decrecimiento

No podía dejar de remarcar este hecho. Los alimentos también son recursos naturales. Y no sólo eso. Una de las industrias más poderosas y a la vez más contaminantes es la industria alimenticia. Cuantos más alimentos comes sin necesidad, más recursos naturales desperdicias. Cuantos más alimentos compras sin necesidad, más se producen y mayor es el impacto de su industria en la sociedad -explotación de los trabajadores- y en la naturaleza. Una vez más, en tu mano está el poder del decrecimiento.

Menos es mejor

El lema de todo minimalista, para el cuerpo también. Por un lado no necesitas toda esa sobrealimentación, todo ese sobrepeso, toda esa sobrecarga. Por otro lado, tu cuerpo es un organismo con una capacidad de adaptación casi ilimitada y puedo asegurarte, por propia experiencia y con la ciencia en la mano, que necesitas mucha menos energía de la que consumes, y que el cuerpo, paulatinamente, se va haciendo más eficiente conforme menos consume de manera sorprendente, llegando a necesitar muy muy muy poco.

Por una vida sencilla, come menos y pesa menos.

UN AÑO SIN COMPRAR ROPA

Debería puntualizar y seguir siendo sincero como en todos mis artículos: casi sin comprar. Desde el mes de julio del año pasado, el 2010, sólo me he comprado un bañador y unas sandalias -ambos recientemente-. El bañador, porque el del año pasado me ha quedado grande al haber perdido unos pocos kilos, así que lo he donado. Las sandalias, porque las que tenía ya estaban bastante deterioradas después de haberlas usado durante trece veranos, esto es, trece años. Lógicamente no las he donado y han ido directamente al cubo de la basura.

Desde que decidí cambiar mi estilo de vida y apostar por la simplicidad me he topado, sobre todo a través de Internet, con diferentes desafíos: vivir con menos de 100 cosas, el proyecto 333, etc. Con algunos de mis comentarios he mostrado mi apoyo por estos desafíos, pero uno de los cambios que vengo trabajando en pro de esa simplicidad es desaprender esa manía que tenemos de contar todo, de medirlo todo -queda pendiente para otro post-. Es por eso que no me uní a estos desafíos y cree el mío propio. Y no, no fue no comprar en un año -ya estaría contando-, aunque hoy esté de "celebración" por ello. Mi desafío era y es no comprar nada que no necesite nunca más.

Hablando de ropa y complementos, durante este último año he revisado mi armario unas tres o cuatro veces. Un minimalista no tiene porque ser un radical, aunque muchos lo piensen, así que no se trata de ponerse un día ante el armario y tirarlo todo. Es por eso que durante este primer año he necesitado más de un día de revisión y limpieza. Lo cierto es que seguramente podría haber dejado el armario tal y como está hoy mismo desde el primer día. Sin embargo, uno decidió ser elástico y ha dado segundas oportunidades a algunas prendas. Ahora bien, ninguna ha pasado de la tercera.

¿Por qué no he comprado nada? No ha sido un ejercicio antisistema ni anticonsumo, qué va. En realidad, si he logrado cambiar esa tendencia consumista simplemente ha sido como consecuencia del verdadero motivo por el que no he comprado nada más, algo tan sencillo como que no lo he necesitado. De verdad, por experiencia propia, puedo asegurarte que hoy, exactamente hoy, tienes toda la ropa, calzado y complementos que puedas necesitar para un año entero.

Es más. Haberme quedado con poca cosa concienciándome del impacto que tiene mi consumismo sobre mí mismo -sobre todo a nivel emocional y económico- y sobre el planeta -la ropa también está hecha de recursos naturales y su fabricación es contaminante-, me ha servido para darle aún más valor a lo poco que tengo, por lo que lo cuido más, se deteriora menos y me dura más. Consecuencia directa: ni tan sólo tengo la necesidad real de comprar porque toda mi ropa está en casi perfecto estado, como nueva, con lo que veo muy lejos el día en que tenga que comprarme algo, que lógicamente llegará, pero que dudo sea dentro del próximo año. ¿Dos años sin comprar? No lo sé. A este ritmo tal vez sean tres o cuatro. La verdad, tampoco me importa cuanto

Además de minimizar mi impacto económico, emocional y ecológico, otras muchas cosas han cambiado en mi vida. No voy a listarlas todas, me quedo con una: ya no voy de compras. ¡Oooh! ¡Sacrilegio antisistema! ¿Y qué haces los fines de semana? ¿Estás en casa todo el día? ¿No te aburres? Se preguntarán muchos...

Pues mira, hace meses que no piso un centro comercial -el templo del consumidor-, y aprovecho todo ese tiempo para hacer actividades que me devuelven a lo esencial, a lo que soy. Es decir, disfrutar de la naturaleza. Algo que perseguía desde hacía mucho tiempo, años, y que por fin este año ha sido el protagonista de mi tiempo libre. Ya sea invierno o verano, exceptuando los días de lluvia -y no todos; que mojarse bajo un chaparrón también es muy divertido y sano-, éste ha sido un año de actividad natural exhaustiva. Tampoco listaré todo lo que me ha aportado disfrutar semanalmente de la naturaleza, aunque sí puedo nombrar lo que no me ha quitado: tiempo, dinero, energía, tranquilidad, aire puro, etc. Por cierto, todas esas cosas de las que se quejan muchos de no tener. Ya lo sabes, tú eliges.

Resumiendo, ha sido un año de cambio. He cambiado menosprecio por valor, descuido por mimo, gasto por ahorro, irresponsabilidad por responsabilidad, coche por bicicleta, fluorescentes por Sol, estrés por tranquilidad, climatización por aire puro, inconsciencia por consciencia, etc. Y todo por el simple hecho de no comprar sin necesidad

NO INTENTES CONVENCER Y DA EJEMPLO

Algo está cambiando y no soy sólo yo. Mi alrededor también cambia. ¿Qué está pasando? ¿Está cambiando mi percepción, mi realidad? Por supuesto, desde el primer día. Ya sabemos que las cosas dependen de cómo las miremos -os recomiendo este artículo de chocobuda-. ¿Está cambiando la realidad? También. Y eso me gusta

El día en que recuperas la conciencia todo cambia. Por fin te has decidido a emprender un nuevo camino, distinto al que sigue la masa inerte e inconsciente, y tomas las riendas de tu nueva vida. Las cosas empiezan a ir como deseas y te sientes feliz por ir alcanzando lo que se propones. Además de los hábitos, como antes decía, también cambias la manera de ver las cosas. Empiezas a entender que la mayor parte de lo que te sucede y te rodea no depende de ti directamente y aprendes a fluir en la incertidumbre y el caos, en el orden aleatorio de la naturaleza, en el aquí y el ahora. Eres feliz.

Es fácil que creas haber alcanzado un estado de iluminación, y de hecho lo has conseguido. El día que has elegido lo que quieres hacer y ser y realmente lo cumples, el día que eres coherente con tus emociones y espíritu, alcanzas dicha iluminación. Pero esto no quiere decir que puedas colgarte el cartel de iluminado. Son cosas muy distintas. Has alcanzado tu iluminación, no *la iluminación*.

Pero sí, es sencillo caer en el error de creerte un iluminado. Y empiezas a dar consejos a diestro y siniestro, a discutir cada acción o decisión distinta a la tuya, a intentar convencer al resto de personas que forman tu red social que tú eres el maestro, que eres el guardián del secreto, ya que has alcanzado la iluminación.

Sin embargo, la respuesta de los oyentes cada vez es más seca, breve, a la defensiva. Conforme más intentas convencer al vecino de lo bien que lo estás haciendo -según tu opinión, recuerda-, y por tanto de lo mal que lo hace él, más se cierra, más se defiende. Algo falla.

Es muy bueno que te sientas seguro de lo que haces, de tus cambios, de tu día a día. Incluso es normal que *creas* detectar ciertos errores, malos hábitos o vicios que *te parecen* contraproducentes en la vida de los que más quieres y acudas en su ayuda como Superman, ya que tú eres el portador de la verdad. Sin embargo, insisto, además de que aquí cada uno puede opinar y hacer lo que quiera, tratar de convencer a los demás no funciona.

¿Quieres que tu entorno cambie? ¿Has cambiado algunos hábitos y crees que a los demás también les iría bien hacer los mismos cambios, o parecidos? No intentes convencer a nadie, no quieras imponer tu ley por muy justa y coherente que sea. Da ejemplo. Eso sí funciona

Resulta que mis padres se sorprendieron mucho el día que mandé la tele al exilio del trastero hace ya más de medio año -por cierto, está en venta-. Incluso habíamos discutido sanamente sobre los porqués de esa decisión. Ellos defendían su postura del “ver la tele con moderación no hace daño”, “te distrae un poco”, etc. y yo me mantenía férreo a mi convicción de que la tele es la principal vía de manipulación del consumismo. ¿Trate de convencerlos de quitar la tele? Claro que no. Ni tan sólo es una idea que ocupe ni la más mínima parte de mi cerebro. Que hagan lo que quieran. Yo a lo mío, a vivir sin tele.

Meses más tarde, hace unas semanas, el sorprendido fui yo. Volvemos a hablar del tema, que por cierto sacan ellos, y me explican que por las tardes, después de comer, apagan la tele. Antes solían tenerla encendida toda la tarde, aunque estuviesen haciendo otras cosas, incluso durante la siesta, para hacer compañía. Ahora la apagan y mi padre se duerme media hora, mientras mi madre se levanta y recoge cuatro cosas de la cocina. Después ponen algo de música tranquila, a la vez que mi padre lee un rato y mi madre disfruta de su nueva afición: hacer puzzles -mama, si lo lees... empieza a ser adicción -. Y cuando ya no hace tanto calor salen a dar un paseo.

O sea, algo ha cambiado. Ya no ven tanto la tele. Disfrutan de otra manera, *su manera*, mientras que nadie les manipula -según mi opinión-. Algo ha cambiado como yo quería que cambiara pero sin necesidad de que yo convenciera a nadie de que cambiara.

Mi mujer tenía la creencia de que sin dos o tres cafés al día no podía vivir, sobre todo si le faltaba el de la mañana. Para mí la mejor bebida es el agua y esa combinación de cafeína con lactosa de su café con leche no es lo más adecuado ni para su estado anímico, que tiende a nervioso, ni para su circulación linfática -por decir algo-. Además aquí sí que había tratado de convencerla... ¿Si yo puedo vivir sin café por qué tú no? ¿No ves lo malo que es para tu salud? ¿No ves que un excitante aún te predispone más a estar nerviosa? ¿No ves que la leche es de lo peor para la retención de líquidos? Etc.

¿Conseguí algo? Nunca. Bueno sí, discutir. Y más cosas. Frustrarme por ejemplo. ¿Cómo podía ser que yo, iluminado, y además profesional parasanitario no fuera capaz de hacer entender a mi propia mujer de lo perjudicial que era el café para ella? ¿Y cómo podía ella no confiar en mí? ¿Por qué no seguía mi consejo?

Nada, no trates de convencer, Rober. Ella es libre de hacer lo que quiera. Tú mientras, vive tranquilo, sin café

Hace un par de días... ¡sorpresa! Se acerca mi mujer y me dice: “¿Sabes que llevo unos cuantos días sin tomar café?”. ¿Cómo? ¿Meses intentando convencerte y ahora que llevo un tiempo sin decirte nada lo dejas? ¡Jajajaja! Esto funciona

Y así podría explicar unos cuantos ejemplos más con las personas más cercanas a mí, y también con otras más lejanas gracias a este mismo blog.

Aquí en una vida sencilla nadie da lecciones ni trata de convencerte de nada. Yo te explico lo que opino y lo que hago al respecto. Eso sí, lo hago. No te quedes de brazos cruzados. Tú puedes hacer lo que quieras. Mi experiencia me dice: no intentes convencer. Vive y deja vivir. Si quieres cambios en tu entorno, da ejemplo. Los cambios, tarde o temprano, llegarán.

Y si al final no llegan, ¿qué más da? ¿No habrás vivido como tú querías vivir? Ser feliz es más fácil de lo que piensas. Es más... sencillo

UNA BODA SENCILLA

Hoy me caso con la persona más maravillosa del universo.

Seré breve. No tengo mucho tiempo, tengo que plancharme la camisa.

Tres cositas:

1. Una boda como reflejo de un estilo de vida.

No podía ser de otra manera. Intento que conciencia y coherencia estén presentes en todo lo que hago. Una vez más, como muchas otras personas han hecho ya -afortunadamente-, me dispongo a celebrar mi boda como un acto de alegría y festejo de la manera más sencilla posible y teniendo en cuenta que somos dos -mi mujer y yo-, además de la familia y amigos más cercanos que, a su manera, también quieren participar en la fiesta. Eso sí, que quede claro: quien se casa es quien toma las decisiones

Si decidí vivir de forma sencilla, también mi boda será sencilla. Mientras para la mayoría el día de celebración del matrimonio aglutina en una sola jornada todo lo absurdo del consumo, el aparentar lo que uno no es y el despilfarro, yo no puedo dejar de dar ejemplo, sin tratar de convencer, y fluir en una celebración poco material pero a la vez muy emotiva.

2. Mi boda sencilla.

Describo. Nos casamos por lo civil en los juzgados de paz de nuestro municipio, Sant Adrià de Besòs.

No me he comprado nada nuevo para estrenar. Aprovecho pantalón, camisa y zapatos que compre el año pasado para la boda de unos buenos amigos por estas fechas -por eso sé que llevo un año sin comprar ropa -.

Firmamos a las 13 horas de la tarde y a las 13:10 ya estaremos camino de una terracita para tomar un refresco y unas patatas bravas con quien haya querido venir -no hay invitados-.

Por la noche los recién casados nos vamos de concierto. Jack Johnson, nuestro cantante favorito, actúa en Barcelona justo el día de nuestra boda, cosa que supimos después de fijar la fecha, no antes. Suele venir cada dos años, y justo el día que nos casamos cantará para nosotros. ¿Casualidad? ¿Eso qué es? Ha sido un regalo del universo

Mañana comeremos en la playa con la familia más cercana. Seremos 10, novios incluidos. ¡Ñam! Y para acabar, por la noche saldremos a tomar algo con los amigos, para compartir también con ellos este día y agradecerles que estén ahí, a nuestro lado.

Y nada más. Así de simple.

3. Estoy muy ilusionado.

Sí, muchísimo. Y no me hace falta mostrar ni demostrar a nadie mi ilusión a base de protagonizar el día más consumista y superficial de mi vida. La ilusión y la importancia de lo que hago no se mide por cuanto dinero me gasto ni por cuanta gente me acompaña este día. Lo especial de este día no se

recordará por lo grande y lujoso del escenario, sino por la calidad y la emotividad de la obra, gracias a todos los actores que participarán.

Estoy convencido de que hoy reiré y lloraré varias veces. Me emocionaré muchísimo. Y los demás también, seguro.

Momento minimalista: ¿necesito algo más? Sinceramente, no

Posdata

Melisa, que significa *dulce como la miel*. Aunque llevo tiempo refiriéndome a mi mujer cuando hablo de ti porque es lo que siento desde que vivimos juntos, hoy definitivamente no te escapas

Gracias por quererme. Aquí lo englobo todo: amor, confianza, comunicación, respeto, comprensión, pasión, instinto, paciencia, diversión, felicidad,... Gracias.

Te quiero

LAS TRES PRIORIDADES DIARIAS

Estoy intentando simplificar mi vida. He descubierto que no puedo con todo, que el control de absolutamente todo lo que me rodea es un imposible y que necesito empezar a seleccionar qué es lo que llena mi vida, lo que sustenta mi vida, lo que debe estar presente cada día, una vez más aquí y ahora.

Sabios, científicos, pensadores, expertos y filósofos me lo han dicho de todas las maneras posibles. La felicidad no está al final del camino. La felicidad es el camino. Por lo tanto los objetivos, resultados, propósitos no van a ser importantes... O como mínimo no tan importantes como lo que haga a diario.

Me paro a pensar, salgo del automatismo social y recupero la conciencia. Llega el momento de escoger, quedarme con lo que me aporta vida y desechar lo que me la quita. No me centraré en lo negativo. Al vivir en un mundo finito en tiempo y espacio, dándole prioridad a lo que quiero, lo que no quiero ya no tendrá cabida.

Éstas son las tres prioridades de mi vida sencilla -aunque estén numeradas, no hay orden-:

1. Alimentación

Somos lo que comemos. Una alimentación acorde a mis necesidades me asegura por un lado energía suficiente para hacer frente al desgaste diario, y por otro lado defensas ante los constantes ataques de virus, bacterias y contaminantes que padece mi cuerpo. Un déficit en energía o defensa se traducirá en enfermedad, a corto plazo generalmente leve, en forma de aviso de que algo no va como debería ir, y a la larga como *stop* obligado que impondrá mi cuerpo con tal de que le dedique la atención necesaria. Sin embargo, al fin y al cabo, la enfermedad respresentará una limitación, cuando en realidad yo busco la libertad. Mejor darle lo que necesita. Ni menos ni más -sobre todo no darle más, ahora que el protagonista es el sobreconsumo-.

2. Movimiento

Movimiento físico. Si me observo queda bastante claro que estoy diseñado naturalmente para moverme. Soy multi-articulado. Si puedo caminar, saltar, correr, doblarme, estirarme, etc. entonces no lo dudo. Camino, salto, corro, me doblo y me estiro. No voy a llevarle la contraria a la naturaleza.

Y movimiento mental. Si algo pide el cerebro es actividad. Si no hay actividad, que no es más que "movimiento eléctrico", mis neuronas se mueren, y yo con ellas.

3. Emoción

Pensar menos y sentir más. Me han educado al contrario, para pensar y producir. Sin embargo mi cerebro racional ocupa un 10% de su volumen, mientras que el emocional el 90% restante. ¿A quién darle prioridad? Yo lo veo claro. Desaprenderé, trabajaré para olvidar que la vida está aquí para pensarla y para producir. ¿Tengo que pensar tanto? ¿Producir el qué? Si ya lo tengo todo, no necesito producir nada. Cambiaré pensar y producir por sentir y disfrutar, todos los días.

Si quiero una vida emotiva me centraré en dos aspectos:

3.1 Comunicación

Soy un ser social y necesito comunicarme, abrirme a los demás, compartir mis experiencias y sentimientos así como permitir e invitar a los demás a que lo hagan conmigo. Aparco los miedos del “qué pensarán de mí”, también los prejuicios y juicios, y me muestro tal como soy. Mis acciones: hablar, reír, abrazar, besar, llorar, tocar,...

3.2 Expresión y creatividad

Necesito plasmar mis emociones en el mundo físico, dejar que mis sentimientos salgan de mi cabeza y fluyan fuera de mí. Buscaré una o varias actividades que permitan esa fluidez. Expresar y crear también me acompañarán cada día. ¿Cómo? Hay tantas maneras: escribir, leer, cantar, bailar, tocar un instrumento musical, pintar, esculpir, interpretar teatro, jugar,...

¡Uff! Mucha faena ¿no?

Ya lo decía yo, si me dedico a esto cada día no sé si me quedará tiempo para nada más. Pero ¿necesito algo más? Tal vez la vida sea tan sencilla como alimentarse, moverse y dejar fluir las emociones

NO ME PREOCUPO. SIMPLEMENTE ME OCUPO

Vivimos preocupados. Todo nos preocupa. El trabajo, la familia, el dinero, la comida, la política,... Pero, realmente ¿qué es preocuparse?

Y no hablo de la especial atención que le prestamos a algo hasta tal punto que llegamos a sentirnos angustiados, tal como definen los diccionarios. Hablo del origen de la palabreja, suma del prefijo *pre-*, el cual indica entre otras cosas anterioridad temporal, y de otro verbo, *ocuparse*.

En definitiva, nos ocupamos de las cosas antes de que ocurran. ¿Tiene sentido?

Es maravillosa la capacidad de predicción que tenemos los seres humanos, cosa que nos ha hecho destacar notablemente por encima del resto de seres vivos del planeta. Eso nos ha llevado a ser el mamífero que mejor se adapta a las condiciones adversas y por ello hemos incrementado rápidamente nuestros índices de supervivencia y de esperanza de vida. Sin embargo ha llegado un momento en que, alcanzadas ciertas cotas, ya no nos importa tanto cuánto vivimos sino cómo vivimos, y en este aspecto esa capacidad predictiva tal vez no nos ayude tanto. Nuevamente en el equilibrio puede estar la clave.

La línea que separa el prevenir un miedo de realmente sufrirlo, vivirlo como si fuera real, es muy delgada. Hemos desarrollado tanto esa habilidad que somos capaces de sufrir un trauma, padecer un dolor, vivir en carne un miedo, sin que éstos en realidad hayan sucedido nunca. La mayor parte de nuestro dolor y sufrimiento los ha creado nuestra imaginación. Éste es el resultado del miedo.

De ahí que algunas voces insistan tanto en la importancia de vivir en el aquí y el ahora, ya que para nuestro cuerpo es algo muy complejo tener que responder a condiciones que en realidad no existen, que están más allí que aquí, que están más después que ahora. ¿Te imaginas tener que vestirte igual que un esquimal de Siberia en pleno Enero mientras estás realmente en Sevilla a principios de agosto?

Por muchos planes que hagamos, por mucho control que aparentemente mantengamos, nunca jamás sabremos qué ocurrirá ni tan sólo en nuestro próximo segundo de vida.

Entonces, ¿vale la pena preocuparse? ¿Es tan necesario ocuparse del futuro si no sabemos lo que traerá? Sólo son preguntas. Cada cuál que elija su respuesta.

Después de mucho tiempo haciéndolo porque así me lo han enseñado, así me han programado, decido borrar poco a poco mis preocupaciones.

Ya no me preocupo. Simplemente me ocupo. Tomo las riendas de mi vida, mi vida de hoy, no de mañana, y me ocupo de ella, en el presente.

No me preocupo por mis kilos; me ocupo de mi alimentación. No me preocupo por mi hipoteca; me ocupo de mi salud financiera. No me preocupo por el qué dirán; me ocupo de hacer realmente lo que quiero y mostrarme tal como soy. No me preocupo por si mañana aún tendré trabajo; me ocupo de disfrutar de él, hoy que lo tengo. No me preocupo por mi familia y amigos; me ocupo de tener una buena comunicación y compartir mi vida con ellos. No me preocupo por la talla de pantalón que usaré el año que viene; me ocupo de quedarme con los pantalones que me vienen bien hoy. No me preocupo por mi aspecto físico; me ocupo de cuidarme.

No me preocupo por los demás; me ocupo de ellos siempre que quieran compartir su vida conmigo. No me preocupo por mí; me ocupo de mí mismo.

En el mundo presente de la incertidumbre, donde el control en base a la predicción es un absurdo, intentar ocuparse del futuro y de cosas que no se sabe si pasarán complican más que simplifican tu vida. La sencillez reside en tus ocupaciones de hoy, en lo que hagas ahora mismo, no en el infinito e imprevisible abanico de posibilidades que te esperan mañana.

Hoy borro de mi diccionario la palabara preocuparse. Hoy empiezo a ocuparme.

HE VENDIDO MI MOTO

Lo planteé como un juego, como la mayoría de cambios de hábito que vengo instaurando este último año -del mismo modo que hice al dejar de ver la televisión, por ejemplo-. Durante seis meses -para los que piensan que esto es ser radical-, de diciembre a mayo, intentaría evitar utilizar mi motocicleta como medio de transporte diario. Si mi vida se convertía en un infierno y me invadía la infelicidad, volvería a usarla sin ninguna duda. Sino, la vendería.

Su lugar, básicamente, lo ocuparían mis piernas para caminar, rodar en bicicleta o impulsar mi patinete -vivo a no mucho más de 3 km de mi trabajo-. Excepcionalmente, dependiendo de la climatología y del cansancio -no soy una máquina-, el metro o el autobús serían mi medio de transporte. Usar la moto, más o menos cada diez días, se convertía en una obligación con el único objetivo de mantener su salud eléctrica y mecánica.

Sinceramente, no me costó nada dejar de usarla. Desde que me dí cuenta de todo lo que conlleva conducir y de lo mal que me sienta, además de descubrir los enormes beneficios de llevar una vida lenta, esa obligación que comentaba de coger la moto un par o tres veces al mes despertaba una pereza nada usual en mí -no soy nada perezoso-. Cada vez se me hacía más pesado. Una vez eres consciente de tu mundo material y ya has adoptado como costumbre preguntarte “¿lo uso?” y “¿lo necesito?”, es bastante duro seguir teniendo y manteniendo algo que responde a esas dos preguntas con un NO rotundo.

Las reacciones de mi entorno han sido diversas. Yo me quedo con las positivas, como siempre. Pero sigue siendo muy curioso ese apego a lo material de muchas personas, aún cuando la posesión es de otro. “¿No te da penilla?”, “¿No la has malvendido?”, “Con lo bien que te salió de precio”, “Estaba como nueva” o “Podías mantenerla tranquilamente” son algunas de las opiniones que me han llegado. Sí, yo antes seguía la norma y sentía pena por las cosas. Pero de verdad, ¿tiene sentido sentir pena por un cacho de hierro? Y sí, otra vez, también puede ser que apretando un poco hubiera sacado 200€ más, estaba muy bien cuidada, le quedaban 200.000km de vida y afortunadamente de momento podía permitirme el lujo de mantener ese objeto innecesario por los siglos de los siglos. ¿Y?

Señores, no es tanto lo que he recibido por ella -que también he recibido algo-, sino lo que me he quitado de encima... Sigo minimizando:

1. Insisto, me desprendo de algo que ni necesito ni uso. Aplicación directa del minimalismo.
2. Una moto ocupa espacio, mucho espacio. Tanto como una tercera parte de una plaza de aparcamiento de coche. A mí me salía gratis -favor familiar-, pero este espacio generalmente representa un alquiler.
3. Una preocupación menos. Como toda pertenencia, ocupa también espacio en mi cabeza. Y no sólo como objeto, sino añadiendo todo lo que implica: revisiones periódicas, impuestos, seguros, responsabilidad civil, etc. Soy consciente de que el saber sí ocupa lugar, y no lo voy a llenar con inutilidades.
4. Un peligro menos. En Barcelona cada día hay 21 accidentes de moto, y no quiero ni saber los muertos y heridos graves resultantes de los siniestros en España. Hasta hoy yo voluntariamente me exponía a ese peligro. Ahora ya no. Por cierto, ligándolo con el punto 3: una preocupación menos también para los que me quieren. Sé que estarán más tranquilos.
5. Un gasto menos. ¿He dicho uno? Más de uno. Dejando a un lado el alquiler de parking que no pagaba pero que suele representar unos 480€ al año, también resto 400€ de seguro, 30€ de impuesto de circulación, 40€ mensuales de gasolina -480 anuales-, y como mínimo una revisión anual de 150€. Esto son 1060€ al año -sin parking-, es decir, el sueldo de un mileurista -un poco menos de lo que soy-. ¿Un mes al año trabajando para poder ir en moto? Para mí, absurdo.
6. Una “comodidad” menos. En mi batalla diaria contra el sedentarismo, el asedio a las comodidades forma parte del juego. Me quito una comodidad pro-estática para dar paso a otros hábitos más dinámicos. Ya lo decía: caminar, correr, bicicleta, patinete, saltar,... Lo que

sea pero siendo yo el motor.

7. Hablando de motores, un agente contaminante menos. Ya sé, el tipo que me ha comprado la moto seguirá contaminando. Es su elección. La mía es desde hace mucho dejar de hacerlo. Insisto, mi cuerpo es una gran pila, un gran motor que funciona a base de azúcar y oxígeno, que se mueve como mucho a 20km/h y que emite un volumen de CO₂ y una disipación térmica totalmente sostenibles por el ecosistema. Mi impacto medioambiental sobre la naturaleza también ha disminuido.

Resumiendo, desde que no uso la moto y sobre todo desde que la he vendido, mi vida ha cambiado a mejor. Su ausencia no ha repercutido negativamente en mi vida para nada, absolutamente para nada. Y en cambio todos los beneficios que han resultado de prescindir de ella hacen que mi vida sea más sencilla, plena, coherente, sana, equilibrada,...

¿Quién se atreve a jugar?

HE VENDIDO MI MOTO II. ACLARACIONES

De vez en cuando sucede que uno se queda a medias al escribir un artículo por no querer extenderse mucho. Otras, los comentarios y reacciones en el propio blog y en las redes sociales son tan diversos y de esos a los que se puede sacar tanto jugo que parece imposible pararse a contestarlos todos. Y otras, como hoy mismo, se dan ambos casos. Es lo que ha ocurrido con mi última entrada, "He vendido mi moto", así que... al grano

Empezaré por recalcar una vez más que este blog es una especie de diario. En él relato mi vida sencilla y mi intención no es otra que mostrarle al lector que existen otras maneras de hacer las cosas. La mayoría de nosotros, yo incluido, hemos vivido mucho años como parte del rebaño, copiando los automatismos del vecino, con la conciencia dormida. Yo creo haber despertado y aquí expongo mi alternativa, condicionada por mi entorno, único para mí -el tuyo es totalmente distinto-. Así que insisto, es *mi* alternativa, *no* la alternativa, y espero que tampoco *tu* alternativa -no me copies, innova -.

Por ejemplo, en el caso de la motocicleta, lógicamente si viviese a 50km de mi trabajo no la hubiese vendido, aunque no por ello hubiera dejado de plantearme si rodar 100km diarios en ella es lo más coherente con mi naturaleza y con la naturaleza. Probablemente lo que haría sería plantearme una relocalización del dúo vivienda-trabajo

En lo que refiere al uso del transporte público... Primero, como en muchos otros aspectos, creo que hemos caído en el cómodo vicio de echarle la culpa a los demás. Hablando de transporte, el público se ha ganado la mala fama de caro, ineficiente, impuntual, etc., no sin parte de razón del usuario, pero tampoco nos cebemos. Estoy convencido de que en mi ciudad, Barcelona, tenemos una de las mejores redes de transporte público del mundo. Ahora, es más fácil quejarse a la mínima y echar mano del privado. Así, como borreguitos, todos saturamos las entradas y salidas de la ciudad día a día, además del aire. Estaría bien recordar que nuestros actos son votos. Tal vez si todos usáramos más el transporte público éste mejoraría exponencialmente. Y sino, reitero: relocalización.

Segundo, y personalmente, al principio de mi post lo dejaba bien claro: mi uso de transporte público es excepcional. Por lo que tanto a nivel de contaminación como de coste he conseguido disminuir mucho mi impacto. En primer lugar, a nivel de contaminación, aún usándolo cada día, el coeficiente de contaminación por persona de un autobús o del metro es menor que el de la motocicleta, y mucho menor que el del coche. En segundo lugar, este uso excepcional representa un abono de 10 trayectos interurbanos aproximadamente cada dos meses. Aquí en Barcelona eso son 8.25€, es decir, 49.50€ al año.

Y por último, ese bien tan preciado, el tiempo. Para mi trayecto habitual, desde la puerta de casa hasta la puerta del trabajo, con números se verá más claro:

Moto = 18 minutos (previo paso por el garaje, ponerse casco y guantes, etc.)
 Autobús = 20 minutos (incluidos 5 minutos de espera)
 Metro = 15 minutos (incluidos 2 minutos de espera)
 Patinete = 13 minutos
 Bicicleta = 8 minutos
 A pie = 30 minutos

Por un lado se puede ver que la moto no es ni mucho menos el medio más rápido. Por otro, conducir la moto me hace perder aún más tiempo, porque mientras la conduzco no puedo hacer nada más. En cambio, mientras voy en metro o autobús gano tiempo dedicado por ejemplo a leer tres o cuatro entradas de otros blogs o a hacer alguna llamada pendiente. Y si voy andando, patinando o pedaleando, es tiempo que dedico a hacer algo de ejercicio, tiempo que ya no tengo que utilizar después en una bicicleta estática del gimnasio. ¡Ah! Por cierto, a la vez suelo cantar. Sí, voy con el mp3 conectado y canto mientras hago ejercicio. La gente me mira, pero por fin he conseguido que no

me importe mucho. Algún día explicaré el porqué de este nuevo hábito. De momento... es tan liberador

Y por si no ha quedado claro, para mí lo más importante es como me siento. ¿Sabes qué? ¿Sabes cuál de las alternativas es la que me sienta mejor? La más coherente con mi naturaleza, por supuesto.

Caminar, ésa es. Más lento, más tiempo, más cansino, etc. Sin embargo, el día que voy y vuelvo del trabajo caminando... Aaaaah... ¡Ese día es fantástico!

VACACIONES DE REVISIÓN

Llega el mes de agosto y con él, para algunos afortunados como yo, las vacaciones. Internet está plagado de artículos y consejos sobre qué hacer durante este periodo, así que yo no voy a decirte qué puedes hacer tú, sino que voy a explicarte qué haré yo. Vamos, como siempre

Momento de revisar

Para mí las vacaciones son una oportunidad de revisión y generalmente durante el mes de agosto aprovecho para analizar lo que ha pasado durante el año, así como preparar sólo mentalmente lo que quiero hacer el curso siguiente. Lo único que hago es parar y observar. Un *stop*.

No termino tareas pendientes. En realidad no tengo tareas pendientes. Es más, ¿qué son las tareas pendientes? ¿Cosas que quiero hacer y no he hecho? No es el caso, porque cuando quiero hacer algo lo hago, y si no lo he hecho... ¿no será que no quería o no era tan necesario hacerlo? Tengo una manera muy particular de ver la tan temida procrastinación

Tampoco inicio proyectos, otra vez, porque no quiero. Entiendo que, igual que es necesario dormir cada día, las vacaciones están ahí para descansar. Entonces miro pero no toco, pienso pero no hago. Ahora bien, como toda regla hay excepciones. Sigo sintiendo, que para eso estoy vivo. ¡Disfrutar siempre!

Revisión virtual

Y como desde hace algo más de un año decidí dedicar parte de mi vida al *blogging*, mis dos blogs no van a escaparse de ese *stop*, parar y observar.

Su estado actual:

1. Una vida sencilla: muy activo. No entraré en números porque me importan bastante poco. Empezó como una herramienta de desahogo personal y de compartición de experiencias, y sigue y seguirá así. Viento en popa.
2. Escucha tu cuerpo: muy inactivo. No escribo desde principios de junio y aunque tengo muchas ideas o bien no hay manera de plasmarlas o bien las desvío a otra parte -luego me explico-.

Su estado futuro:

No lo sé. No tengo ni idea, para ninguno de los dos. No pienso planificar nada a más de 2-3 semanas vista, como vengo haciendo desde hace unos cuantos meses en todos los aspectos de mi vida. Así que ya veremos lo que pasa

Siendo honesto

Soy amante del movimiento, en todos los sentidos. En el caso de “una vida sencilla” no tengo nada que decir. Hay mucho movimiento y tiene pinta de que seguirá moviéndose, así que no tengo mucho más por revisar. Ahora bien, “escucha tu cuerpo” se ha parado, y no me gusta ese sedentarismo. Mi revisión virtual se centrará en él. O se mueve o muere, como todo.

Ese parón tiene una causa muy concreta. Parte de mi inspiración podría tener cabida en cualquiera de los dos blogs, sobre todo cuando hablo sobre salud, tanto física como emocional, y en ese sentido, desde hace algún tiempo siempre que he escrito alguna cosilla “una vida sencilla” se ha llevado el gato al agua ganándose la publicación del artículo. Consecuentemente, “escucha tu cuerpo” se ha quedado sin entradas.

¿Cuál es el problema? Parte de la temática de ambos blogs se solapa, y no quiero caer en la duplicidad de contenidos. Así que, teniendo en cuenta que “una vida sencilla” va como quiero que vaya, me toca decidir sobre “escucha tu cuerpo”.

¿Y ahora qué?

Pues de momento “escucha tu cuerpo” seguirá inmóvil. Ya he dicho que no quiero iniciar nada; sólo parar y observar.

Y “una vida sencilla” va a entrar en modo vacaciones, para descansar. Pero ya se sabe, vacaciones no es sólo no hacer nada -que también es sanísimo-, sino cambiar un poquito los movimientos, la rutina, etc.

¿Cómo afectarán las vacaciones? Sencillo, cómo no. Está claro que se solapan contenidos en los dos blogs y no quiero que pase. Muchos de los artículos de “escucha tu cuerpo” podrían publicarse en “una vida sencilla”. Así que, ¿por qué no hacerlo?

Ya está decidido. Durante las próximas semanas revisaré uno a uno las entradas de “escucha tu cuerpo”, reeditaré las congruentes con “una vida sencilla” para publicarlas aquí y, lógica y *minimalísticamente*, las eliminaré de “escucha tu cuerpo”.

Vamos a ello. A ver qué sale...

¡Ah! Se me olvidaba. ¡Felices vacaciones!

SOMOS LO QUE HACEMOS

“Somos lo que comemos” se ha convertido en una de las citas más utilizadas en los últimos años con el fin de concienciar a la población sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada. El peso medio de la población de los llamados países desarrollados ha aumentado considerablemente, y con ello las patologías cardiovasculares, articulares, linfáticas, etc. Pero hoy no quiero hablar sólo sobre el comer.

Observemos desde más arriba, ampliemos la perspectiva. Somos lo que hacemos. El cuerpo humano, así como cualquier otro de los seres vivos del planeta -monera, protista, hongo, vegetal o animal-, es un sistema caracterizado, entre otros aspectos, por su gran capacidad de adaptación. Adaptación con un claro objetivo: la supervivencia. Y para ello esta adaptación debe ser constante. No hay ni un solo momento en la vida de una persona, ya sea durmiendo, mirando la televisión, corriendo,... en que ésta no se esté adaptando constantemente a lo que sucede en el exterior -el entorno- y el interior -el propio organismo-.

Por suerte, la naturaleza ha obsequiado al ser humano, a base de miles de años de evolución, con la capacidad de aprender, entender y poder utilizar estas adaptaciones. Puedo variar mis hábitos para conseguir correr más, hacer mejor la digestión, sentarme de manera correcta, prevenir ciertas enfermedades,...

Por desgracia, no siempre utilizamos esa capacidad para llevar una vida más saludable. Si paso horas sentado, no puedo pretender moverme después con soltura. Si duermo pocas horas, no estaré fresco para rendir en mi día a día. Si escucho la música a tope en mi iPod, no tardaré en perder capacidad de audición.

Y de esa manera la vida se convierte en un juego adaptativo en el que yo, realmente, puedo conseguir lo que quiera. Lo que yo me dé a mí mismo, eso es lo que seré. Si me doy ejercicio, seré ágil. Si me doy inmovilidad, seré una estatua. Si practico estiramientos, seré flexible. Si vivo siempre en tensión, seré rígido. Si como sólo la energía que uso, mantendré mi peso. Si como más de lo que necesito, engordaré. Si me paso el día pensando mil veces las cosas, tendré carencias emocionales.

Ya sabes desde hace tiempo que tú eres el primer responsable de todo lo que te pasa, lo que tienes, lo que te rodea,... Y ahora también sabes que eres capaz de adaptarte a cualquier cosa. ¿Por qué no usar esa adaptación a tu favor? ¿A qué esperas para empezar a hacer lo que quieres hacer? ¿A ser lo que quieres ser?

Somos lo que hacemos. Asume tu responsabilidad

ASEDIO AL SEDENTARISMO

Me considero un guerrillero más en la lucha contra el sedentarismo, fuente de muchos de los problemas físicos -y emocionales- que tiene la población de los países desarrollados. El movimiento es una de las tres prioridades diarias de una vida sencilla ya que estamos diseñados *naturalmente* para movernos. Por desgracia, no sólo basta con hacer un trabajo en pro del movimiento, sino que también es necesario practicar el minimalismo para todas aquellas comodidades extra que me rodean y que todos los días me invitan, me tientan a llevar una vida más estática que dinámica.

Ya lo decía, es la guerra -sin dramatismos-, y hoy te propongo un nuevo ataque desde la retaguardia. Del mismo modo que asediaría una ciudad con tal de invadirla, busco que el movimiento invada mi vida. Una buena estrategia: desabastecer de comodidades mi vida, y así evitar ni tan sólo la tentación de vivir sedentario. En seguida me explico.

Un poco de historia

Antes recordar de nuevo la primera ley natural del hombre: la supervivencia. Lógicamente, como cualquier ser vivo, la naturaleza y el deseo del hombre es vivir cuanto más tiempo mejor, incluso olvidando el cómo. Es el instinto de supervivencia, tanto la suya propia como las de sus descendientes -conservación de la especie-. ¿Y qué factor es básico para sobrevivir? Obvio: comer.

Más allá de estar ingiriendo muchísima más cantidad de alimento de la que realmente necesitamos para vivir y del rito social que representa hoy día el acto de comer, reflexionemos sobre cómo conseguimos la comida. Si echamos la vista atrás, allá por la prehistoria, conseguir comida -y a veces no conseguirla- implicaba un enorme desgaste físico. Ya fuera el hombre cazador o recolector, el esfuerzo físico que debía realizar cada día para conseguir algún fruto o animal que llevarse a la boca era notable.

A nivel de la implicación de actividad física para la consecución de alimentos, la aparición de las primeras civilizaciones hacia el 4.000 a.C. no provocó ningún cambio significativo. Tampoco cambió nada en este sentido durante la Edad Antigua, Media y Moderna de nuestra Historia. ¿Cuándo empezaron a cambiar las cosas? En la Edad Contemporánea (siglos XIX, XX y XXI). Incluso, afinando más, podríamos decir que a partir de los años 50 del siglo pasado.

Hasta ese momento, a pesar del asentamiento de las máquinas durante la Revolución Industrial, el hombre necesitaba moverse durante muchas horas al día para conseguir alimento. Ya no se trataba de salir a cazar como los cavernícolas, pero trabajar en la fábrica, en la obra o en el campo seguía requiriendo un gran esfuerzo físico. Durante la industrialización de los países desarrollados, empezaron a surgir algunos de los inventos que nos han empujado hacia una vida sedentaria, como el refrigerador, el coche o la televisión, aunque muy pocos podían disfrutar de estos lujos -en aquel momento-.

Pero llegaron los años 50. Progresivamente, las máquinas que hasta entonces sólo podían verse en las fábricas y en la vida de los ricos tomaron las casas no sólo de la clase media, sino también de la baja. Recuerdo escuchar a mi madre decir alguna que otra vez "*No tendríamos para comer, pero la tele nunca faltó*". La nevera, el congelador, la lavadora, el aspirador, el televisor y más tarde el coche se instalaron en la vida de muchas personas. Y con todas estas comodidades, también llegó el sedentarismo.

El hombre ya no estaba obligado a caminar, mover, coger, tirar, aguantar, arrastrar,... Su único propósito era sobrevivir, y además de manera eficiente, consumiendo el mínimo de energía posible

por si la necesitaba para más tarde -extrapolando las tres leyes de Leopold Busquet: equilibrio, confort y economía-. En tan sólo 40 años, pasamos de estar obligados a movernos para conseguir comida a no necesitar la actividad física para nada. Un cambio bastante radical ¿verdad? Es así de cierto; ya no necesitamos movernos para sobrevivir

Cambio de propósito

De todas maneras, algo bueno tenía que traer la evolución. Es verdad, durante 40.000 años el hombre sólo había pretendido sobrevivir. Pero eso también puede cambiar. De hecho, así ha ocurrido. El hombre ya no busca únicamente su supervivencia. Incluso, viendo lo que estamos haciendo, yo diría que no le importa mucho la conservación de su especie.

Pero en el fondo, considero que ha habido un cambio positivo. El propósito ya no es sobrevivir, sino vivir. Y al igual que para sobrevivir sólo necesitábamos comida, para vivir necesitamos otro concepto clave: bienestar. Parecer ser que sin él, tampoco estamos contentos con vivir algo más. Queremos sentirnos bien para poder vivir. Ya no se trata de vivir más, sino de vivir mejor.

Entonces, ¿qué ha cambiado? Respecto a la actividad física, nada ha cambiado. Seguimos necesitando movernos para conseguir nuestros objetivos. Ya no lo necesitamos para comer, pero sí para sentirnos bien. El problema es doble. Por un lado el cambio de propósito ha sido exageradamente rápido y necesitamos tiempo para asimilarlo. Por otro, todavía no hemos hecho la lectura correcta de para qué sirve la tecnología. No hemos encontrado el equilibrio entre el uso de las máquinas y nuestra propia máquina, el cuerpo humano.

Renunciando

Ahora tengo claro cuál es mi propósito diario en este sentido: el bienestar. Entonces sólo existe una única respuesta, una vida físicamente activa. Pero estoy rodeado de comodidades, de aparatejos que me atacan físicamente.

Es más, el imperio sedentario sigue innovando, construyendo nuevas armas. La última, un robot-aspirador que espera a que me marche de casa para dejarme el suelo como una patena. Me intentan engañar. Dicen que es en pro de mi bienestar, pero no es cierto. Va en contra de éste. No queda otra salida...

El asedio. Aislaré al sedentarismo. No le daré de comer ni de beber, hasta que se quede sin provisiones. Renunciaré a las comodidades pro-sedentarias, con criterio y buscando el equilibrio. Por ejemplo:

Ir al trabajo a pie, en bicicleta, patines, o en modalidad mixta con el transporte público - puedo bajar unas paradas antes-

Utilizar siempre las escaleras. Ni ascensores, elevadores o escaleras mecánicas.

Comprar a poquitos. No llenar la nevera, el congelador o la despensa. Compraré para 2-3 días. Cuando me quede sin comida, estaré obligados a ir a comprar de nuevo.

Jugar más, adultos y niños. ¿Dónde quedo el Twister? ¿Y la comba, el pilla-pilla, el pichi?

Utilizar los electrodomésticos en la menor medida posible. La secadora, el aspirador, el lavaplatos,... ni tocarlos.

Encontraré una actividad física extra que me guste -busca una motivación-.

.../...

¿Has captado el mensaje? ¿Entiendes que todo aquello que aparentemente te venden como algo que hará tu vida más fácil y cómoda en realidad te la está complicando? Toda esta tecnología no sirve para hacerte vivir mejor. Al contrario, con el tiempo ¡te hará vivir peor! Ya lo sabes, muévete más y renuncia a ciertas “comodidades”

¿SOLIDARIDAD? ¡TONTERÍAS!

Tranquilo. El título sólo pretendía provocarte. Si estás leyendo más atento de lo normal es que lo he conseguido. Seguramente no será la última vez que hoy te provoque, porque después de repasar las noticias del último mes donde los brotes de hambruna en África vuelven a estar en primera plana estoy un poco enfadado conmigo mismo y con la humanidad, esto es, contigo también. Este artículo no es más que una autocrítica, de buen rollo

Empezaré aclarando que apoyo y confío en la solidaridad entre hombres, entre pueblos, entre países, entre Norte y Sur, etc. Uno de nuestros peores enemigos -que nosotros mismos hemos creado- es el individualismo, el cual nos hace perder la perspectiva de la realidad y despreciar el poder del comunismo, no el de Marx, sino el de una sencilla actitud colaborativa. Ahora bien, ni mucho menos estoy de acuerdo con nuestra forma de solidaridad. No digo que deban retirarse todas las ayudas y abandonar -si todavía se puede abandonar más- a las víctimas de nuestro saqueo y explotación. Debemos cambiar el modelo de solidaridad para que esas ayudas no se conviertan en arma de doble filo y finalmente alimenten todavía más la plaga que representa la humanidad para el planeta.

¿Cómo una ayuda puede ser contraproducente? Me explico. Al ser personalmente individualistas nuestra sociedad también lo es. Entonces, nos creemos poseedores de la razón y de la solución. Creemos que nuestro estilo de vida es el mejor, aunque cada día son más evidentes las pruebas que demuestran que nuestro modelo, no sólo social o económico sino también ecológico, es absolutamente insostenible. Particularmente tengo la esperanza que el resto del mundo nunca llegue a vivir como nosotros.

Como ya he comentado otras veces, opino que la solución pasa por un cambio de valores radical -esta vez sí, reitero, radical- y un decrecimiento urgente. La vida del hombre de los países más desarrollados es demasiado compleja y esto provoca que su impacto tanto medioambiental como entre sociedades también lo sea, cuando tal vez deberíamos empezar a conformarnos con comer, movernos, expresar nuestras emociones y el resto del tiempo... contemplar -todo un arte-.

Pero, como decía, el consumismo y la cultura del crecimiento no son únicamente perjudiciales para la ecología del planeta, sino también para el propio hombre. Y no hablo ya de los síntomas de desgaste que presenta el hombre rico a través de las epidemias que sufrimos en el Norte en las que suelo centrarme en muchos de mis artículos, como son las cardiopatías, la depresión, la obesidad, la ansiedad o el Alzheimer.

Es más gordo. La culpa de todo lo que pasa en el Sur es del Norte. Somos nosotros quienes consumimos al Sur. Es nuestro capitalismo y nuestra manía de crecer lo que sacude al Sur día tras día, alimentando sus guerras civiles con nuestras armas y apropiándonos de sus riquezas. El 80% del consumo de recursos naturales del planeta nos lo "comemos" nosotros, el 20% de la población, pero a la vez proviene de otras partes del planeta. Insostenible. Inadmisibile.

¿Y qué hacemos nosotros? Incluso los que queremos ayudar. ¿Cuál es nuestra solidaridad?

Por aquí arriba nos centramos en encontrar y utilizar nuevas fuentes de energía, las llamadas renovables. ¿Para qué? ¿Para seguir fabricando alimentos en vez de respetar el ciclo natural de dichos alimentos? ¿Para seguir entre todos circulando en coche millones y millones de kilómetros cada día? ¿Para mantener nuestros apartamentos a 22º en verano y 27º en invierno?

Pero esto no es todo, ni tampoco lo peor -no está mal buscar alternativas "sostenibles"- .Lo absurdo es que nuestra solidaridad se sigue basando en este sistema, y a lo que aspiran los iluminados esperanzados es que el resto del mundo, el tercero, alcance nuestro nivel de vida.

A ver, que no nos estamos enterando de nada. Es este sistema el culpable de la hambruna y la sed del Sur, porque es este sistema el que explota al Sur, y es nuestro derroche energético el que devasta el Sur -y el mismo Norte-. ¿De verdad queremos que toda esa población viva como nosotros? ¡Eso sería todavía más insostenible! Además, si soy yo mismo el que no quiere vivir así, porque por fin nos estamos dando cuenta de ello, ¿por qué lo quiero para los demás?

Pero no. Nosotros bajamos, como Dios de los cielos, y les enseñamos lo mejor que sabemos hacer: crecer. Sin comentarios.

Mi propuesta

Como individuos debemos empezar a consumir menos de todo. Menos energía, menos ropa, menos comida,... ¡Menos! Y también decrecer personalmente, es decir, dejarnos de tonterías de “realizaciones personales” y propósitos de vida para dar paso a la repartición de recursos y trabajo, la colaboración y la “realización comunitaria” -recuperemos el concepto de comunidad, por favor-. Sí señor. Quiero repartir mis recursos y mi trabajo con el vecino. Quiero trabajar la mitad, comer la mitad, tener la mitad para que otro pueda trabajar, comer y tener la otra mitad que me sobraba. Tú ganas, yo gano. Así tendría más tiempo para disfrutar de la inmensidad de placeres de la vida que son gratis y que tienen impacto cero, como caminar por la montaña, bañarme en la playa, jugar como un niño, reírme con los amigos y sobre todo, no hacer nada. ¡Es maravilloso no hacer nada!

Como países, reflejo de nuestro cambio individual, lo que debemos hacer es decrecer globalmente, vivir de lo que cada uno tiene en casa, devolverle al Sur lo que les estamos robando, enseñarles a usarlo y preservarlo -que no hagan como nosotros, que lo malgastamos-, intercambiar recursos -que no apoderarnos de ellos, sino colaborar con ellos-, mostrarles que lo nuestro no es ni mucho menos lo mejor para que así dejen de aspirar a ser como nosotros y, sobre todo, una vez se haya restablecido el equilibrio, ¡dejarles en paz de una vez! ¡Eso sí sería solidario!

¿Y qué tiene que ver con una vida sencilla?

Si has estado atento como pretendía, no hace falta añadir mucho más. El poder del cambio individual sólo depende de ti. Las claves se resumen un par de párrafos más arriba. Borra todo lo que te han enseñado y crea una vida más coherente con la naturaleza y colaborativa con tus semejantes

SEDENTARISMO + ESTRÉS, NUESTRA EPIDEMIA

Así es. El cóctel perfecto para que cuerpo y mente se predispongan a todo tipo de disfunciones/enfermedades.

El estilo de vida de un individuo es determinante en las posibilidades que tiene de desarrollar muchas de estas enfermedades tan comunes hoy en día, como hipertensión, fibromialgia, depresión, obesidad, diabetes, artrosis o insomnio; así como disfunciones que no acaban de ser catalogadas como patologías pero que merman la calidad de vida de quienes las sufren, como dolores de cabeza de diversos tipos, tensión muscular, tics nerviosos o problemas intestinales y digestivos. Todo ello puede reducirse a una suma: estrés + sedentarismo.

Empecemos por definir (según *wordreference*):

Estrés: alteración física o psíquica de un individuo por exigir a su cuerpo un rendimiento superior al que puede soportar.

Sedentarismo: modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento.

¿Te das cuenta de que en realidad son antónimos? Significan totalmente lo contrario. *Estrés* se refiere al sobreesfuerzo, a la sobreutilización. Mientras, *sedentarismo* sugiere estatismo e inmovilidad. Y aunque ambos pueden afectar tanto a cuerpo como a mente, en nuestra sociedad el estrés es eminentemente mental, mientras que el sedentarismo es claramente físico y emocional -sí sí, no es que sintamos la tensión o los nervios, es que las emociones las tenemos ahí quietas, no se mueven, y luego pasa lo que pasa-

El estrés facilitará la aparición de síntomas psicológicos como ansiedad, tensión o irritabilidad. Además, también tendrá sus consecuencias físicas: dolores de cabeza, digestiones difíciles, estreñimiento/diarrea, rigidez muscular, etc. En definitiva, toda una serie de indicios que nos avisan de que al cerebro, y por consiguiente al sistema nervioso, se le está dando "demasiada caña".

El sedentarismo provocará una sucesión de desajustes físicos tanto externos como internos (dolores de cabeza, digestiones difíciles, estreñimiento/diarrea, rigidez muscular, etc), los cuales también nos llevan a la posibilidad de sufrir psicológicamente ansiedad, tensión o irritabilidad. Todo ello alertas de que al físico se le está dando "poca caña".

Como ves, las consecuencias del estrés (mental) y del sedentarismo (físico/emocional) son las mismas, aunque cada uno de ellos incida más en su terreno, obviamente. Combinados resultan fatales.

La suma

Es este el problema. Estrés y sedentarismo. Uno me lleva al otro, y el otro me hace regresar al uno. Sumados resultan mortíferos. Me levanto con el tiempo justo para un café. Bajo en ascensor al parking, cojo el coche y me meto en mi caravana diaria entre pitos, obras y algún que otro accidente. Trabajo sentado a destajo, aguantando como puedo la mala leche del jefe que me pide resultados ¡ya!, engullo un bocata en tres minutos y vuelvo al trabajo. Me paso por la academia de inglés, no vaya a quedarme atrás en el mercado laboral. Recojo al niño de clase de piano y llego a casa. Quiere jugar, pero yo no puedo porque me duele la espalda. Voy a por la compra también en coche... ¡ah no! peor aún... Me la traen a casa. Ceno y me tumbo en el sofá.

Y entre toda esta actividad no he hecho más que pensar y pensar en lo que estaba haciendo en ese

momento y en lo que tenía que hacer después (mucho caña cerebral), mientras pasaba todo el día sentado o tumbado en el coche, la oficina, el sofá y la cama (poca caña física) y sin darme la oportunidad de expresar mis emociones.

El resultado

Una sociedad enferma. Ansiedad, dolor, nervios, tensión, impaciencia, irritabilidad, baja autoestima, dolencias físicas,... Una serie de síntomas que reflejan el estado crítico en el que nos encontramos. Y lo curioso es que cada uno de nosotros lo sabemos y podemos reconocer nuestros síntomas. Es más, estamos en la era de la información y contamos con infinidad de herramientas que podríamos utilizar para paliar los efectos de esta *epidemia*.

Pero no reaccionamos. Incluso muchos dicen que no hay salida, que este ritmo de vida es el que es y que es imposible salir de él. Simples justificaciones. ¿Quién marca tu estilo de vida? ¿Tú o la sociedad? Tú eres tu propio responsable.

La hora del cambio

Así que ponte las pilas. Siempre tienes elección. Puedes ser de los que se recrean en lo mal que van las cosas y en lo difícil que es salir del laberinto, para seguir sumando a tu calculadora estrés+sedentarismo+estrés+sedentarismo+estrés+sedentarismo+... O puedes armarte de valor, tomar verdaderamente las riendas de tu vida, y empezar a hacer pequeños cambios que te lleven a vivirla de forma más plena en calidad, y no en cantidad.

ANTE EL DOLOR, ¿SILENCIARLO O TRATARLO?

¿Qué es lo primero que haces al sentir un dolor? ¿Piensas en cómo eliminarlo? ¿O quizás en por qué ha aparecido? No quieras matarlo desde un principio. Es como aquel amigo pesado al que no haces mucho caso pero que siempre está ahí cuando lo necesitas

Es fácil que lo primero que hagas sea pensar en como eliminar el dolor en ese preciso momento. Lo malo es que, una vez lo hayas conseguido, te olvides por completo de ello, no lo estudies, no lo razones, no intentes hallar el porqué de ese dolor. Porque la clave está en el origen. No te contentes con conseguir que el dolor desaparezca. No es un hecho que se produzca a la ligera. Es una alarma, un aviso, una señal que activa el organismo advirtiéndote de que algo no va bien. No caigas en el error de únicamente buscar el alivio. Porque cuando sólo tratas el dolor y no su causa, el problema sigue existiendo, o incluso peor, tiende a agravarse.

Siendo algo catastrófico, sitúate en el incendio de un bosque. Todas las alarmas se activan: el dolor. Y ahora imagina que un iluminado apaga esas alarmas, sin hacer nada más. No llama a los bomberos ni evacúa la zona. Simplemente desactiva el interruptor de emergencia. Es cierto, el ruido escandaloso de las alarmas ya no molesta. Pero en cuanto a lo demás, todo depende del azar. Puede caer una gran tormenta en ese momento y que no vaya a más. O puede que se quemé sólo una pequeña extensión de bosque. O lo peor, que el incendio arrase el bosque entero.

Primer paso: el diagnóstico. Según el tipo de dolor que sientas podrás “adivinar” tú solo cuál es su causa, sobre todo si no es la primera vez que ocurre y tienes una buena “memoria experiencial”. En muchas ocasiones, tú eres consciente de que si haces X después duele Y. Así que la reacción inmediata debería ser evitar o tratar X ¿verdad?. Otras veces no lo tendrás tan claro, y es entonces cuando debes ponerte en manos de un profesional, en este caso un médico (el especialista, más que nada, en diagnosticar), y exigirle no sólo una respuesta eficaz frente al dolor, sino un diagnóstico. Insisto, no sólo conseguir que “no pase”, sino saber “qué pasa” y “por qué pasa”. Si conoces la fuente, el siguiente paso será mucho más sencillo.

Segundo paso: el tratamiento. Ahora ya sabes porqué duele. Por lo tanto puedes tratarlo y no dar palos de ciego. ¿Qué decir del tratamiento? Reiterar que no se base en la neutralización del dolor. Sea cual sea ese dolor. ¿Un dolor de estómago? No me quedo con la sal de frutas... no debería haber comido aquello que sé que no me sienta nada bien. ¿Un dolor de cabeza? ¿Corriendo a por el paracetamol? Debería tomarme las cosas con más calma. ¿Una hernia discal? Y cada día con la faja... ¡No! Me apunto al gimnasio.

Y un apunte extra respecto al tratamiento. De más “natural” a más “artificial”. Otro día escribiré más acerca de este tema. No se trata de desterrar los avances que la ciencia nos ha aportado, sería absurdo. Pero ten criterio. Recurre en primer lugar a lo sencillo, a lo que puede nacer de ti o de la naturaleza. Movimiento/reposo, frío/calor, luz/oscuridad, silencio... Si no es suficiente, está la medicina natural, menos “potente” que la convencional, pero también menos agresiva. Y por último la medicina y farmacia convencional, también efectivas. Y sea cual sea la opción sigue los consejos del profesional que hayas escogido, confía. Sino, no acudas a él.

...puedes usar agua para extinguir el incendio, utilizar ramas húmedas. Después provocar un conraincendio controlado; tardarás un tiempo pero puede que con algo tan sencillo baste. Ahora bien, también puedes arrasar tú mismo más bosque del que quizás se iba a quemar y dejar un desierto en su lugar, aunque... cuánta vida se perdería.

Tercer paso: la prevención. Si ya supuso un esfuerzo no quedarte con el disimulo del dolor y tratar realmente su causa, ¡cuánto te cuesta ponerte manos a la obra para que no vuelva a ocurrir! Revisa tu conducta, tus emociones, tu alimentación, tu entorno, tus movimientos,... y trabaja sobre los factores que podrían provocarte dolor en un futuro.

Si mantienes limpio el suelo del bosque, si no tiras cristal o plástico que pueda incendiarse, si los accesos son buenos,... no tiene porque incendiarse. Y si ocurre, aún te será más fácil sofocarlo.

Prevenir no es una limitación como algunos creen. Éstos son los “dejados”, los que no se quieren. Pero tú te quieres, quieres encontrarte bien. Prevenir no es una barrera, un “tú te lo pierdes”. Al contrario, prevenir te dará la libertad de hacer realmente lo que quieras.

El dolor es natural. Escucha tu dolor.

EJERCICIO FÍSICO Y FELICIDAD

Generalmente el ejercicio físico se suele encarar hacia un triple objetivo: salud, rendimiento o estética. Es normal que alcanzado este nivel de desarrollo, la sociedad tienda a clasificar y especificar, y el ejercicio físico no podía ser menos. Pero hoy dejaré de lado las clasificaciones. Cada día tengo más claro que, sea cual sea el motivo inicial o aparente por el que uno practica deporte y los resultados concretos que se obtengan en el tratamiento de la causa, en absolutamente todos los casos, siempre que se hagan bien las cosas, el ejercicio físico genera un sentimiento claro y conciso: felicidad.

Después de varios años en la profesión -ahora ya puedo decir que soy veterano - he compartido con decenas de personas infinidad de horas practicando actividad física. Como decía, cada uno tenía su porqué particular, aunque el fin era el mismo para todos ellos: sentirse bien. Sentirse bien para jugar, andar, saltar, correr, reír, respirar, descansar,... sentirse bien para vivir. Y en eso mismo consiste ser feliz.

Desde un punto de vista emocional, el cuerpo humano como ente físico cumple básicamente dos funciones: transporte y transmisión. Cualquier merma de nuestro potencial físico se traducirá en una falta de movilidad o de transmisión, precisamente lo que nos permite convivir con los demás y compartir nuestras emociones.

Si me duele la espalda no puedo coger a mi hijo del suelo. Si mis hombros están débiles siempre necesitaré a alguien que me ayude con la compra. Si no soy capaz de trotar 50 metros siempre se me escapará el autobús. Si me duele la cabeza por mi tensión cervical me será imposible disfrutar de un buen concierto con mis amigos.

Como ejemplo dos casos recientes, uno de tristeza, otro de felicidad.

El primero, la cruz, la infelicidad. Una madre que me confiesa no jugar con su hija desde hacia varios meses por el simple hecho de un dolor crónico de espalda. ¿Triste verdad? ¿A qué se debe? La palabra clave para muchos: el sedentarismo. En este caso la mujer no tiene ninguna lesión estructural, ninguna discapacidad. El origen de su dolor es su constante inactividad física, la cual la incapacita para poder mantenerse agachada más de 5 segundos seguidos. Entonces, ¿me estás diciendo que por no hacer ejercicio no puedes jugar con tu hija? Incluso sin pensar en ti. ¡Piensa en ella! ¿Tu hija no puede disfrutar de ti porque no tienes la suficiente voluntad y disciplina como para cambiar tus hábitos físicos? Trabaja menos, vuelve siempre caminando, usa las escaleras, acude un par de días semanales al gimnasio,... muévete, fabrica felicidad. Por ti y por tu hija

El segundo, la cara, la felicidad. Una mujer afectada de lupus y diabetes desde hace más de 15 años. La enfermedad, entre otras cosas, provoca rigidez tendinosa y ligamentosa, con la consecuente atrofia muscular severa. Un enfermo de lupus en fase aguda prácticamente no se tiene en pie y apenas puede abrir las manos. De todos modos mi cliente empieza a entrenar conmigo en fase crónica, capaz de moverse, después de un buen susto que la mantiene ingresada durante bastante tiempo en el hospital -parece que siempre necesitemos algo así para reaccionar-.

Empezamos a trabajar su movilidad, resistencia, coordinación e incluso fuerza máxima. Mejora sustancialmente. Y ella lo ve, lo nota. ¿Pero acaso crees que le da importancia a los kilos que levanta, los movimientos que ejecuta, las repeticiones seguidas que es capaz de hacer? Es consciente, pero sinceramente, le importa un pepino

Lo realmente importante para ella, lo que provoca un brillo especial en sus ojos es su propio relato de cómo es capaz, después de muchísimo tiempo, de cargar con la nevera llena de refrescos para irse de fin de semana con sus nietos, de alcanzar sin ningún esfuerzo la lata de atún del armario, de subirse

a una silla en un pispás para limpiar una ventana, de controlar sus subidas y bajadas de azúcar con un buen paseo en vez de con la insulina, etc.

Más allá de asumir las limitaciones causadas por su enfermedad o discapacidad, gracias al ejercicio físico vuelve a sentirse ágil, resistente, fuerte,... viva. Las discapacidades que puede tener son por motivo únicamente fisiológico, pero no por abandono, dejadez, falta de autoestima, etc. Ella está dando todo lo que puede, y sólo por eso, por saber que el resto de incapacidades no dependen de ella, por saber que ella hace todo lo posible para desarrollar y mantener *sus capacidades* al máximo, permitiéndole transportarse y transmitir físicamente, permitiéndole vivir plenamente,... por todo eso, ella es feliz.

Podría explicar anécdotas y más anécdotas, pruebas reales de lo fundamental que es la actividad física para una vida plena. Dolores de cabeza, de espalda, estreñimiento, lesiones, sobrepeso, rigidez muscular,... tratadas con movimiento, con actividad física, remiten. La misma moraleja para todas ellas: practica ejercicio físico y tus garantías de felicidad se multiplicarán.

Así que, como siempre, envío un mensaje alto y claro en pro de la actividad física para todo el mundo. Y aprovecho, en especial, para seguir animando a todos los enfermos y discapacitados físicos que siguen ejercitándose cada día con tal de que sus únicas limitaciones sean las propias de la enfermedad, ni una más

SALUD A LARGO PLAZO: PREVENCIÓN Y AUTONOMÍA

Dicen que uno de los secretos de la felicidad es vivir el presente, disfrutar el ahora, sin estar permanentemente pendiente del siempre hipotético mañana. Desde un punto de vista científico no hay ni un solo suceso futuro que pueda asegurarse al 100%, ni tan sólo la muerte. No sabemos a ciencia cierta absolutamente nada del mañana.

De todas maneras, una de las características que diferencian al hombre del resto de animales es su enorme capacidad de previsión y estimación de futuro. Prácticamente a base de reglas de tres -la ciencia no es más que pura estadística-, podemos deducir que si ocurre X en unas condiciones Y provocaremos Z -con muchísimos matices-. Entonces, tal vez lo inteligente sea no centrarse emocionalmente en el futuro, concentrando nuestros sentimientos en lo que está sucediendo hoy -lo real, no el futuro imaginario-, pero sí podemos utilizar nuestra capacidad de previsión desde un punto de vista racional, con tal de prevenir ciertas causas de infelicidad el día de mañana.

Éste es el nuevo rumbo de la medicina: la prevención. Después de comprobar lo costoso que es mantener viva -aunque enferma- a la población a base de parches quirúrgicos y farmacológicos, la medicina se ha dado cuenta de que necesita centrarse más en la prevención de la enfermedad que en su tratamiento, es decir, más en la salud que en la propia enfermedad -pensamiento positivo-. Estoy convencido de que en poco tiempo el médico dejará de ser aquel que simplemente diagnostica y trata, sino que se convertirá en un asesor de salud. Es decir, nos dirá qué podemos hacer para que la enfermedad no aparezca. Por fin se aplicará verdaderamente aquello de *más vale prevenir que curar*.

Lógicamente, este cambio no debe ser el único que necesitemos dar en favor de una buena salud futura. El cambio eficaz es el del propio individuo. Esto es, si el médico nos dice que para prevenir la diabetes no debemos abusar de los azúcares, pues no abusemos. Si el médico aconseja ejercicio físico con tal de retrasar la aparición de la artrosis, pues hagamos ejercicio. Así que no basta únicamente con que la medicina cambie su rumbo, sino que el ciudadano también lo haga.

Pronto aparecerá la voz del *pasota*, en realidad individuo carente de autoestima. Es aquel que dice que la prevención le importa un pimiento, respaldándose en el típico “de algo tendré que morirme” o recordando que su abuelo fumó un paquete de tabaco diario toda su vida y murió a los 90.

No será difícil rebatir a este sector de la sociedad, apuntando lo siguiente. El cuidado de la salud tiene un doble objetivo:

Presente: felicidad y bienestar, simplemente. Cuanto más sano más posibilidades tienes de ser feliz y sentirte bien.

Futuro: autonomía -sumada al objetivo anterior-. Es decir, tener la capacidad de valerse por sí mismo.

Regresando a la prevención, ésta no es más que una garantía de minimización del riesgo de mantenerse vivo -algo sencillo para la medicina de hoy- pero carente de autonomía y felicidad.

Hablando claro. Una vez alcanzada cierta edad puede resultar realmente duro física y emocionalmente no ser naturalmente autónomo. Algo así como sobrevivir a base de 15 pastillas diarias, comer papillas y que un enfermero o familiar tenga que asearte por la mañana y por la noche, y así todos los días que te queden de vida -que cada vez serán más-.

Obviamente, parte de la medicina debe seguir tratando al enfermo, ya que la enfermedad seguirá

existiendo como regulador natural selectivo, al igual que la muerte. Pero ya está más que demostrado que vivir enfermos, mantenidos a base de química, es una situación económicamente y socialmente insostenible, primero por el derroche económico que supone para un país desarrollado, y segundo por lo absurdo de la inversión desde un punto de vista humanitario -invertimos millones en alargar nuestra esperanza de vida de 84 a 85 años mientras otros pueblos no pasan de los 30-.

Por otro lado, el ciudadano debe ser más consciente de su salud, por sí mismo y por los demás. Los motivos del *por sí mismo* ya están claros. Y los del *por los demás...* en realidad son los mismos: felicidad, bienestar y autonomía. Si llega el día en que no somos ni felices ni autónomos, lo único que conseguiremos es que nuestro entorno -familiares, amigos,...- tampoco lo sea. Por mucho amor que se tenga -también necesario para sobrellevar cualquier enfermedad-, es muy difícil convivir con un enfermo, y más cuando el enfermo depende directamente del tiempo, energía y dedicación de terceras personas -sé que suena egoísta, pero quería dejar claro que la enfermedad no sólo la padece el propio enfermo-.

El futuro de nuestra salud y felicidad, tanto desde el individuo como desde la sociedad, pasa por una vida preventiva. No esperes a mañana, puedes empezar a prevenir hoy mismo. Escucha tu cuerpo.

¿TENGO QUE HACER EJERCICIO TODA LA VIDA?

Se acaban mis vacaciones, y con ellas mi revisión veraniega. Para finiquitarla qué mejor que una historia real que responde perfectamente a esa pregunta que muchos nos hemos hecho y algunos siguen haciéndose: ¿tengo que hacer ejercicio toda la vida?

Me temo que la respuesta es sí, al menos para cubrir esa necesidad de movimiento que tenemos por naturaleza. Nos situamos en un día cualquiera de esta pasada primavera. Ahí va el cuento.

Una de las sesiones de entrenamiento personal del día de ayer fue la inspiración para escribir este artículo. La conversación que mantuve con mi cliente ya la había tenido otras muchas veces con diferentes personas, aunque esta vez, quizás cansado de andarme con rodeos al hablar acerca del tema, fui un poco más rotundo.

Ella es Andrea. Estudiante de 21 años, un sol de niña, sedentaria y con muy poco interés por el deporte, empieza a entrenar conmigo a mediados de noviembre. El motivo de su primera visita: un dolor lumbar crónico con crisis agudas cada vez más frecuentes. La causa:

Directamente: una notable hiperlordosis lumbar -curvatura lumbar muy acentuada-, acompañada de muchísima tensión en su musculatura lumbar y atrofia muscular en abdomen y músculos posteriores del muslo -isquiotibiales-, con un desequilibrio importante entre una pierna y la otra.

Indirectamente: sus hábitos sedentarios, su deficiente higiene postural y una mala alimentación, lo que se traduce en un ligero sobrepeso.

Una vez concienciada sobre el origen de sus problemas a base de *“Es verdad, no hago nada. Tendría que hacer algo”*, *“Es que no le veo sentido ir al gimnasio”* y *“Sí, ya me doy cuenta, como fatal”*, nos ponemos manos a la obra. ¡A entrenar! Potenciación de la musculatura atrofiada, revisión de sus patrones motrices y relajación/estiramiento de los músculos y fascias sobrecargados serán el fundamento de su entrenamiento.

Al principio, como siempre, las sesiones se hacen pesadas. El aprendizaje de ciertos movimientos es lento y a veces no muy claro -muchos vicios-, pero poco a poco se asimilan. Además, una no está acostumbrada al ejercicio físico, con lo que hacerlo con regularidad cuesta, y las “faltas” y cambios de horario son frecuentes.

Pero conforme pasan las semanas, entrenando solamente una vez por semana, su sensación de dolor lumbar va desapareciendo, con lo que anímicamente también se encuentra mejor. Las sesiones son más dinámicas, su bienestar sigue mejorando, y por mucho que ella insiste en *“No me gusta nada hacer ejercicio”*, hace dos semanas viene y me suelta *“Voy a apuntarme al gimnasio”*. La verdad es que no sé si lo hará o no, pero estoy convencido de que nunca hasta estos días se le había pasado por la cabeza. Insisto, es muy sedentaria y anti-deporte. De todos modos, tengo la esperanza de que sí lo hará.

Pero no se queda ahí. A pesar de los *“Este ejercicio no me gusta”*, *“Uff, estoy muy cansada”*, *“Ya ves, con éste te has pasado”*,... sin darse cuenta prácticamente no descansa entre series, con lo que aprovecha más el tiempo de la sesión. El dinamismo se ha convertido en fluidez. La semana pasada, otra declaración de intenciones: *“Estoy pensando en hacer dieta”*. Definitivamente, su actitud está cambiando. Y esto me encanta. No sólo estaba mejorando su espalda. Juntos, habíamos conseguido algo todavía más difícil. Se estaba dando cuenta de que su salud era importante, algo que tenía totalmente abandonado desde siempre.

Ayer fue la culminación del proceso. No hubo declaración de intenciones, tampoco demasiadas quejas. Me mira y dice “Profe”-así me llama en cachondeo-. Pregunta “*Entonces, si dejo de hacer ejercicio... ¿me volverá a doler la espalda?*”. Buena pregunta.

Son tantas las veces que alguien me ha preguntado algo así. Hasta ayer siempre intentaba darle la vuelta a la pregunta. En definitiva acababa diciendo lo mismo que le dije a ella, pero adornándolo un poco. Podía haber contestado como siempre “*A ver, si mantienes una vida más o menos activa, intentas sentarte bien mientras estudias, vigilas un poco tu alimentación,... no tiene porque volver a doler*”.

Como decía más arriba, tal vez ya no tengo ganas de andarme con milongas. Y no es que sea mentira que simplemente un cambio en su estilo de vida haría mucho por su espalda. Pero ya es hora de decir la verdad y ser algo más contundente, claro, preciso,...

“Sí, así es. Si dejas de hacer ejercicio, tarde o temprano, volverá a dolerte la espalda.” Y honestamente, con un discurso que he repetido en otras ocasiones -por principios-, proseguí *“Mira, sinceramente. Por ti, me da lo mismo que sigas entrenando conmigo, que hagas ejercicio en casa, que te apuntes al gimnasio o que empieces a practicar cualquier otra actividad que te exija movimiento. Pero ¡muévete!”*. La conversación, muy breve, se había terminado. Y seguimos entrenando.

Moraleja

Tal vez no tendríamos que esperar a los mensajes que nos manda el cuerpo, avisándonos de que algo no va bien. Prácticamente nadie empieza a entrenar conmigo por el mero hecho de hacer ejercicio. Dolores de espalda, algún que otro *susto* con el corazón, lesiones de rodilla,... son los detonantes. Bueno, aprovechemos estos avisos para darnos cuenta de más cosas.

Entre ellas, sí, deberíamos hacer ejercicio toda la vida.

¿Entrenar? Sí, debemos entrenar. Entrenarnos para los movimientos de la vida cotidiana y para mantener nuestro bienestar.

¿Por qué? Porque somos movimiento, ¿recuerdas? Estamos diseñados para el movimiento.

No me gusta hacer ejercicio. ¿Qué hago? Encuentra tu motivación. Más allá de los motivos que puedan llevarte a visitar a un entrenador personal, un fisioterapeuta, un dietista,... Tú estás hecho para moverte, por lo que seguro encontrarás algo que te gustará. Hoy día las posibilidades son infinitas.

EQUILIBRIO VITAL: UNA MESA DE TRES PATAS

Supongo que después de estas últimas semanas de revisión acerca de la importancia de una constante escucha activa de mi cuerpo habrá quedado claro porqué considero el movimiento y la actividad física como uno de los vértices de mi triángulo de prioridades diarias, completado por la alimentación y la expresión de emociones. Ya comentaba en aquel post que estas tres prioridades en realidad carecen de orden. Ninguna de ellas está por encima de las otras porque entre las tres me conforman como ser global.

Es como una mesa de tres patas. Si una se acorta -porque la descuido- o se alarga -también debo tener cuidado con el exceso de dedicación a una prioridad, pasando a ser más una obsesión, como está ocurriendo últimamente por ejemplo con el deporte- la mesa cojeará, por muy buena salud que aparenten tener las otras dos patas. La mesa de tres patas puede mantenerse coja durante un tiempo, aunque no es que sea muy funcional tener una mesa coja.

Primero, porque la cojera provocará un desnivel en la superficie, mayor o menor dependiendo de lo descompensadas que estén las patas, y las cosas que quiera poner sobre la mesa probablemente vuelquen o acaben cayendo al suelo.

A esto además se le añade la cantidad desmesurada de cosas que nos gusta poner sobre la mesa, cuando ya sabemos todos lo perjudicial de acumular tantas cosas -objetos, tareas, compromisos, proyectos, sentimientos,...-. Tal vez va siendo hora de centrarse en lo importante y en poquita cosa, que no somos máquinas

Segundo, porque aún siendo capaz de mantenerla en cojera crónica a base de calzas -poniendo un parche al problema pero sin acabar de resolverlo-, el resto de patas sufrirán cierta sobrecarga debido al desequilibrio de la mesa. Así que no sólo sufro de una pata, sino que las otras dos se van desgastando. De repente un día una de las patas que sí cuidó empieza a fallar. Yo, sorprendido e incluso indignado, me pregunto *¿por qué? ¡Con lo que cuidó yo esta pata!* Ha sido el descuido de la pata coja el que ha ocasionado la sobrecarga de una de las otras dos.

Un ejemplo de este suceso podría ser lo que nos ocurre cuando no decimos las cosas, no expresamos nuestras emociones, no mostramos nuestros sentimientos, y aún comiendo sano y haciendo ejercicio todos los días padecemos un estreñimiento o una úlcera estomacal. *¡Con lo bien que me cuidó!* No lo entiendo... O al revés, cuando soy la mar de comunicativo y dedico horas al desarrollo de mi inteligencia emocional y de la creatividad, pero ni una al ejercicio físico, además de comer fatal. Un día, a pesar de mimar mis emociones, me encuentro triste, apático, fatigado mentalmente,... Falla una de las patas, aunque se refleje en otra.

Y tercero, porque un día una de las patas o incluso la mesa entera dice basta, no puede más, se rompe, se desmorona. Los síntomas de alarma, los avisos, las pequeñas anomalías provocadas por aquel desnivel -ansiedad, dolor de cabeza, apatía, contracturas y tensión muscular, fatiga, falta o exceso de apetito, estrés, etc.- se convierten en enfermedad -hipertensión, depresión, diabetes, migraña, obesidad, colón irritable, etc.-. Final no deseado para nadie.

Llegado este punto, dependiendo del alcance de la enfermedad, podremos hacer más o menos cosas para alcanzar el equilibrio o como mínimo aproximarnos el máximo a éste. Nuevamente una perspectiva de globalidad debe ser la base de la recuperación. Por eso afirmo rotundamente que para cualquiera de esas enfermedad e incluso de esas pequeñas anomalías, el tratamiento debe ser global.

Ejemplos... Una depresión debe tratarse principalmente desde lo emocional, pero el ejercicio y una alimentación sana ayudarán muchísimo. Una obesidad se tratará con dieta, pero el ejercicio y la

psicoterapia serán fundamentales. Un dolor de espalda necesitará de ejercicio, pero también una revisión de nuestro equilibrio energético así como de la gestión de nuestras emociones.

Insisto, es como una mesa de tres patas. Las tres igual de importantes, ninguna por encima de la otra.

¿Qué prefieres? ¿Cuál de ellas es más cómoda? ¿Qué mesa facilita tu vida, la hace más sencilla?
¿Una mesa coja? ¿O una mesa bien nivelada? ¿Cuidas las tres patas?

LA FRÍA PRODUCTIVIDAD

Aunque no me guste mucho el término “productividad personal” me interesa el tema, leo frecuentemente sobre éste, practico algunos de los llamados hábitos productivos enfocados en la mejora de la atención -dejando de lado métodos y listas- e incluso de vez en cuando me atrevo a escribir sobre la materia. Hoy toca.

Y toca a raíz de algunos textos y comentarios que he leído últimamente tanto en algún que otro libro como en la blogosfera, en los cuales he detectado cierta envidia o celo respecto a la *magnífica*-sarcasmo- productividad característica de los países del norte de Europa o Japón. Nunca me ha gustado generalizar -es de lo más absurdo-, pero si se considera una sociedad como productiva será que los individuos que la forman también lo son. Pues bien, si estas sociedades son la cúspide de la productividad, yo elijo no ser productivo. Al menos así no.

Es curioso observar que cuanto más productiva es una sociedad también es más racional y, por tanto, menos emotiva. Todo está calculado, planificado y lógicamente, desde un punto de vista de producción, se consigue la máxima eficiencia. El hombre, convertido en una máquina más de la cadena industrial, triunfa en lo laboral y económico.

¿Pero en detrimento de qué? De emociones, por supuesto. Y en estos mismos países tan eficientes como Noruega o Japón también podemos encontrar los mayores índices de suicidio, de adicción al alcohol, etc., además de haberse ganado sus habitantes la fama de personas frías, cuadrículadas, distantes, poco cariñosas,... Insisto, no me gusta generalizar y tampoco pretendo faltar al respeto a nadie, pero cuando el río suena agua lleva.

Y nosotros los latinos, gandules, fiesteros, procrastinadores e improductivos, sentimos envidia productiva. ¿Envidia de qué?

Es llamativo también el hecho de que por ejemplo en Japón se estén poniendo de moda los cursos de caricias y abrazos. ¿¡Caricias y abrazos!?! ¡Quiéren aprender a abrazarse! ¡A tocarse! Es decir, a expresar sus emociones. También tanto en Oriente como en los países nórdicos la gente se interesa muchísimo por aprender a bailar salsa o sevillanas. ¿Por qué será? ¡Alegría para el cuerpo!

Paradójicamente aquí se ponen de moda el tai-chi, el yoga, el budismo, lo zen, etc. y demás prácticas orientales. O sea, que Oriente quiere ser como Occidente, Occidente como Oriente, el Norte como el Sur, el Sur como el Norte,... En definitiva, todo ello denota una falta de autoestima social importante, aunque ése es otro tema.

Como siempre, yo no diré lo que tienen que hacer Japón, Canadá, Suecia o Noruega. Ni siquiera lo que deberían hacer las sociedades latinas, y aún menos lo que debería hacer un español, un catalán o un barcelonés -como yo-. Diré lo que voy a hacer yo.

Voy a seguir trabajando por rodearme de un entorno que me predisponga a la atención, evitando la dispersión y la interrupción que intentan corromper mi conciencia en beneficio de otros. Voy a centrarme en lo que me hace disfrutar, independientemente de si es o no productivo. Voy a seguir perdiendo el tiempo las veces que haga falta, porque en ocasiones mi naturaleza me pide simplemente practicar el arte de la contemplación. No voy a sentirme culpable por distraerme con cualquier tontería, aunque tomaré conciencia de ello si es que me hace daño o es contraproducente. Voy a no hacer nada unas cuantas veces al día, no sé cuantas, no lo programaré, pero sé que serán unas cuantas. Voy a procrastinar, porque de nuevo mi naturaleza me invita a ello, ya que lo único que me mueve realmente a hacer algo es la pasión o la necesidad de supervivencia, no las tareas que no me gusta hacer o lo que no me va a dar un resultado inmediato aquí y ahora. Y voy a dejar de

escribir cuando suene mi canción preferida para cantarla y hacer el tonto en mi comedor. Justo ahora

Laralaralaralaralara...

LA RAREZA DE LO SIMPLE

Es raro. Me siento raro. Seguramente porque nunca -o casi nunca... ya estamos minimizando... sinceramente, nunca- me había sentido así.

Ha pasado casi un año desde que empecé con esto digamos que en serio. Durante este tiempo me he desprendido de muchas cosas, muchísimas.

Lo más tangible, lo material. Mi casa se ha quedado casi vacía. Tengo menos muebles -4 ó 5 menos- y los que quedan están también medio vacíos, sobre todo porque tengo menos trastos, menos libros, menos recuerdos físicos y una decoración escasa. Además ya no tengo televisor ni reproductor de DVD ni cadena de música, y con ellos se fueron películas y carcasas de CD's. En la cocina hay menos cubiertos, platos, vasos, cazuelas, sartenes,... El armario y la cómoda del dormitorio están también medio vacíos, tengo menos ropa. Y ya no tengo garaje, vendí la moto.

No sólo ha habido un desprendimiento material. También me he deshecho de unas cuantas creencias heredadas de nuestra cultura del crecimiento y el sacrificio. No planifico nada ni tengo horarios ni menú ni lista de la compra. No me siento culpable por perder el tiempo -¿el tiempo se pierde?-. Sé que llevarle la contraria a mis padres no quiere decir que no les quiera. No trato de convencer nunca a nadie, no me creo poseedor de la razón aunque poseo los argumentos que me la dan -mi razón con mis argumentos, al haber tomado conciencia-. No tengo ninguna intención de seguir creciendo porque soy lo que soy hoy mismo y es el tiempo el que me hará... ¿crecer?... dejémoslo en madurar y ganar experiencia. No me cuesta hacer las cosas porque lo que hago me gusta hacerlo y lo que no me gusta no tengo porqué hacerlo. Y siempre siempre siempre digo las cosas tal y como las siento, con respeto hacia los demás, pero no como las pienso, omitiendo el sentimiento.

Es raro. Soy raro. Eso me dicen.

Estoy tranquilo. Aunque tal vez esto empezó como un acto de revolución -como si fuera a cambiar el mundo, auto-otorgándome el título de juez supremo-, seguido de una actitud rebelde -el niño pequeño que no quiere nada porque no-, pronto llegó la sensación de liberación. Poco me importa ya lo de fuera mientras me encuentre bien por dentro, respeto la opinión y la manera de hacer de todos porque sencillamente no son mi problema ni mis asuntos, y por encima de todo no juzgo.

Además he comprendido que eso, lo externo, cambia constantemente fuera de mi control -sólo faltaría que pudiera controlarlo a mi antojo- y que nada, absolutamente nada, permanece, ni yo mismo. La vida es flujo constante, un ir y venir.

Vaya... Ahora me doy cuenta... Soy muuuuuuy raro.

No echo de menos lo de antes. Ni las compras, ni la tele, ni el centro comercial, ni el gimnasio -un día de estos tengo que explicarlo: me borré del gimnasio-, ni mis seis chaquetas, ni mi colección de imanes, ni el cine, ni siquiera el trabajo -ahora trabajo un poco menos porque no necesito trabajar tanto-.

Es raro. Como decía Papuchi, el padre de Julio Iglesias. Raro, raro, raro,...

Bueno. Ahora tengo más espacio, más luz, más emociones, más ahorros, más tiempo, más cariño, más libertad, más risas, más llantos -me atrevo a llorar-, más comunicación, más amigos, más perspectiva, más movimiento, más salud, más atención, más...

Yo diría que tengo... Qué dido tengo... Siento más felicidad.

Es raro. Me siento libre. Soy feliz.

MI RELACIÓN CON LA CIENCIA

Completo la frase: mi relación con la ciencia ha cambiado.

Desde adolescentes, al igual que en muchos otros aspectos, arrastramos etiquetas. Entre otras muchas yo siempre he llevado voluntariamente aquella que dice *Soy de ciencias*.

Empezando por este etiquetado tengo que decir que ya no sé de lo que soy, si es que soy de algo. Con el paso del tiempo, sobre todo durante los últimos meses, esas etiquetas o bien se han ido cayendo por sí solas -el hilillo que las sujetaba se ha deshilachado solito- o bien he cogido unas buenas tijeras y las he cortado de cuajo. Nuestro ego, la representación del yo que queremos mostrar al mundo, está formado parcialmente por esas etiquetas, las cuales nos catalogan, nos clasifican y nos identifican con un grupo con tal de darnos seguridad. Ya no necesito esa seguridad porque sencillamente estoy seguro de mi mismo tal y como soy, así que ¡etiquetas fuera!

Más allá de ser o no de ciencias, mi relación con éstas ha cambiado radicalmente. Desde que yo recuerdo, la ciencia para mí ha sido una creencia, algo así como una religión, es decir, la única certeza absoluta y, por tanto, algo que me ha privado de libertad. Cualquier hecho era no válido en cuanto carecía de evidencias científicas. En cambio, la verdad -como si existiera una sola- era aquello que podía demostrarse científicamente.

Dedicándome a lo que me dedico, a la salud de las personas, parece que debería ser todavía más científico. Sin embargo, cada día lo soy menos. He visto cosas inverosímiles desde un punto de vista científico, así como también he visto fallar una y otra vez a la ciencia. Y recalco que no estoy negando a la ciencia. Simplemente la estoy relativizando.

Y todavía más aún cuando, al igual que tantísimas disciplinas surgidas del miedo del ser humano, la ciencia finalmente ha sucumbido a la corrupción, perversión e intereses del hombre dando apoyo a ciertos mercados. Son tantos los estudios científicos que demuestran esto y aquello, siendo *esto y aquello* muchas veces totalmente opuestos, y es la ciencia tan susceptible a la opinión e interpretación del propio científico, que sospecho que mi amiga Valentina dio en el clavo cuando el otro día me dijo mientras almorzábamos “los estudios científicos dan la razón a quien financia dichos estudios”.

Tranquilo. No lo dejaré todo así, en el aire. Más allá del desprendimiento de mis creencias, en las próximas semanas iré detallando el porqué de este cambio, el porqué ya no soy de ciencias. E insisto que no es por negar la ciencia, aunque ésta presente serios síntomas de manipulación. Sino porque ya no soy de nada.

De todas maneras voy a dar un adelanto. Todo lo que ha demostrado la ciencia ha estado ahí siempre, y a la vez ha sido demostrado científicamente una y otra vez como imposible hasta que alguien ha demostrado todo lo contrario -Galileo, Copérnico, Darwin, etc.-. El científico que sólo cree en aquello que puede demostrarse científicamente y niega todo lo demás no es científico, porque la esencia de la ciencia es dar sentido a algo que *es*, que está ahí. Y si algo *es*, ¿cómo puedo negarlo aunque no se pueda demostrar científicamente? Con o sin demostración seguirá *siendo*, por tanto no puede negarse. Como mucho puede decirse “hoy todavía no puede demostrarse científicamente, pero eso no quiere decir que no pueda *ser*”.

El científico auténtico es aquel que sabe que no puede demostrar la mayoría de cosas que suceden en su entorno, y precisamente esa es su motivación para seguir investigando y... ¿creyendo?

¿HAS DADO GRACIAS A TUS PADRES?

Todo empezó con el minimalismo. Harto de ver cómo el mundo material me absorbía sin sentido alguno, decidí romper con la tónica y hábitos consumistas -aunque nunca había sido un gran consumidor- y deshacerme de todo lo que no necesitaba, no usaba o me era perjudicial desde un punto de vista material. Sigo en ello.

Sin embargo, pronto me di cuenta que no sólo vivía en una prisión material, sino también mental y emocional, representada por mis hábitos conductuales y creencias heredadas. Más de una vez he hablado de ellas y de mi trabajo de desaprendizaje. Hoy quiero centrarme en sus orígenes. ¿De dónde vienen estas creencias, estos patrones, esta conducta,...? Básicamente de nuestra educación y nuestra experiencia. ¿Y quién nos las inculca? Los padres, familiares, amigos, profesores y desgraciadamente en muchas ocasiones la televisión -aunque ése es otro tema-.

Supongo que ya has adivinado -a raíz del título del post- que hoy quiero hablarte de los padres, los cuales, si has sido afortunado, han sido los que más han influido en tu educación, independientemente de los "resultados". Yo he sido de esos afortunados. Así que no hablaré de ellos en plan reproche, ni mucho menos. Más bien todo lo contrario.

Los padres son los principales responsables de nuestra herencia conductual, de nuestras creencias. Unas nos hacen bien y otras no tanto bien. Nuestro trabajo: revisarlas todas -voy a hablar como si este proceso durase una hora cuando en realidad nos ocupará toda la vida-. Una vez somos conscientes de ellas, nos quedaremos con las "buenas" -trabajo fácil- y nos desprenderemos de las "malas" -trabajo muy duro, cambio de hábitos-.

Yo ya inicié este larguísimo viaje de desaprendizaje hace un tiempo, y quiero avisarte de algo: puede que en algún momento caigas en el rencor, en el reproche, en el rechazo, etc., y puedo asegurarte que ésa no es la mejor opción. Un claro ejemplo de esto se puede ver en la reciente película *El Castor*, de Mel Gibson. El hijo de Walter -Mel Gibson- ha catalogado todas las semejanzas de conducta que guarda con su padre, depresivo crónico, y su única obsesión es ir eliminando esas similitudes con tal de no parecerse en nada a su padre. Pero conforme más lo intenta, desde el rechazo y la rabia, más las repite. Repite el patrón. Eso no funciona. Así no vas por buen camino. También tendrás que desprenderte de eso.

Te recomiendo leer *¿Dónde están las monedas?* de Joan Garriga, un cuento muy sencillo y práctico con el que te será aún más fácil entender lo que voy a decir.

Sí, es cierto. Tus padres son los responsables, pero no son culpables de ningún delito. Todo eso que te transmitieron nació del amor, con la mejor de las intenciones, para protegerte y para que no sufieras. Sí, también es cierto. Un niño no necesita tanta protección. Al contrario, necesita más libertad para experimentar, equivocarse y aprender por sí mismo -de ahí surgen las creencias "buenas", aunque tampoco tienen porque ser perennes-. Pero es igual, de cualquier manera, tus creencias parentales brotan del amor de unos padres por su hijo. Compréndelo y acéptalo.

A partir de ahí todo será más sencillo, ya que desaprender toda esa información no tendrá porque ser entendido como una negación hacia los padres. No estás dejando de quererlos, no estás huyendo de ellos, no les estás reprochando absolutamente nada.

Simplemente estás diciendo quiero ser yo, quiero ser libre, ya no necesito algunas de esas creencias, ya no necesito esta protección.

Y sobre todo estás diciendo GRACIAS. Si quieres vivir una vida sencilla, no debes olvidarlo -como nos

explica Joan Garriga en su fábula-: da las gracias a tus padres. Porque fuera lo que fuese, te dieron lo mejor que pudieron y supieron darte desde el amor, para que hoy seas quien eres -autoconocimiento y aceptación-, para vivir tu propia vida, aunque a veces elijas que sea desde el desprendimiento.

Aquí dejo un trocito del cuento...

«Esta noche habéis venido en sueños y me habéis dado unas cuantas monedas en mis manos. No recuerdo si eran muchas o pocas. Tampoco sé de qué metal estaban hechas, si eran monedas de un metal precioso o no. Pero no importa, porque me siento plena y contenta. Y vengo a deciros gracias, son suficientes, son las monedas que necesito y las que merezco. Así que las tomo con gusto porque vienen de vosotros. Con ellas seré capaz de recorrer mi propio camino.»

¿Y tú? ¿Ya has dado gracias a tus padres?

CONSUMIDOR MINIMALISTA Y RESPONSABLE

Consumo minimalista y consumo responsable no tienen porqué ir de la mano. El primero suele referirse a la necesidad real de consumo y al uso posterior de lo que se consume. Si no lo necesito o no lo uso no tengo porqué consumirlo. El segundo apunta más hacia el impacto global que hay detrás de ese consumo, tanto a nivel social como ecológico. ¿Quién lo ha fabricado? ¿Dónde? ¿A qué precio? ¿Cuál es la huella ecológica del producto?

Yo empecé por ser consumidor minimalista y desde hace un tiempo, una vez habituado al minimalismo -desde entonces no he comprado prácticamente nada porque ya tenía de todo-, estoy trabajando en ser consumidor responsable.

Sé que no será tarea fácil. Desde que la responsabilidad de mi consumo depende de mí -o sea, desde que trabajo y vivo fuera de casa de mis padres-, sobre todo en busca de lo estándar -por aquello de no llamar demasiado la atención- y a buen precio -es decir, baratito-, durante todos estos años he consumido básicamente productos fabricados por las grandes multinacionales del planeta, por lo que estoy acostumbrado a que mi ropa me la proporcionen Inditex (Zara, Pull & Bear, Massimo Dutti,...) y Adidas, mi comida Carrefour y mis libros Fnac. Es ese “acostumbrado” el que hace más daño, el cual implica un hábito. Pero si soy experto en algo es en cambiar un hábito, así que tarde o temprano lo conseguiré

En realidad creo que todo está siguiendo un camino lógico, y que entrar en el mundo del minimalismo es el primer paso hacia el consumo responsable. Es una primera fase, una desintoxicación. Decía que antes compraba en Zara y Carrefour ¿no?. Pues de momento gracias al minimalismo he conseguido simplemente no comprar. Ya tengo la mitad de la faena hecha. Y el planeta también.

Ahora bien, ¿qué pasará cuando tenga la necesidad real de consumir? Será el momento de tener en cuenta básicamente, como comentaba más arriba, dos factores:

1. Quién, dónde y a qué precio

Una vez aprendida la lección del “cada compra es un voto” -gracias otra vez a Valedgeoro-, me informaré del lugar de procedencia del producto, así como de las condiciones de trabajo de quien lo ha fabricado o elaborado. No tengo la más mínima intención de aprobar con mi consumo la explotación humana, ni tampoco apoyar que los empresarios y las multinacionales trasladen su industria a miles de kilómetros de aquí con tal de obtener más beneficios -como si no tuvieran suficientes-.

Más de una vez ya he comentado que una de las soluciones a esta gran crisis humana que estamos viviendo podría ser, además de una notable disminución del consumo, la relocalización de la industria y la economía. Mi consumo votará por ello.

2. Qué impacto tiene su fabricación sobre la naturaleza

No creo que haga falta hacer muchos comentarios acerca de esta cuestión, a parte de resaltar un matiz respecto a la relocalización de la que hablaba en el punto anterior. No es sólo la huella ecológica de la propia fabricación del producto, sino también de la contaminación provocada por todo el ciclo de vida del producto, desde el momento en que se consiguen los recursos naturales que lo conformarán, así como del transporte -miles de kilómetros de consumo de petróleo- tanto de dichos recursos como del producto acabado y listo para su venta aquí, en occidente.

¿Qué sentido tiene comprar una camiseta con algodón pakistaní hilado en India y confeccionada en

China? ¿Cuánto le pagan al trabajador chino? ¿En qué condiciones trabaja? ¿Cuánto contamina tanto la fabricación como todo el ciclo de vida de esa camiseta?

Así que la próxima camiseta que me compre intentaré que esté hecha a base de algodón como mínimo europeo -Grecia es el 10º productor mundial-, algodón posteriormente hilado en España, tela de ese algodón fabricada en España, y finalmente confeccionada por un español con salario español, seguro español, impuestos españoles, etc. Y que conste que esto que digo no tiene nada que ver con patriotismo u otros “ismos”. Si fuese australiano diría lo mismo pero sobre Australia.

Por otro lado tengo la esperanza de que con el tiempo y otro tipo de mercados, llegue el día en que los intercambios comerciales que se hagan entre diferentes pueblos, naciones y continentes como mínimo respeten un mínimo de equidad y ética laboral y ecológica.

Concluyendo

El minimalismo ha resuelto el cuánto, que lógicamente ya conlleva importantes beneficios tanto a la sociedad como al planeta. Pero para mí no es suficiente. Es momento de atacar el qué y el cómo. Es hora de ser responsable.

¡Ah! Claro, no he hablado de dinero -eso tan importante para algunos-. Sí, esa camiseta relocada seguramente me costará 50 ó 60 euros. Bueno, estoy tranquilo, porque probablemente es acorde a su precio real dentro del marco social y económico de donde provenga. Además, al ritmo que llevo probablemente como mucho necesite comprarme una al año. Y por cierto, prefiero esa camiseta al año por 60€ que no 20 camisetas al año cada una por 10€ -creo que me salen 200€ anuales- y que además realmente valen 10 céntimos de euro, ya que su algodón proviene de las tierras de algún dictador que lo ha intercambiado por un par de tanques -por desgracia probablemente españoles- y después ha sido rematada por un niño de 10 años que trabaja 15 horas diarias a cambio de 50 gramos de arroz.

EL PORQUÉ DE TU CUERPO FÍSICO

Ya comentaba por aquí hace unos cuantos meses que estamos demasiado malacostumbrados a dividirlo todo, y entre otras muchas cosas también habíamos diseccionado al hombre separándolo en cuerpo, razón, emoción y espíritu. Dada tal división hemos olvidado que el hombre no es una suma de dichos factores de manera exclusiva, sino que cada una de esas partes influye directamente sobre todas las demás y presentar carencias de actividad o atención en alguna de ellas también perjudica al resto, lo que es absurdo si uno está buscando la coherencia, el equilibrio y finalmente la felicidad -la cual aprovecho para recordar que no se encuentra, sino que simplemente *es*.

Ahora bien, esta capacidad de dividir también nos permite analizar cada una de las partes, y lo que hoy pretendo es determinar la función de nuestro cuerpo, de nuestra parte física -aunque aquí un físico me diría que todo es físico, también mente, emoción y espíritu-. ¿Cuál es el papel de nuestro cuerpo dentro de ese mundo que podemos tocar, ver, oír, percibir con nuestros sentidos básicos?

Yo defino dicha función con una sola palabra, intercambio, aunque bien podría haber escogido comunicación, relación, vínculo, interacción,... El hecho es que el mundo material es el lugar donde intercambiamos nuestra energía, nuestras vibraciones, por ejemplo en forma de luz, calor, sonido, emoción -no estoy hablando de nada místico, las emociones también son una forma de energía, ya demostrado según la física moderna, la física cuántica-.

No entraré en detalles sobre física -no soy experto, sólo mero lector-, pero insistiré en que nuestro cuerpo está ahí para eso, para relacionar lo interno con lo externo, si es que nos permitimos el lujo de volver a dividir, como si la piel separase a nuestro ser del resto del mundo -no es bien bien así-.

A través del cuerpo nos auto-transportamos de un lugar a otro, nos alimentamos y expresamos nuestros pensamientos y emociones. A la vez, toda nuestra actividad corporal también hace variar el estado del resto del mundo, que se mueve con nosotros, se alimenta de nosotros y percibe nuestros pensamientos y emociones. Y para complicarlo todavía más nosotros estamos ahí observando, recibiendo y gestionando constantemente información y energía de todo lo que nos rodea.

Todo este proceso que parece tan complejo, ininterrumpido desde que existe el universo, ocurre en el mundo material y el vínculo de toda esta actividad comunicativa entre nosotros y el universo es nuestro cuerpo.

Es por eso que debemos cuidar y atender tanto nuestro cuerpo como el resto de "piezas" que nos constituyen. Sin nuestro cuerpo no hay enlace, no existe conexión con el exterior. Sin él no podemos expresar nuestros pensamientos -generalmente verbalizados-, y mucho menos nuestros sentimientos -mayormente a través de nuestro lenguaje no verbal-. Sin cuerpo físico no hay interacción.

A partir de esta idea concluyo: cuanto más fieles seamos a nuestra naturaleza física, cuanto más sana sea nuestra representación física -y esto no tiene nada que ver con lo que llaman tener un cuerpo 10-, más sencillo y fluido será ese intercambio entre el *yo* y el resto del mundo.

Y si uno quiere vivir una vida plena en todos los sentidos, debe asumir que el cuerpo es y será su herramienta comunicativa tanto desde un punto de vista energético como social hasta el fin de los días. El cuerpo es nuestro vehículo energético, mental y emocional, es decir, espiritual, hasta el día de nuestra muerte.

Ese día, cuerpo, razón y emoción se disiparán, se repartirán para continuar el ciclo vital. El cuerpo como alimento para otros cuerpos -bacterias y otros bichos-. La razón como conocimiento y

experiencia para los que compartían la vida con nosotros, con tal de facilitar su supervivencia ante las condiciones externas del hoy. Y la emoción, sencillamente, como motor de esa vida.

TIRA POR LA VENTANA LA PRODUCTIVIDAD

Ya hace casi un año, cuando explicaba como empezó este viaje, hablaba sobre un señor bastante conocido en el mundo 2.0, un tal Leo Babauta. En su momento también dije que no estaba de acuerdo con algunas cosas que él escribía, aunque parece ser que la experiencia le ha llevado a acercarse más a mi opinión sobre un tema muy concreto, la productividad. Desde hace aproximadamente un año, este hombre decidió vivir sin objetivos, algo muy parecido a lo que hice yo con mi único propósito del 2011, y la productividad ha pasado a un segundo plano -o tercero o cuarto...-.

Hace unos días Leo publicó en su blog Zen Habits una serie de conclusiones acerca de la productividad. Hoy tomo su palabra, traduzco su artículo íntegro y literalmente e invito a seguir leyéndole a todo aquel que aún no lo haya hecho. No para tenerlo como gurú ni nada por el estilo. Simplemente para seguir descubriendo el punto de vista de otras personas que, del mismo modo que estoy haciendo yo, deciden vivir de manera distinta a la estándar. Hay alternativas.

Tira la productividad

Por lo menos durante un par de años, Zen Habits fue uno de los blogs sobre productividad más destacados, ofreciendo soluciones acerca de productividad a cambio de una tarifa simbólica (tu tiempo de lectura).

Me gustaría pensar que ayudé a la gente a acercarse más a sus sueños, pero hoy daré un consejo diferente:

Tira los consejos de productividad por la ventana.

La mayor parte de ellos tienen buena intención, pero los consejos son erróneos por una sencilla razón: su intención es exprimir la productividad a diario, en lugar de hacer mejores tus días.

Imagina que en lugar de intentar manejar un montón de chismes, hicieras espacio para lo que es importante. Imagina que trabajaste más lento en lugar de rápido, y disfrutaste de tu trabajo. Imagina un mundo donde las personas importan más que las ganancias.

Si algo de esto te atrae, echemos un vistazo a algunos consejos tradicionales de productividad, y veamos porqué simplemente deberíamos deshacernos de ellos.

1. Organízate. Suena bien, pero ser organizado es solamente como cambiar de lugar las sillas de la cubierta del Titanic. No hace nada para impedir que el barco se hunda. En su lugar, simplifica. Si tienes un escritorio con 5 cosas, no es necesario organizar. Si tienes un armario con sólo un puñado de ropa, no necesitas un organizador de armario. Si tu día tiene sólo una o dos citas, no hay necesidad de una agenda programada al detalle. Simplificar significa tomar decisiones importantes acerca de lo que es importante, en lugar de ignorar dicha cuestión y tratar solamente de embutirlo todo en tu día (y espacio) de una manera lógica.

2. Toma nota de tus ideas en una lista. La idea es que cada vez que tengas una idea, debes escribirla. Así nunca perderás la idea, y siempre tendrás una lista de ideas a la que acudir. Suena genial, ¿verdad? Excepto en la práctica, cuando la lista de ideas nunca se llena con tus mejores ideas. Eso es porque cuando tienes una gran idea, te entusiasma tanto que saltas y quieres trabajar en ello inmediatamente. Tus mejores ideas son las que no se pueden dejar para mañana. Así es como sabes que es una gran idea. Las ideas que van a parar a la lista de ideas no son las mejores.

3. Fíjate un montón de objetivos. Hace sólo cinco años, tenía una larga lista de objetivos para cada año, y yo era bastante bueno en conseguirlos (más del 50%, al menos). Luego experimenté con tres objetivos por año, y aún mantuve mejor el foco. Entonces me propuse sólo un objetivo, y fue increíble, porque realmente me ayudó a enfocarme en todo lo que hice. Ahora vivo sin objetivos, y es lo mejor que he podido hacer. Dejo de enfocarme en pensamientos futuros, y me centro en lo que me inspira y me emociona ahora. Me siento aún más realizado, y dejo de lado todo el tiempo que gastaba en la administración de mis objetivos (que es más de lo que parece) y toda mi energía mental está libre para hacer lo que quiero hacer ahora mismo. Es posible que no quieras vivir sin objetivos, pero intenta centrarte en uno o tres.

4. Haz un seguimiento de todo. Si deseas cambiar algo, debes medirlo, ¿verdad? Si quieres resultados rápidos, es necesario hacer un seguimiento. Excepto por... ¿Por qué necesitas ante todo obtener resultados rápidos? ¿Y quién dice que necesitas hacer un seguimiento de todo lo que quieras cambiar? He encontrado resultados más significativos a largo plazo cuando no hago ningún seguimiento, a la vez que me centro en el disfrute de la actividad. Por ejemplo, si me centro en disfrutar al correr, eso me da ganas de correr más a menudo, y eso es un hábito que dura mucho más tiempo. Si me concentro en el seguimiento de la ejecución (kilometraje, velocidad, VO₂ max, intervalos, etc.), eso me arrastra fuera del disfrute de la actividad (correr en sí mismo) y me centro sólo en los resultados. Si te concentras tanto en los resultados, la actividad se convierte en sólo un medio para llegar a un fin. Eso hace que la actividad sea menos agradable, y por lo tanto menos sostenible a largo plazo. He alcanzado mi mejor forma física desde que no hago ningún seguimiento, sino disfrutar de una vida activa. Mi sitio web ha crecido más desde que no hago un seguimiento de las estadísticas, mientras simplemente disfruto de la escritura. A largo plazo, no hacer seguimiento es mejor.

5. Sé productivo mientras estás esperando. Mucha gente lo hace -llevar el portátil o el móvil o unos cuantos papeles para hacer algo de trabajo mientras estás esperando en la consulta del médico o en el tren o entre el tráfico-. No hay nada malo en ello, realmente, excepto en la filosofía que hay detrás de este hecho: que cada segundo debe ser ocupado con trabajo, o si no es tiempo perdido. Me opongo. Sentado en una sala de espera, sin hacer nada, pero sentado en silencio, o mirando a otras personas, es una hermosa manera de pasar el tiempo. Leyendo una novela en un tren, o echando una siesta, también es maravilloso. Esperando en la cola del mercado o en la oficina de correos y chafardear lo que otros están haciendo, o mantener una conversación con alguien, o simplemente sumergirse en los sonidos de la humanidad, es sin duda más importante que hacer más trabajo o leer todos esos documentos relacionados con el trabajo. La vida no es sólo sobre el trabajo, y la productividad no lo es todo. En su lugar, prueba algo de improductividad.

6. Guarda una lista de tareas detallada para cada contexto. En los primeros días de Zen Habits, en 2007, hice exactamente eso -guardaba una lista de tareas detallada para cada contexto como el hogar, el trabajo, las llamadas telefónicas, los recados, tareas pendientes/algún día, y así sucesivamente. Esto se convirtió en demasiado trabajo para mí, por lo que en vez de organizar decidí simplificar. Ahora me centro en una o dos cosas que hacer cada día, y cuando ya las he hecho, mi día es perfecto. El resto de cosas que hago ese día son la salsa de mi vida. Y las listas de tareas pendientes acumulan polvo, algo que resulta ser muy productivo para ellas.

7. Trabaja duro, con descansos frecuentes. ¡Trabaja duro durante 10 minutos y tómate un descanso de 5! ¿O tal vez 12 y 3? ¿Quizás 30 minutos de duro trabajo y 10 minutos de descanso? El número exacto depende realmente de tus gustos sobre productividad, pero en el fondo te pierdes lo más importante: que no deberías forzarte a trabajar duro en algo que no te apetece hacer, y luego tomar un descanso para premiarte o aliviarte a tí mismo por haber hecho aquel trabajo hecho a disgusto. Deberías trabajar en cosas que amaras, algo por lo que no puedes esperar a hacerlo, y entonces tomar un descanso sólo para hacer algo que también te haga disfrutar (tal vez un buen paseo, un buen libro, una agradable conversación con un amigo). La vida en la que trabajas duro a ráfagas, con algunos descansos, es terrible. La vida en la que siempre estás haciendo algo que te gusta es arte.

TENGO MIEDO DE ESTA CIENCIA

De vez en cuando dejo de hablar de mi experiencia para atreverme a opinar. Hoy opino.

No pretendía continuar mi serie de artículos acerca de mi nueva relación con la ciencia de esta manera, pero Eduard Punset me lo ha puesto en bandeja gracias a su programa *Redes* de TVE. Tengo que reconocer que el personajillo que ha creado Punset me atrae, soy lector de sus libros y seguidor de su programa desde hace tiempo, y tengo la intención de seguir siéndolo. Sin embargo no siempre estoy de acuerdo con las cosas que dice o divulga -la mayoría de las veces lo único que hace es compartir conocimientos de científicos-, y esta vez, además de no estar de acuerdo, he sentido miedo.

Tranquilos, no necesito que nadie me diga “No tengas miedo”, algo absurdo sabiendo que el miedo es natural, necesario y bueno, siempre que lo usemos a nuestro favor. Hoy concretamente tengo miedo de la ciencia -no de toda la ciencia, sino de una parte de ella-, y voy a usar ese miedo para no caer preso de una serie de creencias y necesidades que la ciencia intenta venderme.

El reportaje en cuestión se puede ver aquí: *Redes - En lugar de enfermedades, cuidar la salud*. Eduard entrevista a Eric Topol, doctor especialista en cardiología y genómica, y además de hablar sobre el futuro papel preventivo más que paliativo de la medicina, ambos nos presentan una batería de grandes avances tecnológicos relacionados con la salud preventiva.

Según este doctor ya se han desarrollado los primeros dispositivos móviles capaces de monitorizar tu estado de salud a tiempo real. Frecuencia y ritmo cardíacos, presión arterial, nivel de glucosa, temperatura, capacidad pulmonar,... todo al detalle en una pantalla táctil. Automáticamente, en caso de alguna descompensación, el chisme te avisa y te dice lo que debes hacer, y si ésta es de cierta “importancia” hasta te pide hora con el médico. ¡Fabuloso! Y esto es sólo un pequeño resumen de lo que nos muestran -os invito a ver el vídeo entero, no tiene desperdicio, porque lo de la genómica y la modificación de ciertos genes da más miedo todavía-.

Pues bien, a mí no me parece tan fabuloso.

Pensando en el individuo del Norte, el hombre rico -desde una perspectiva mundial-. ¿De verdad necesitas saber tu estado de salud en tiempo real? Aún diría más, ¿de verdad quieres saberlo? Yo ni lo necesito ni quiero, más que nada porque por suerte la naturaleza me ha dado una serie de herramientas sensoriales para saber si sencillamente me encuentro bien o mal. Otra cosa muy distinta es que las escuche o no, porque claro, es más importante trabajar, ganar dinero, ver la tele, etc. Es decir, prestar atención a otras cosas que no sean a mí mismo. ¿Hace falta recordar la importancia y capacidad que tenemos de escuchar nuestro propio cuerpo?

Además, ¿seguro que refleja mi estado de salud real? ¿Sabes cuántas veces varían las constantes vitales y otras referencias del estado de salud de un ser humano, incluso del más sano desde un punto de vista estándar, a lo largo de un sólo día? Muchísimas. No debemos olvidar que son sólo eso, referencias, números. No son tan importantes como nos han hecho creer. Lo importante es cómo te sientes en general, simplemente eso.

Y por último, hablando de cualquiera de nosotros pero teniendo en cuenta, por ejemplo, que dos de las enfermedades que están aumentando más en los países ricos son la depresión y la hipocondría, y que uno de los síntomas conductuales más frecuentes en este tipo de enfermos es la autoevaluación obsesiva -estar constantemente evaluando cómo se sienten-, ¿de verdad queréis poner en manos de todo el mundo un aparatejo que les dé todavía más información nada relevante acerca de su estado de salud física? ¡Uy! ¡85 pulsaciones en reposo! ¡Cuidado! ¡El azúcar a 101! ¿Y esto!?

Temperatura de 36,9°C, ¡casi fiebre! Vaya, el hierro lo tengo un poco bajo. ¿Tendré anemia? ¿Qué me está pasando? No te pasa nada... Deja de examinarte continuamente.

Todo esto -y mucho más- lo digo pensando en mí, o sea, un tipo de 31 años, ciudadano europeo y con todos los lujos del mundo, muchos más de lo que necesito para vivir.

Pero ampliemos el diámetro de la lupa. Yo creía que la ciencia estaba al servicio del hombre, y si he entendido bien en el mundo hay 7.000 millones de hombres. ¿Estos avances para quién están pensados? ¿Para todos? ¿También para el hombre pobre, el mayoritario, el del Sur? ¿Hoy día son necesarios estos avances para la humanidad -toda la humanidad-?

Ahora es cuando sí voy al grano. Ésta es parte de la ciencia que no quiero. No quiero la ciencia de los mercados. Gracias a los avances en medicina hemos conseguido que por ejemplo en España la esperanza de vida supere los 80 años. Muy bien. De momento, viendo como están las cosas, ¿no es suficiente? Yo creo que ya es hora de dejar de remar en esa dirección para explorar otras necesidades humanas y humanitarias. Si todas las inversiones, si todos los estudios, si toda la ciencia -insisto en TODA- se volcara en intentar resolver los problemas de hambre, sed, epidemias, impacto climático, superpoblación, etc. que azotan cada día a millones de personas, otro gallo cantaría. Esa sí sería una ciencia al servicio del hombre.

Pero mientras tanto, esta ciencia sigue centrando sus esfuerzos en alargar la vida de la minoría de seres humanos del planeta, inventando chismes fabricados con petróleo y otros minerales -eso que se está agotando y que contamina tanto, según los científicos- y que emiten ondas electromagnéticas -eso que nos sobra tanto, según los científicos-, para crear una necesidad en torno al miedo humano al sufrimiento y la muerte y de paso sacar provecho, generalmente económico.

Yo no quiero esos aparatejos. Sé perfectamente cuando me encuentro bien y cuando no gracias a una sola palabra: consciencia. Y además afortunadamente cuento con uno de los mejores sistemas de sanidad pública del mundo -por mucho que la gente se queje-, gracias al cual tengo el lujo de poder ir al médico cuando me dé la real gana para que me haga una revisión.

Yo no quiero esa ciencia. ¡Basta ya de tanto desperdicio de dinero y de talento! Señora comunidad científica y señores científicos, y señores divulgadores de ciencia también -como el señor Punset-, por favor: dejen de caminar en esa dirección, cambien de rumbo. Dejen de investigar e inventar en pro de los mercados y piensen más en el hombre como parte de una gran comunidad.

Concretando con el citado *gadget*, aunque extrapolándolo a cualquier otro objeto de consumo, ¿cuál será el coste ecológico y de recursos de contar con el médico-móvil? ¿Va a poder usarlo TODO el mundo? Si ya saben que es inviable. Si ya saben que el planeta no puede. Si ya saben que para que los 7.000 millones de habitantes tengan el mismo nivel de vida que por ejemplo un francés -según los estudios de Serge Latouche-, con médico-móvil incluido, necesitaríamos 3 planetas Tierra. Insostenible.

Concentren toda esa energía, todas esas inversiones y toda esa capacidad e ingenio en buscar soluciones para afrontar desde el equilibrio y la equidad los graves problemas que hoy sacuden a la humanidad y el planeta.

Y cómo no, a la vez, concienciar a la gente, los que hacemos que el mundo sea lo que es.

Porque aún hay más, otra vez dirigiéndome hacia los divulgadores... Con el poder mediático que tienen ustedes, con lo bien que se explican, con lo tanto que se les escucha hasta creer que no existe nada más y que ustedes poseen la verdad verdadera, con los muchos libros que se les compran,... ¿Por qué no les explican a los ciudadanos todos los días lo que está pasando gracias a nuestro estilo de vida? ¿Por qué no les ofrecen comprender que tal vez deberíamos bajar bastante el ritmo -por no decir mucho-? ¿Por qué no hablan más sobre las soluciones, los cambios necesarios y eficaces, la

innovación energética o el decrecimiento en favor de una Gaia más equilibrada?

Yo sé porqué. Porque nadie les pagaría por ello. Porque ustedes prefieren el control y el dinero al bien de la humanidad.

¿ERES RESOLUTIVO O VIVES A BASE DE PARCHES?

Una vida sencilla implica, entre algunas otras cosas, conciencia y responsabilidad. Uno de los aspectos de nuestra vida en los que se puede ver el nivel de presencia de esas dos cualidades es la resolución de problemas, conflictos, preocupaciones, imprevistos y otras situaciones difíciles, es decir, cualquier cosa que haga menguar nuestra calidad de vida, estado de ánimo, bienestar, realización personal, etc. Una vida sencilla es aquella en la que dicha resolución se caracteriza por esas conciencia -identificar el qué- y responsabilidad -qué papel juego en esa situación-.

Y es que lo más común es poner un parche. ¡Plas! Lo coloco, hace su función durante un tiempo, más o menos largo y efectivo, y cuando se cae, además de volver a pasarlo mal, dejando de lado cualquier tipo de aprendizaje y a menudo en plan masoquista, vuelvo a colocar otro. Y así sucesivamente, por los siglos de los siglos. Una vida aparentemente sencilla, pero definitivamente complicada.

¿Por qué debe ser lo más común? Evidentemente porque es lo más cómodo, lo que implica menos esfuerzo, más que nada porque en muchas ocasiones no tengo ni por qué determinar qué es lo que realmente no va como desearía -ser consciente- ni tampoco tengo que implicarme demasiado en la respuesta o solución -eludiendo mi responsabilidad-.

Realmente es curioso como confundimos simplificar nuestra vida con encontrar y aplicar soluciones que de primeras facilitan nuestra vida -estos parches-, aunque a largo plazo vayan a ser contraproducentes, ya que más que servir de solución simplemente han disimulado el problema, con lo que éste o bien persistirá o incluso empeorará.

¿A qué me refiero? Aunque la mayoría de ellos esconden problemas más profundos y por lo tanto las respuestas que propongo también podrían desarrollarse mucho más, unos cuantos ejemplos ayudarán a dejarlo más claro:

Sabes que tienes sobrepeso y que eso está haciendo empeorar tu salud. Respuesta efectiva: estudiar el porqué de ese sobrepeso -sobre todo emocionalmente-, revisar tus hábitos alimenticios y físicos y ponerte las pilas en restaurar tu salud global, también reflejada en tu peso corporal. Parche: dieta de la alcachofa.

Le prometiste a tu hijo que irías a ver su festival de fin de curso y no fuiste. Él se ha enfadado contigo o está triste. Respuesta efectiva: reconocer el error -aunque tenga 5 añitos se entera, no es tonto-, hablar con él con sinceridad y sin excusas, darle todo el cariño que le faltó en ese momento y hacer todo lo posible porque no vuelva a pasar. Parche: comprarle un osito de peluche.

Llevas una eternidad sin hacer ejercicio físico y tu cuerpo te manda señales de alarma avisándote de que no vas por buen camino. Respuesta efectiva: plantearte la causa de esas señales -dolor de espalda, fatiga, etc.-, comprometerte en mejorar ese estado -por ti-, ponerte en manos de un profesional y convertir el ejercicio físico en un hábito pro-saludable. Parche: comprarte un electroestimulador y una faja-sauna de la teletienda.

Tienes problemas de apetencia y satisfacción sexual con tu pareja. Respuesta efectiva: sentarse a hablarlo, ver qué os está pasando tanto a ti como a ella desde el respeto y el amor, y trabajar lo que haga falta en nombre de ese amor con tal de mejorarlo. Parche: ver porno a diario, masturbarte y de vez en cuando incluso engañarle con otra.

Llevas una vida laboral que te supera, está por encima de tus posibilidades y el estrés te está consumiendo. Respuesta efectiva: fijar realmente qué es lo importante para ti y enfocarte en ello, aceptar que no eres una máquina -por mucho que te lo digan tus colegas y te enorgullezca-, establecer límites y empezar a disfrutar de la vida. Parche: apuntarte a un curso de productividad y motivación laboral y comprarte un iPhone porque tiene un

organizador de tareas chulísimo que te solucionará la vida.

Ayer te quedaste sin trabajo. Respuesta efectiva: hoy mismo te pones manos a la obra para seguir formándote, notificas a todos tus contactos que estás parado y haces todo lo posible por encontrar o inventarte un nuevo trabajo. Parche: quedarte en el sofá quejándote de la crisis y del gobierno mientras rellenas rápido y mal tu CV en alguna bolsa de trabajo virtual.

Te duele la cabeza a menudo, o tienes el colesterol alto, o sufres malas digestiones. Respuesta efectiva: de nuevo revisar tu estilo de vida en general, y especialmente la gestión de tus emociones. Parche: medicarte.

No te aceptas y te miras al espejo con repugnancia. Respuesta efectiva: reconocer tu falta de autoestima y ponerte en manos de un psicoterapeuta para intentar potenciarla, finiquitando el tema con la tan necesaria autoaceptación. Parche: hacerte una liposucción.

Poner parches no sirve de nada. Es como esconder la m_____ debajo de la alfombra. Por fuera todo parece limpito, pero por dentro cada vez hay más porquería.

Tú eliges. Puedes ser consciente y responsable contigo mismo. O puedes seguir engañándote.

¿Eres resolutivo o vives a base de parches?

TODO ES MENTIRA EXCEPTO TU EXPERIENCIA

Así de claro. Todo es mentira.

En el pasado y en el presente. Lo que te enseñaron los profesores, los padres y el resto de personas de tu entorno es mentira. Lo que te dicen las religiones, la prensa, la ciencia, la televisión y los libros es mentira.

La única verdad, la única realidad a la que puedes agarrarte es tu propia experiencia. Y además te aconsejo que no te agarres muy fuerte, no vaya a ser que cambie por sí sola o que tú quieras cambiarla -aunque creas que no puedes, puedes-.

Lo demás son todo interpretaciones. Lo que lees, escuchas, ves, son maneras de comprender un hecho, un tema o un suceso en concreto por una persona en concreto que también ha leído, escuchado y visto otras interpretaciones en concreto de otras personas que interpretaron otras interpretaciones de... y así hasta el infinito. Y lo mismo pasa al hablar de los colectivos que nombraba más arriba como las religiones, filosofías, ciencias y demás, que no son más que unos cuantos individuos que comparten interpretaciones semejantes y que se han juntado por miedo a la soledad de su interpretación e intentan reforzarla, pero que incluso discuten entre ellos defendiendo sus matices personales y muchas veces contradiciéndose dentro de la misma doctrina.

Por poner un par de ejemplos...

Tus padres, que en el mejor de los casos lo habrán hecho con toda la buena intención del mundo, te han inculcado una serie de valores y creencias nacidos de su aprendizaje previo y su experiencia, es decir, en base a otras interpretaciones -las de tus abuelos- y a sucesos únicos vividos en otras condiciones y entorno al tuyo, y sobre todo, con un carácter distinto -tú no eres tu padre-. Son mentira.

Tu religión, tenga o no tenga Dios, está basada generalmente en textos e historias que se han transmitido de generación en generación, más o menos manipuladas, con mayor o menor intención. Puede que la historia haya variado mucho, poco o nada de la original, pero sigue siendo una interpretación. De ahí que de una misma religión aparezcan diferentes corrientes, todas separadas por una sola cosa, la manera de entender aquella historia. Esto se puede ver por ejemplo en el cristianismo, del cual cada vez hay más escisiones, que en realidad sólo comparten una verdad: que Jesús existió. Yo incluso digo: ¿seguro que existió? Porque yo no lo he visto, simplemente me lo han contado y yo me lo he creído. Y lo mismo con Buda, Confucio o Spiderman. Tampoco niego que existieran y sinceramente sí creo que existieron, si no vaya pedazo de mentira -incluso Spiderman, jaja-. Pero no me aferro a ello porque simplemente no sé si es verdad. No los he experimentado.

Tu ciencia también es mentira, en la medida que no puedes quedarte con lo que diga hoy la ciencia. ¿Te imaginas que todo el mundo hubiera creído indiscutiblemente a Anaximandro para la eternidad, quien afirmaba que la Tierra era plana? ¿Qué hubiera pasado con las primeras teorías de una Tierra esférica de Pitágoras o Aristóteles? Y yo digo: ¿seguro que es esférica? ¿O simplemente es una interpretación de su forma con las posibilidades y recursos científicos que tenemos hoy? La ciencia tampoco posee la verdad, y a la vista está que cada dos por tres aparecen nuevas ¿demostraciones?... digamos interpretaciones, que contradicen teorías que parecían ser absolutas verdades hasta ese mismo momento. Yo mismo recuerdo haber estudiado la "gran verdad" del átomo indivisible, hoy una mentira. Por tanto cualquiera de las afirmaciones que hoy hace la ciencia puede ser un error absoluto y cambiar radicalmente con lo que se ¿descubra?... otra vez... con lo que se interprete mañana. No me la creo.

¿Y ahora qué hago con toda esa información? A esa información la llamamos conocimiento, y no

creer en él como certeza definitiva no quiere decir que no quieras y puedas usarlo. Precisamente te invito a seguir haciendo lo que hace todo el mundo: interpretar. Pero no te lo creas. No hay ninguna verdad verdadera, inamovible.

Cuanto más conocimiento acumules mayor será tu posibilidad de interpretar y de entender otras opiniones, a la vez que más fácil será que por fin respetes el resto de verdades -las de los demás-, y así reconocer que tu verdad es simplemente experimental -como la de los demás-, que es única y que no tiene por qué servir a los demás. Lo bonito de la vida es compartir experiencias, no imponerlas.

Decía Osho en cuanto al conocimiento, el aprendizaje y el desaprendizaje:

<<Asimila más. No hay necesidad de limitarte a tu propia gente. Asimila todo el pasado de todas las gentes de toda la tierra; sé un ciudadano del planeta Tierra. No hay necesidad de limitarse a lo cristiano y a lo hindú y a lo musulmán. ¡Asimílo todo! El Corán es tuyo, la Biblia es tuya, así como el Talmud, y así como los Vedas y el Tao Te Ching; todo es tuyo. Asimílo todo, y cuanto más asimiles, más alta será la cima en la que puedes estar y mirar a lo lejos, y tierras lejanas y perspectivas distantes serán tuyas.

.../...

No te hagas más culto, hazte más inocente. Deshazte de todo lo que sabes, olvida todo lo que sabes. Mantente en el asombro, y no transformes el asombro en preguntas porque, cuando se cambia el asombro por una pregunta, tarde o temprano, la pregunta traerá conocimiento, y el conocimiento es una moneda falsa.

Desde el estado de asombro, hay dos caminos: uno es preguntar -equivocado- que te conduce hacia más y más conocimiento. Y el otro es disfrutar. Disfrutar del asombro, de lo asombrosa que es la vida, de lo asombrosa que es la existencia, de lo asombroso que es el sol y su luz y los árboles bañados por sus rayos dorados. Experimentalo. No lo pongas entre interrogantes y deja que sea tal y como es.>>

Por tanto, sólo puedo creer absolutamente en mi propia experiencia. Lo que sienta y viva será la única verdad absoluta... ¿He dicho absoluta? Mmmm... Dejémoslo en mi verdad, o la verdad presente. Porque también podría ser mentira, una mera interpretación de un tema o suceso en concreto que he vivido hoy en unas condiciones determinadas, un estado de ánimo determinado, con una compañía determinada, etc.

Y sobre todo recuerda: todo lo que acabas de leer es mentira

SIMPLIFICAR LA VIDA EN TRES PASOS

Más allá de los motivos -volvería al debate sobre educación, religión, etc.-, estás acostumbrado a vivir al límite. ¿Al límite? Seguramente por encima del límite.

Estás plenamente convencido de que una vida “plena” es sinónimo de una vida “llena”. Llena de actividad, llamadas, estrés, trabajo, compromisos, comida, nervios, conocimiento, responsabilidades, dinero, rabia, diplomas, recuerdos, dolor, emails, pertenencias,... Hasta que un día te das cuenta de que no, que precisamente todo eso que “llena” tu vida en realidad la está “vaciano”, vaciando de sentido, de tranquilidad, de alegría, de disfrute,... Tu vida se está vaciando de vida.

¡Es suficiente! Ya has tomado conciencia y decides cambiar. Sin embargo, te resulta difícil. Por un lado está el hábito. Llevas toda tu vida viviendo de esa manera, pensando de esa manera, sintiendo de esa manera, creyendo de esa manera, etc. Por otro, tu entorno no tiene por qué cambiar -vive y deja vivir-, a la vez que seguirá invitándote a llenar tu vida de cosas sin sentido -todos lo harán: tu familia, tus amigos, la tele,... la sociedad en general-.

No temas. Aprende de los errores y recuerda a donde te llevaron. Y a partir de ahí simplifica. Sigue estos pasos:

1. Libérate

Empieza siempre por aquí. Vacía, despréndete, haz hueco, desaprende, rebobina, crea espacio. Hubo un día en que no tenías nada de lo que hoy te satura y estabas igualmente vivo. ¿Recuerdas cuándo? Vuélvete inocente como un niño.

Deshazte de tu mundo material. Quédate con lo indispensable, lo mínimo que necesites para reiniciar tu vida.

Olvida las creencias que te limitan. Deja atrás los miedos banales, como no terminar la carrera o perder el trabajo. Al igual que otros más imponentes, como llevar la contraria a tu padre -de verdad- o incluso temer a la muerte.

Deja de tener en cuenta las opiniones y juicios de los demás. Piensa que la mayoría de cosas las hacías sin querer hacerlas, sólo para aparentar, para lograr la aprobación de los que te rodean, para mostrarte al mundo de una forma que no eres.

Para simplificar, libérate.

2. Elige

Ahora sí, empiezas de cero. Es momento de elegir. Cada elección debe ir acompañada de tres cualidades: consciencia, coherencia y responsabilidad.

Elegir es la cúspide la libertad. Si puedes elegir es porque eres libre, porque antes te has liberado. Precisamente uno de tus problemas era que estabas tan atado a tantas cosas que tus posibilidades de elección cada vez eran más pequeñas y eso te llevaba a un estado de ansiedad, a una claustrofobia en vida. Cada vez te quedaba menos espacio, menos luz, menos movilidad.

Elige poco y bien. Porque ser libre y poder elegir no quiere decir hacer siempre lo que te dé la gana. Cuando empieces de cero, después de haberte liberado, para cada elección, recuerda que cada vez que eliges eres menos libre. Así que, repito, elige poco y bien.

Debatiendo sobre la libertad, el maestro le pide al alumno que levante una pierna.

Este levanta la pierna izquierda, dejando la derecha apoyada en el suelo.

Seguidamente el maestro dice: “Levanta la otra”.

A lo que el alumno contesta: “¿Cómo? Es imposible levantar la otra”.

Con lo que el maestro concluye: “Es cierto. Te pedí que levantaras una pierna, y levantaste la izquierda. Eras libre de elegir la pierna a levantar. Ahora bien, elegir levantar la izquierda implica no poder levantar la derecha. Ejercer la libertad y elegir también conlleva limitar. Toda elección supone una limitación”.

3. Mantente atento

Te has liberado, ya no hay nada que te ate. Antes no podías, habían demasiadas cosas, demasiado a gestionar, demasiada información. Pero ahora sí puedes, eres libre, y eliges, poco y bien. Sólo te queda un paso: mantener la atención.

Por fin sabes qué es lo que quieres, cómo quieres vivir, has escogido lo que es realmente importante para ti y empiezas a disfrutar de ello.

No pierdas tu atención. Porque como decía, el resto del mundo seguirá ahí, intentando despistarte, listo para distraerte. Un mundo lleno de posibilidades, cada vez más, aunque en realidad son limitaciones.

Si te mantienes atento en tu vida simple -cada cual que entienda simple como quiera-, confía en ti mismo, todo irá bien.

HAZ LO QUE ERES

Ya prácticamente nadie discute el famoso *Somos lo que hacemos*. Es decir, el hombre es un resultado de su propia acción, individual y colectivamente.

En mi búsqueda de *lo natural*, a menudo me pregunto “¿Hacemos lo que somos?”. Si esta no es la primera vez que visitas mi blog ya sabrás lo que opino, y lo que suelo responder. No, no lo hacemos, ni mucho menos. Estamos cada vez más lejos de nuestra propia naturaleza, y aunque esta puede cambiar -la naturaleza no es inamovible-, el cambio que nosotros estamos pretendiendo es demasiado brusco, extremo, radical y sobre todo rápido. Ni nosotros ni el propio planeta estamos preparados para tal cambio. Y lo estamos pagando.

Tal vez sería más adecuado hablar en presente y decir *Hago lo que soy*, algo en lo que voy progresando desde hace más de un año, el reencuentro con lo natural, y a partir de ahí describir mi experiencia en primera persona -como suelo escribir por aquí-. Pero de vez en cuando me gusta usar el imperativo para llamar tu atención, picarte un poquito, aunque en el fondo después debes y vas a hacer lo que te dé la gana. Igualmente hoy seguiré en esa línea

Eres movimiento, así que haz movimiento. Y muévete en todos los sentidos. Mueve tu cuerpo, que para algo está articulado. Mueve tu pensamiento, que para algo tienes esa vocecita interior que te invita a valorar y reflexionar. Mueve tus emociones, que para algo evocan esas sensaciones, esas pistas que te susurran por dónde te conviene ir. Muévete.

Eres caminante. Y eso no quiere decir que no puedas hacer otras cosas. Pero recuerda. No eres nadador, aunque puedas y hayas perfeccionado la técnica de la natación, el agua no es tu medio. No eres corredor. Aunque sepas y puedas correr, usa la carrera para momentos puntuales, de urgencia -como deberías usar la velocidad en general-, en intervalos cortos de tiempo. No eres saltador, no insistas tanto en rebotar constantemente contra el parqué del gimnasio a ritmo de *chumba-chumba*. Tu biomecánica es muy concreta. Estás hecho para caminar. Camina.

Eres silencio. No puedes estar ni emitiendo ni escuchando sonido constantemente. Lo primero te agota y lo segundo te provoca sordera. No puedes hablar tanto. Te quedas afónico y la mayoría de cosas que dices no tienen sentido, las dices por decir, por miedo al silencio. Cállate. Disfruta del silencio.

Eres comunicación. Pero igual que a veces hablas por hablar, también callas por callar. Dí lo que sientes, no te guardes nada. Y no sólo por la boca. Tu cuerpo puede expresar mucho más que tu lengua.

Eres un 10% pensamiento -dicen que esa es la proporción de tu neocórtex respecto a tu cerebro, más o menos-. Piensa un 10%, ni más ni menos. Si piensas menos eres un animal cualquiera. Si piensas más te conviertes en una máquina, todo lo que te dedicas a pensar lo dejas de sentir y pronto tu cuerpo dirá basta. Pensar demasiado te hace enfermar. Piensa lo justo, un 10%.

Eres 90% emoción. Siente, disfruta, excítate, emocionate. Decide en base a tus emociones. Es más, vive en base a tus emociones. Representan el 90% de tu ser.

Eres creación. Sí, eres el ser más creativo que se conoce, algo muy ligado a ese 90% de emoción. Exprésate, deja fluir las emociones. Canta, baila, escribe, pinta,... Crea.

Eres hoy. Ni ayer ni mañana. La memoria es traicionera y poco fiable -no somos muy buenos

recordando-, así que ni te fíes ni uses mucho el pasado. El futuro no existe. No tienes ni idea de lo que pasará ni tan sólo de aquí a 3, 2, 1... segundos. Deja de hacer planes, tener expectativas o esperanzas -aunque conservando la ilusión-, buscar resultados. Todo eso es fruto de tu imaginación. Vive el presente.

Eres placer inmediato. Muy relacionado con la fantasía del futuro. Deja de pensar en el largo plazo y de luchar contra la procrastinación. Es natural. Eres hoy y quieres disfrutar ahora.

Eres sociedad. Necesitas compartir y comunicarte con los demás. No estés siempre solo, eso te acabará matando. Habla, ríe, toca, llora, escucha. Sé social.

Eres individuo. Puedes tomar tus propias decisiones, sólo tuyas. No estés siempre acompañado, eso te acabará matando. Busca tu propio espacio. Disfruta de la soledad.

Eres perfección. Tal y como eres, quiérete. Deja de buscar la perfección. Ya sabes que la perfección no existe, y que a la vez la perfección eres tú. Acéptate.

Eres vida. Y la vida es cambio. Cambia sin miedo. No pasa nada. También tú eres cambio.

Eres muerte. Si vives, mueres. Asume la muerte y no intentes evitarla. Está ahí. Tarde o temprano, no sabes cuándo ni cómo, para ti o para alguien cercano, vendrá.

Eres placer. Siéntelo y muéstralo. La vida no es una batalla, ni tampoco sufrimiento continuo. Pégate el gusto de vivir el placer y compártelo con todo el mundo.

Eres dolor. El dolor es un amigo, un guía que siempre estará contigo -te guste o no-. Escúchalo. Deja de taponarle la boca. Y muéstralo también. Díselo a los demás, que duele, y a veces mucho. No te lo quedes. No te castigues. Muéstrate natural, y herido.

Eres libre. Siempre puedes elegir, sin olvidar que esa elección marcará un camino. Pero nadie te ata, así que despréndete de todo lo que no te sirve, no usas o no quieres. Libérate.

Eres lo mejor que podías ser. Eres lo que tenías que ser, justo aquí y ahora. ¿Mejorar? ¿Crecer? Más fácil. Simplemente *ser*. Entonces, ¿por qué te empeñas en ser lo que no eres? ¿Por qué te llevas la contraria a ti mismo?

Eres lo que eres. Haz lo que eres. Sé.

COLORÍN COLORADO, EL CRECIMIENTO SE HA ACABADO

Estoy muy limitado si quiero hablar sobre economía mundial. Para eso leo, interpreto y a veces comparto palabras de Serge Latouche, Carlos Taibo, Arcadi Oliveres o Santiago Niño Becerra.

¿Qué dicen estos señores? Que el crecimiento económico mundial se ha acabado. Basado en un mundo material, y por lo tanto finito, el crecimiento no puede ser infinito. Es incongruente. Y hemos alcanzado el límite. Por un lado, el crecimiento se ha basado en el crédito, es decir, en la deuda, el pozo donde la mayoría se han acabado ahogando -y los que quedan-, estados, empresas y ciudadanos, hipotecados por más de 30 años. Por otro lado, los recursos del planeta se están agotando hasta tal punto que el consumo supera la capacidad de la Tierra para regenerarse, para seguir abasteciéndonos.

Las voces más críticas predicen un empobrecimiento global -Niño Becerra, por ejemplo-. Menos productividad, menos trabajo, menos ingresos, menos consumo,... Sospechan que la esperanza de vida descenderá debido a la insostenibilidad de la sanidad pública -se acabaron las *quimios* y las prótesis de rodilla-, las pensiones de la seguridad social se convertirán en un mito y los bienes materiales individuales serán escasos. Volveremos a vivir como lo hacían nuestros abuelos. Sólo tendremos un par de camisetas y probablemente comamos lo mismo durante tres o cuatro días seguidos. En un piso de 48 metros cuadrados, como el mío, no vivirán dos personas, como es mi caso, sino trece, como era el caso de mi madre. No lo veo descabellado. El tiempo dirá.

Sin embargo el mensaje masivo, el manipulado desde la política y la televisión, sigue siendo el mismo: recuperación. Y a la vez estos expertos siguen advirtiendo: el mundo se recuperó de la Gran Depresión, la mayor crisis financiera de la historia antes de esta, no porque se hicieran las cosas con coherencia y austeridad o se estimularan más o menos otros mercados y sectores de desarrollo -lo que intentan copiar ahora-, sino porque todavía quedaba margen de crecimiento. Pero hoy... hoy ya no se puede crecer más. ¿Qué quieren recuperar? ¿Qué queremos recuperar?

Y aquí sí entro yo, experto en economía doméstica, como cualquiera de todos nosotros. ¿Qué queremos recuperar?

No me cansaré de repetir que lo que vemos en el mundo es lo que el individuo proyecta en él. Y desgraciadamente la mayoría de la gente sigue pensando en recuperarse económicamente, en algún día volver a cambiar de coche cada cinco años, comprar pisos cada vez más grandes y especular con ellos, ser propietarios de segundas residencias, tener cada vez más ropa en el armario, irse de vacaciones cada vez más lejos y llenar la nevera cada día con más comida.

¿Alguien se ha parado a pensar de dónde sale todo eso? Como si el mundo fuera un manantial inagotable. ¿Alguien se ha parado a pensar cómo se conseguía todo eso? Porque si no fuera por el crédito... ¿Podrías tenerlo?

Yo lo veo claro. Los países desarrollados están condenados al decrecimiento, o como mínimo al acrecimiento. Y personalmente apuesto por ello, por lo que decrezco personalmente -algún día detallaré cuánto ha decrecido mi "vida económica", trabajando, ganando y gastando cada vez menos, y a la vez cuanto ha crecido mi vida personal-.

¿Cómo se hace eso? En parte, este blog trata sobre ello.

Por un lado, evitando al máximo los tres instrumentos más potentes del capitalismo y materialismo -según Carlos Taibo-:

1. Crédito: ni una deuda, ni la más mínima. Asumir que lo que entra es lo que tengo y a lo que aspiro.
2. Publicidad: por ejemplo, tirando la televisión por la ventana, que emite anuncios 23,5 horas al día. Sí, sí, lo que oyes. Porque los telediarios, las películas, las series y los partidos de fútbol también son anuncios, y además emocionantes -juegan con tus sentimientos-. La mayor parte de información que recibes sólo tiene un fin: crearte necesidades y manipular tu conducta.
3. Caducidad: sustentada por la obsolescencia programada y por la moda. ¿Si algo se estropea o pasa de moda, qué haces? ¿Tirarlo y comprar uno nuevo? Aprende a cuidar y reparar, así como a vestir con la misma ropa si hace falta durante años.

Por otro lado, con prácticas del día a día más “sanas” económica y ecológicamente hablando, como el minimalismo, la relocalización vivienda-consumo-trabajo, el enfoque en los placeres gratuitos de la vida, el transporte sostenible -tus piernas-, la frugalidad en la comida, etc.

Y finalmente, el desprendimiento y desaprendizaje del deseo por crecer, por tener más, por acumular, por aparentar. ¡Suéltalo!

Seguramente, al final del cuento, todos acabaremos en el mismo sitio. Con menos trabajo, menos ingresos, menos consumo, menos ropa, menos coches, menos metros cuadrados, menos pensiones, menos sanidad, menos lujos, menos, menos, menos. La diferencia entre unos y otros será simple. No se siente lo mismo si vas a menos cuando y porque tú quieres que si lo haces cuando y porque te obligan. El primero disfruta de la vida coherente y de la recuperación de ciertos valores, comprendiendo la responsabilidad que tiene uno sobre su vida y la vida de los demás. El segundo se frustra y se castiga por la pérdida de energía y tiempo, es decir, de vida en sí misma, a la vez que seguirá encontrando la culpa en los demás, algo incontrolable, con la consecuente impotencia que se genera.

¿Tú de qué lado estás? ¿Vas a seguir creciendo? Es decir, ¿castigándote?

NO TODO ES MATERIA

Yo mismo empecé por ahí. Es un camino, digamos, lógico. Vives una vida materialista en un mundo materialista, lejos del equilibrio y la coherencia natural, hasta que llega el día en que no le encuentras ningún sentido a seguir en esa dirección y reaccionas.

Así, en forma de reacción, te centras en luchar contra el materialismo -no me gusta luchar pero reconozco que empecé luchando-. No contra el materialismo del mundo. Ni puedes -es mucho más grande que tú- ni eres nadie para hacerlo -¿quién eres tú para decir lo que deben hacer los demás?-. Por lo que, como decía, reaccionas contra *tu* materialismo.

Empiezas a cuestionarte el uso, la necesidad y la ética económico-ecológico-social de tu consumo y gran parte de este no pasa el filtro, por lo que tu *vida material* se centra en dos procesos:

1. Deshacerte de todo. Y empiezas a vender, regalar, donar, reciclar y tirar cosas. Ropa, colecciones, muebles, libros, CD's, la moto, etc. Ocupaban tiempo, dinero, espacio y energía, además de poder ser utilizados por otros que tal vez lo necesitaran más. Hablando de necesidades, también te deshaces de unas cuantas que la sociedad y la publicidad crearon algún día, por supuesto con tu permiso -asume la responsabilidad-.
2. Dejar de consumir. Antes de comprar algo te preguntas dos y tres y cuatro veces si realmente lo necesitas y lo vas a usar. Además, ya te has dado cuenta de que muchas de las necesidades que tenías han desaparecido, por lo que aún consumes menos.

Y yo te pregunto: ¿y ahora qué? ¿Crees que es suficiente? ¿Que ya has terminado? ¿Que ya te has ganado el título de "vividor sencillo"?

Déjame decirte, por experiencia, que no.

Es normal que dieras todos esos pasos. Como decía antes yo también empecé por ahí -y sigo-. El mundo material es el más tangible, el que tenemos más a la vista, y también, aunque a veces parezca duro, el más fácil de manejar. Pero todo ese materialismo, consumismo, capitalismo y productivismo ha dejado otras huellas. Huellas que no se ven, y por lo tanto mucho más difíciles de rastrear y finalmente borrar.

Hablo de creencias y conductas. Hablo de hábitos y patrones. Hablo del miedo y el apego. Hablo de la cultura del sacrificio, la competitividad y el individualismo. Hablo de criterio y valores. Hablo de la gestión del tiempo pasado y futuro -¿se puede gestionar algo que no es?-. Hablo del control, la estabilidad y la seguridad -¿existen?-. Hablo de la enfermedad y la muerte.

Aunque hoy suene más a advertencia, mi mensaje, como siempre, sigue siendo de ánimo. Te habrás deshecho de gran parte de la materia que te rodea, impermanente e innecesaria, y ese habrá sido un gran paso. Pero no olvides que no todo es materia. Porque de lo contrario, cuando te hayas quitado de encima todos esos cacharros inservibles, aún sintiéndote más libre y menos saturado, aún habiéndote llenado de más espacio, luz, energía y tiempo, no tardarás en volver a sentirte vacío -es lo que has aprendido: *si no tienes, no eres*-.

No todo es materia. Revisa lo demás

INTEGRANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MI VIDA

Ahora que ya sé que mi cuerpo es el vehículo entre mi interior y mi exterior, mi vínculo comunicativo, la vía de entrada y salida de mis pensamientos, emociones y sensaciones, es decir, de toda la información que gestiono cada día, es el momento de prestarle la atención y el tiempo que se merece y ser fiel a su naturaleza. Cuanto más coherente sea mi cuerpo con su propia naturaleza, más sencilla será esa comunicación, esa relación entre mi *dentro* y mi *fuera* -si es que podemos dividirlos-.

Más de una vez he hablado del sedentarismo y del mal que nos produce no sólo desde un punto de vista físico, sino en la vida en general, resultado de la interdependencia cuerpo-mente-espíritu. En muy poco tiempo, apenas unas décadas, el hombre ha pasado de un extremo a otro, de vivir excesivamente activo a subsistir en la inmovilidad -importante matizar que debido principalmente al trabajo, convencido de que seguimos dedicando demasiado tiempo a trabajar y que podríamos repartirlo-.

La actividad física ha dejado de ser necesaria para nuestra supervivencia hasta tal punto que podríamos vivir sin prácticamente levantar el culo de algún tipo de asiento. El día podría ser una sucesión sedentaria entre cama, silla de la cocina durante el desayuno, coche o metro, silla de la oficina, silla del bar para comer, silla de la oficina, coche o metro, sofá, silla de la cocina en la cena, sofá y cama.

Entonces vienen los entendidos y nos aconsejan hacer ejercicio todos los días -yo incluido-. Ahora anuncio: desde hoy me retiro de ese grupo de eruditos. Te libero de esa carga, de esa obligación y necesidad extrínseca y artificial de ir al gimnasio, a correr o a la piscina. Hoy te digo y me digo a mí mismo: no necesitas hacer ejercicio todos los días.

Y te lo dice alguien que lo ha hecho durante toda su vida practicando varias disciplinas, al aire libre e *indoor*, con diversos objetivos, individualmente y en grupo, de profesión entrenador personal y con un centro de entrenamiento personal de propiedad -¿seré masoquista?... mañana nadie vendrá a entrenar-.

Por supuesto que si acudes a menudo a un gimnasio o practicas algún deporte en concreto ya tienes mucho ganado. Pero en el fondo no deja de ser nada más que un parche, un disimulo antinatural. Obviamente habrán ciertas actividades más equilibradas o completas que otras, que se acercarán a tu naturaleza -y no es la natación-, pero que nunca la alcanzarán totalmente.

Correr, hacer pesas, Pilates, Tai-chi, jugar a fútbol o andar en bicicleta todos los días de tu vida es una compensación, algo que colocas fuera de tu vida, una actividad extra, algo a elegir, una cosa más, y por tanto, quieras o no, algo prescindible. Pero no es tu vida. Aunque te apasione, te diviertas o te encuentres bien al realizarla, siempre estará en la lista de esas cosas que puedes eliminar aunque sea puntualmente si aparece algún imprevisto, o acabará cansándote y aburriéndote y necesitarás cambiar. Y así, con más o menos frecuencia, fallarás o irás dando tumbos -también dependiendo de lo cabezota que seas, nada que ver con la voluntad-.

Repito: no necesitas hacer ejercicio todos los días. Matizo: necesitas moverte todos los días.

Y para moverse todos los días no es necesario hacer ejercicio todos los días. Aún diría más. No es necesario hacer ejercicio ningún día -mi utopía particular-.

Desde hace unos meses ése ha sido mi propósito: integrar la actividad física en mi vida diaria.

Ahí está el quid de la cuestión. Es toda la vida la que debe ser física, una oscilación continua entre actividad y reposo, con picos de dicha actividad puntuales y moderados. La vida no es una fragmentación de tiempos dedicados a una cosa u otra, sino un proceso global e inseparable comprendido por diferentes microprocesos solapados, una sincronía entre movimiento, pensamiento y emoción.

Es mi día a día el que debe ser físico, y trabajo en modificar gran número de hábitos con tal de que tal vez algún día alcance ese sueño, conseguir que mi vida sea tan plenamente física -cuidado, no únicamente física-, no necesitar dedicar ni un sólo segundo al día a practicar ejercicio físico, porque este ya esté integrado en mi vida diaria.

Una parte se consigue renunciando a muchas de las comodidades artificiales que nos acompañan todos los días. Y la otra a base de implicar el movimiento físico moderado pero frecuente en la mayor parte posible de mis actividades diarias -algunas de ellas tópicas, pero efectivas-:

Mi transporte son mis piernas andando, corriendo, saltando, en bici o patinete. Excepcionalmente uso el transporte público, cuando estoy físicamente cansado -no mentalmente- y necesito recuperarme.

Uso siempre las escaleras. Vivo en un 4º real sin ascensor, aunque tampoco la usaría si la tuviera, así que subo y bajo un mínimo de 3 veces al día. Para esos días excepcionales que uso el metro -dos o tres veces al mes-, también subo y bajo por las escaleras normales, no mecánicas.

Compro a poquitos, prácticamente cada día y en mi barrio. Eso me obliga otra vez a bajar y subir escaleras, a cargar pequeños pesos y a caminar -todavía más de lo que acostumbro-. Del mismo modo, cada día tengo algo que guardar en la nevera o en los armarios -más movimiento-.

Mantengo la casa limpia y ordenada a diario. Cada día hago algo en casa, ya sea barrer, tender y recoger la lavadora, quitar el polvo, fregar,... cada día.

Si estoy con el ordenador, a veces es de pie y otras veces sentado. No acumulo mucho tiempo en la misma posición.

Me he borrado del gimnasio. Desde hace 5 meses no planifico ni sigo ningún tipo de rutina de ejercicio, pero me muevo todos los días a mi aire, como surja. A veces andando o a veces corriendo, más rápido o más lento, de frente o de espaldas, voy a la playa cada día. Allí hay una espaldera, un banco, un tobogán, una barra,... me invento movimientos. Estoy más en forma y me encuentro mejor que nunca.

Juego todos los días. A veces solo, como decía antes, en la playa. Y en casa también. Otras veces acompañado por mi mujer, amigos, niños,... Da igual. La cuestión es jugar y moverse. Mi trabajo es en parte físico, lo es porque lo he elegido, y eso es una ventaja. Además, no todos los entrenadores trabajan igual. He visto que algunos se plantan al lado del cliente a contar repeticiones. No, yo no. Yo siempre explico el movimiento, entonces me muevo, y al final del día he hecho decenas de sentadillas, presiones, tracciones, abdominales,... Hago ejercicios por parejas, y yo soy la pareja, que se mueve. Vuelvo a jugar, con balones medicinales, gomas, etc. Sé que para alguno no será fácil, pero aún trabajando en la oficina, haz todo lo posible por moverte a menudo.

Ése es el secreto. Integrar la actividad física en tu vida. Y todo lo demás, que puedes seguir haciendo perfectamente -ahora no vayas a borrarte del gimnasio esta misma tarde-, es un complemento, parte del juego, nada obligatorio ni tampoco fundamental. Sigue con ello, pero olvídate de objetivos y resultados, de presiones y exigencias contigo mismo. Simplemente juega, y diviértete

LO QUE IMPORTA ES LA DIRECCIÓN

Me refiero a la evolución, la innovación, la creatividad, la tecnología,...

Todo el mundo habla y escribe sobre Steve Jobs estos días. Yo también, aunque sólo para introducir una idea redundante en este blog. No pienso hacer un análisis de su vida -y muerte-. Sin ninguna duda, si este hombre cuenta con tantos admiradores y detractores, si se habla tanto de él, será porque algo interesante habrá hecho. No juzgaré si bueno o malo. Eso ya lo hacen otros.

Unos dicen que bueno. Que ha sido el último genio, el innovador por excelencia de los últimos 30 años. No lo pongo en duda. Tampoco soy un entendido, pero comprendo que ha marcado un antes y un después en el mundo de la informática y la tecnología de consumo. A su vez, desde una perspectiva empresarial, su compañía es el mejor de los ejemplos del éxito basado en la simplicidad. Poco y bien hecho, muy bien hecho, es mejor que mucho y mal hecho -de lo que se tacha a Microsoft-.

Otros dicen que malo. Apple representa el marketing en estado puro, la monopolización del mercado, la manipulación de necesidades, el perfeccionismo, el consumismo y materialismo, el trabajo y la productividad como prioridad al resto de aspectos de la vida -lo que nos hace enfermar-, y el fomento de la fabricación y uso de tecnología no sólo por encima de las necesidades básicas del hombre, sino también muy por encima de las posibilidades regenerativas del planeta.

Y yo sigo con la misma idea. El problema no es la evolución, algo que ni quiero ni puedo parar. Siempre he pensado que lo que nos diferencia del resto de animales no es la inteligencia -algo ya absurdo de pensar-, sino nuestra capacidad de crear. Eso es natural en nosotros. Somos innovadores, creativos, modificadores. Somos los reyes del cambio -aunque llevemos mucho tiempo anclados en algunos ámbitos-. Si es nuestra naturaleza, respetémosla y demos apoyo sobre todo a los emprendedores e innovadores como Jobs.

Insisto. El problema no es la evolución, aunque particularmente defienda la “vida casi-cavernícola”. El problema, lo que importa, es la dirección. A mi parecer, hasta hoy, equivocada.

Yo no veo problema en la televisión, los móviles, los coches, las redes sociales, el correo electrónico, el iPhone, los aviones, los medicamentos, la genómica, la ciencia predictiva, etc. El problema está en la manipulación e intereses que hay detrás de ese desarrollo científico y tecnológico, a la vez del uso que da la ciudadanía de toda esa tecnología de manera inconsciente e irresponsable, constantemente influenciada por el marketing y la publicidad. Sigue mandando la necesidad del mercado y no la del ser humano como parte integrada en el planeta.

Hace unos pocos días ya criticaba este hecho. Vuelvo a imaginar, a esperar sin esperanza. Si toda esa creatividad, innovación, tecnología tomarán otra dirección. Si nos volcáramos en avanzar en pro del equilibrio y la coherencia tanto de la propia humanidad como de nuestra casa, Gaia. Las cosas serían, como mínimo, muy distintas. Y todo el mundo, estoy convenido, mucho más feliz.

MINIMIZANDO EL ESTRÉS

Y digo minimizando porque la palabra clave para reducir el estrés es una muy concreta: menos.

Durante unos cuantos años, o más bien toda mi vida desde que tengo uso de razón, había creído que el secreto para conseguir mis propósitos se resumía en otra palabra: organización.

Por un lado organización temporal. Agenda y horario al detalle, planificación de mi actividad diaria, rutinas semanales prefijadas para ahorrar tiempo en ciertas tareas -la ropa que ponerme cada día, un menú con mis comidas, unos días concretos para hacer la compra, un programa de ejercicios para el gimnasio, etc.-, listas de temas pendientes,...

Y por otro lado organización espacial. Cajones y armarios ordenados, todo lo que estaba a la vista posicionado de manera simétrica, notas y apuntes perfectamente estructurados,...

Todo aparentaba ir bien, y la verdad es que vivir de manera organizada, algo así como funcionar como un ordenador, procesando algoritmos, condicionales, bucles y predicciones de salto, parecía ayudar a mantener *cierto control* sobre el día a día. Sin embargo, cada vez que aparecía un imprevisto o que mi estado de ánimo no me invitaba a seguir con lo planeado, la sensación de agobio y estrés se apoderaba de mí.

Pero yo seguía encabezonado con la organización. Si no era capaz de gestionar cualquier imprevisto quería decir que mi sistema de organización no era lo suficientemente bueno, así que trataba de mejorarlo identificando posibles errores y modificando algunas rutinas. Y si emocionalmente no estaba al 100% hacía como la mayoría, silenciar las emociones, anteponer mi mente productiva y seguir trabajando a cualquier precio, aunque más bien con desgana que disfrutando de lo que estaba haciendo. Es fácil adivinar adónde me llevaba esa manera de actuar. Todavía más estrés, más ansiedad. La bola de nieve se hacía grande.

A todo eso habría que añadir otro factor: la estupidez colectiva. La mayoría de nosotros, y yo no iba a ser una excepción, queremos sentirnos parte del colectivo, del grupo, y tenemos miedo de desviarnos de lo que hace todo el mundo, supongo que para evitar cierta sensación de soledad o el calificativo que tantas veces he nombrado de *bicho raro*.

Parte de esa estupidez colectiva se puede ver en las analogías que rodean al estrés. Porque hoy día, vivir con un grado de estrés tirando a alto y estar permanentemente ocupado es sinónimo de éxito y representa un estado social elevado, alcanzando la idea absurda de que cuanto más ocupado estás mejor es tu vida, eres más *guay*, tienes una vida social más plena, etc. Por el contrario, el que no tiene a tope su agenda, no sale de cena todos los fines de semana con muchos amigos, no tiene mil ideas y proyectos en marcha, no está estudiando dos o tres cursos a la vez, no sigue las series de mayor audiencia, no gestiona decenas de emails cada día y no trabaja horas extras suele ser acusado de estar perdiendo el tiempo, no aprovechar al máximo el día y desperdiciar su vida.

Y no hace falta estar viviendo siempre al máximo para sentir ese estrés. Yo vivía de esa manera pero no llegando al extremo que alcanzaban otras personas de mi entorno y me sentía igual de estresado. Porque hay otro factor todavía peor: el deseo. No sólo vivía estresado, sino que gracias a la idea equivocada que tenía de la organización y sumiso de la estupidez colectiva deseaba vivir estresado, y así sentir que mi vida era plena. Tengo que reconocer que ese estado nunca llegó y jamás alcance la "plenitud" estresante. Más bien todo lo contrario, me invadió la ansiedad estresante.

Hoy puedo afirmarlo rotundamente. Estoy fuera del estrés, vivo sin estrés. Y todo pasa por la palabra menos.

Además de comprender que el control no existe -es muy muy muy importante-, todo cambió a raíz de leer a Leo Babauta y su *The power of less*, traducido como *El poder de lo simple*, aunque yo me quedo con su significado literal *El poder del menos*.

Es muy fácil de entender. Cuanto más quieres, posees y haces, mayor es tu estrés. ¿Por qué no apostar por el menos? Pruébalo. Puedo garantizarte que tu estrés desaparecerá.

Cuidado. No digo tu ansiedad. Para eso habrá que trabajar otras cosas -valores, creencias, etc.-. Porque sí, lo comprendo, ver que tu día está medio vacío puede provocarte ansiedad, ya que te han educado y te bombardean cada día con ideas muy distintas. Sólo un apunte respecto a esto: aprende y disfruta de no hacer nada. Y nada quiere decir absolutamente nada. ¿Eres capaz?

Y por lo demás, tranquilo. Recuerda que el “menos”, vaciar, es sólo el primer paso para simplificar tu vida, ya que a partir de ahí podrás elegir y después, sencillamente, mantener la atención en tu elección, desterrando la estupidez colectiva y simplemente dejando de necesitar la tan codiciada organización. Y todo, sea lo que sea, sea como sea, sin estrés

PUEDES COMER DE TODO

Escrito para el Blog Action Day 2011. El tema de este año: la alimentación.

Lo sé. Parece contradictorio a mi “No debemos comer de todo” de hace un par de meses, pero no lo es.

Puedes comer de todo, lo que quieras, que tu cuerpo se adaptará. En ese sentido, como cualquier ser vivo en pro de su supervivencia, el cuerpo humano es una máquina, un experto, un especialista, un crack. Es el rey de la adaptación.

Así que tranquilo, sigue comiendo de todo. De verdad. Por poder, puedes. Ahora bien, no te garantizo salud o bienestar. Tampoco frescura o ligereza. Ni buenas digestiones o buen aspecto. Ni siquiera rendimiento.

Lo que decía; tu cuerpo se adapta. Para cada “alimento” que entra por la boca tu organismo hará siempre lo mismo. Lo preparará, lo dividirá, lo analizará, lo digerirá, lo amasará, intentará asimilar lo que le sea útil e intentará deshacerse de lo que no.

Sí, lo se. Para cada acción he usado el futuro directamente en su verbo, excepto para asimilar y deshacerse. Ahí solamente he hecho lo que solemos hacer todos en muchos aspectos: una declaración de intenciones. Sin embargo, ya sabes que es muy diferente “hacer” que “intentar hacer”. Y el cuerpo no va a ser la excepción.

Por desgracia, o por fortuna para la naturaleza, el cuerpo es capaz de adaptarse, pero eso no quiere decir que sea capaz de asimilar únicamente lo que vaya a proporcionarle salud y desechar lo que pueda causarle enfermedad. Lo intenta, pero no siempre puede. Además, teóricamente, para eso está el propietario del cuerpo, que tiene la capacidad de pensar y sentir, tener criterio, elegir, y por tanto alimentarse de manera saludable. Insisto... teóricamente.

Asimilar intentará asimilar sólo lo bueno, aunque si hay mucho malo, también asimilará malo. Para algo te lo estás comiendo, ¿no? El cuerpo no va a llevarte la contraria.

Pero por si acaso, intentará deshacerse de eso malo, aunque si es demasiado se saturará. Más problemas.

No quiero alargarme mucho. Sólo darte ánimos, y a mí mismo también para cada vez que como porquería -hoy excepcionalmente, pero todavía-.

Sigue así. Come más de lo que necesitas. Come para llenar vacíos emocionales y no por hambre. Come compulsivamente. Come bollería, transgénicos, químicos, alimentos hormonados, antibióticos,...

Tu cuerpo se adaptará. Otra cosa es como te siente, y como te sientas. Pero tú... tú puedes comer de todo.

UNA SOLA COSA A LA VEZ

Te han enseñado a hacerlo así. No te sientas culpable. Te han hecho creer que el éxito, en parte, se consigue gracias a hacer muchas cosas, y como el tiempo es limitado, has aprendido a solapar tareas y actividades. Desde un punto de vista de eficiencia, cuantas más cosas seas capaz de hacer a la vez, mejor.

¿Seguro? ¿Mejor? No estoy muy convencido.

Pasa todos los días. Te levantas y te vistes mientras desayunas rápido, le pegas cuatro gritos a tu hijo porque llegáis tarde, revisas tu email, preparas la fiambra y dejas puesta una lavadora. Luego, en el trabajo, hablas con tu compañero mientras contestas uno de esos mails y trabajas en tu último proyecto, acompañado por el periódico abierto sobre tu mesa y un *beep* notificándote un nuevo comentario de tu estado en Facebook. Por la tarde vas al gimnasio a hacer un poco de bicicleta aprovechando la consola de ésta como atril para la última novela que estás leyendo mientras escuchas lo último de David Bisbal en el iPod y el móvil vibra en el bolsillo cada dos por tres con más correos. Y al llegar la noche cenas cuatro cosas quejándote de la crisis con tu mujer, con tu hijo al lado preguntándote una duda sobre sus deberes del colegio y viendo la previsión del tiempo a la vez. Todo a la vez.

Siento desilusionarte, como tantas otras veces, pero te engañaron. No eres un ordenador, no eres multitarea. Tampoco un dios, ni Superman. Tienes muchísimas capacidades, pero limitadas. No estás diseñado para hacer varias cosas a la vez.

Tienes razón, no te diré que no. Llevas tiempo sobreviviendo a ese ritmo y casi siempre consigues terminar los deberes a tiempo. ¿Para qué cambiarlo? Desayunas, te vistes, llevas a tu hijo al cole, comes de *tupper*, pones lavadoras, trabajas, te comunicas con tus compañeros, siempre estás al tanto de tus mails, tienes una vida social activa, haces ejercicio, hablas con tu mujer, ayudas a tu hijo con sus tareas y sabes qué tiempo hará mañana. Haces todo lo que se supone que debes hacer. Sin embargo, de nuevo, te invito a reflexionar... ¿cuánto o cómo? Porque sólo puedes elegir uno de los dos. Tal vez eres capaz de hacer todo eso, sin importarte mucho la calidad de tus acciones. Pero no eres capaz de hacerlo todo y además bien, al menos a largo plazo. Te supera. Tú eliges: mucho y mal o poco y bien.

Además, expertos como David Meyer advierten en sus investigaciones que “quienes efectúan varias actividades a la vez segregan más adrenalina y hormonas que favorecen el estrés, lo que puede originar a largo plazo problemas de salud, al tiempo que contribuye a la pérdida de la capacidad de memoria”. Vuelvo a preguntar: ¿te responsabilizas de tu salud?

Particularmente, aparte de esa disminución de calidad y de las consecuencias negativas que acarrea para la salud, he observado que la multitarea resta vida. Sí, te quita vida. No en cuanto a tiempo - aunque creo que también -, sino en cuanto a profundidad. Puedes hacer una cosa, sólo una, y vivirla íntegramente, sentirla. O puedes hacer muchas a la vez y no enterarte absolutamente de nada de lo que estás haciendo. Resumiendo, puedes hacer mucho o vivir. Yo prefiero vivir

Pero a ti no te hace falta que te diga todo esto, y tampoco los expertos en aprendizaje y atención. Tú lo sientes, lo notas, lo percibes. Vivir así no te sienta bien. Otra cosa es que le hagas caso a tus emociones y sensaciones. Es verdad, se me olvidaba. Tampoco te enseñaron...

A mí tampoco me sentaba bien, hasta que empecé a jugar a la monotarea. ¿Cómo se juega? Es muy fácil. Sólo hay una norma. El resto son consecuencias de la norma, más que nada porque el día tiene sólo 24 horas y no te quedará otra salida que simplificar tu vida en otros aspectos, sobre todo vaciando, para así alcanzar eso que nunca o raramente has sentido en plenitud: la atención.

A lo que iba, la norma: hacer una sola cosa a la vez. Por ejemplo:

Cuando hablo, estoy hablando. Escucho. Sé lo que digo y sé lo que me dicen. Estoy mirando los ojos, la cara, los gestos, que también hablan. Vivo la conversación.

Cuando como, estoy comiendo. Estoy cortando, pinchando, llevando la comida a la boca y saboreándola. Estoy masticando. Y después, estoy haciendo la digestión. Vivo la comida.

Cuando leo, estoy leyendo. Estoy concentrado en cada palabra, en cada idea. Sé lo que estoy leyendo y disfruto de la lectura. Vivo la lectura.

Cuando hago ejercicio, estoy haciendo ejercicio. No estoy pensando o hablando por el móvil. Estoy percibiendo el movimiento, las sensaciones, la fatiga, el estiramiento. Vivo el movimiento.

Cómo no, como toda regla, hay excepciones. En realidad, sí puedes hacer varias cosas a la vez, siempre que no provoquen un colapso de los recursos que tiene tu cerebro. Según Mara Dierssen “diferentes estudios demuestran que las tareas estructuradas en torno a la memoria y el aprendizaje se ven interrumpidas si tratamos de hacer una segunda del mismo tipo al mismo tiempo”. Así que tranquilo, puedes poner una lavadora mientras desayunas. De todas formas yo no lo tengo muy claro. Siempre correrás el riesgo de lavar la ropa con leche mientras desayunas cereales con gel detergente

DESCANSAR, ANTÓNIMO DE CANSAR

Brevísima reflexión. Esas preguntas que uno se hace de vez en cuando.

Teóricamente, descanso porque estoy cansado. Teóricamente, descanso haciendo lo contrario de lo que me cansó.

Si llevo despierto unas cuantas horas, descanso durmiendo.

Si corro media hora y me canso, para descansar dejo de correr y me siento o me estiro.

Si leo 3 horas seguidas y me pican los ojos, para descansar dejo de leer y relajo la vista de alguna manera, cerrando los ojos o mirando a lo lejos.

Si cargo peso y mis brazos se fatigan, para descansar paro un momento, meneo un poco los brazos y les doy un respiro.

Para descansar hago lo contrario de lo que venía haciendo, lo que me ha provocado cansancio.

Entonces...

¿Por qué cuando estoy cansado después de mi jornada de 8 horas sentado frente a mi mesa vuelvo a casa sentado en el coche y luego me siento en el sofá para descansar?

¿Por qué cuando estoy cansado de escribir en el ordenador descanso navegando por Internet?

¿Por qué cuando estoy cansado de estar todo el día delante de la pantalla descanso viendo la tele?

¿Por qué cuando estoy cansado de la incomunicación y la soledad de mi día a día descanso sin decir ni una palabra de lo que me pasa en casa y perpetúo esa incomunicación?

¿Por qué cuando estoy cansado de trabajar, es decir, de gestionar tareas y proyectos, sigo tomándome el resto de mi vida como si fuera un trabajo, una empresa?

¿Por qué cuando estoy cansado de pensar sigo pensando, constantemente?

¿Cómo voy a descansar si sigo haciendo lo mismo que me cansa?

¿Realmente descanso dejando de cansarme?

Sólo pregunto...

MINIMALISMO VOLUNTARIO

Últimamente, ya sea a partir de comentarios en este y otros blogs sobre minimalismo como en conversaciones con algunas personas, he detectado que el minimalismo se está convirtiendo en una herramienta anti-crisis. Es muy comprensible que ante una situación económica crítica uno se replantee ciertos recortes, teniendo en cuenta sobre todo la necesidad real de ciertos gastos. De nuevo, la pregunta clave antes de gastar/consumir será: ¿lo necesito?

Ante ciertas dificultades económicas, el minimalismo parece ser un proceso forzoso, algo obligado por las circunstancias. Es momento de razonar, priorizar y elegir qué es lo más importante, porque lógicamente, a todo no llegamos. La era de los lujos y caprichos se ha terminado.

Para quien lo esté pasando mal, ¿has aprendido?

Y no trato de dar ninguna lección a nadie. Yo fui el primero en caer. Al contrario, lo que le deseo a todo aquel que no esté viviendo su mejor momento económico o laboral es que pronto logre superar el bache... aprendiendo.

Pero además, espero que hayamos comprendido que no toda la responsabilidad es de los gobiernos, los mercados, las desigualdades, etc. y que parte de lo que nos sucede tiene origen en nosotros mismos. Hablando de minimalismo, aunque ahora mismo lo estés aplicando forzosamente, no te quedes sólo con eso. Hay más cosas además de materia.

Tarde o temprano las cosas volverán a ir mejor y podrás cubrir tus necesidades básicas con cierto desahogo. Pero insisto, ¿habrás aprendido? Convierte el fracaso en triunfo, extrae conclusiones de todo lo que está pasando y no las olvides cuando lleguen mejores épocas. Tal vez así logres que la coherencia impuesta por la situación actual se convierta en una coherencia consciente durante el resto de tu vida.

Para quien no lo esté pasando tan mal, ¿has aprendido?

Porque afortunadamente tenemos otra gran vía de aprendizaje, algo menos potente pero también útil, distinta a la prueba-error: la observación y la imitación. No necesitas probarlo todo para aprender, aunque la propia experiencia sea lo único a lo que puedes aferrarte. No se trata de humillar al que se equivocó y pueda estar pasándolo mal, más de una vez tú estarás en su sitio. Pero sí se puede sacar provecho de las pruebas y errores que otros cometieron, no incurriendo en la misma equivocación.

¿No ves lo que está pasando? ¿Te das cuenta del punto al que hemos llegado? ¿Eres consciente de tu parte de responsabilidad? No tienes que esperar a vivir un mal momento para empezar a plantearte si tu consumo es coherente, responsable y sostenible, tanto para ti mismo como para el planeta. No te arriesgues a tener que vivir algún día el minimalismo como algo traumático, cuando hoy mismo puede ser una de las experiencias más enriquecedoras que puedas disfrutar.

Minimalismo voluntario

Dejando a un lado momentos forzados de obligatoriedad que irán y vendrán a lo largo de la vida, practica constantemente el minimalismo voluntario. Vayas más justo o vayas sobrado, posee lo básico para vivir, lo que necesites de verdad, lo que utilices.

Esta conducta será uno de los mejores voluntariados que podrás practicar, una verdadera solidaridad de triple efecto:

1. Contigo mismo. Dejarás de castigarte a ti mismo por intentar saciar constantemente tu deseo material, el cual siempre tendrá un límite. No puedes basar tu felicidad en tu éxito material, porque la materia tiene fin. Tu felicidad no tiene porqué tenerlo. Es infinita.
2. Con el resto de la humanidad. En un mundo materialista, si tú ganas el otro pierde, si tú tienes el otro deja de tener. Lo siento, sé que cuesta aceptarlo, pero tu consumismo -como el mío-, es parcialmente responsable del hambre y la explotación infantil, por ejemplo.
3. Con el planeta. Él también paga las consecuencias de tus actos. Los recursos se agotan y no son suficientes para satisfacerlos a todos, y mientras tanto la Tierra se deteriora.

¿No crees que ser minimalista sería un buen acto de solidaridad? Tú eliges.

CAMBIAR DUELE, PERO ALIVIA

Entre otras cosas, soy masajista. Una de las leyendas urbanas más extendidas es que después de recibir un buen masaje acabas destrozado de dolor. No abriré un debate entre terapeutas acerca de la necesidad del dolor. En cierta medida éste es necesario y consecuencia de un simple motivo. Estamos provocando un cambio. Eso no quiere decir que deba dejar de escuchar ese dolor y adecuar la profundidad del masaje, del cambio, según duela más o menos, además de tener en cuenta otros factores. Otros piensan que cuanto más duela mejor, ya que de esa manera se soluciona más rápido el conflicto y el cambio es más efectivo. A mí no me van los cambios bruscos. ¿Qué nivel de dolor suelo alcanzar? Siempre lo determinará el paciente a partir de la siguiente declaración: *duele, pero alivia*.

Has decidido redirigir tu vida, y esa redirección comportará una serie de cambios, muchos cambios. Tus hábitos, tu conducta, tus creencias, tu alimentación, tu actividad física, tus juicios, tus valores, tus relaciones, tus prioridades,... muchas cosas van a cambiar. Y va a doler. Duele, pero alivia.

En parte, ese dolor que sabes que aparecerá es el que muchas veces te impide seguir avanzando. Prefieres seguir estancado en el sedentarismo global -no sólo físico, sino también mental y emocional-, en la comodidad de lo conocido. Sin embargo, si escuchas tu cuerpo y tus emociones, permanecer en la estática también duele. Cambiar duele, pero no cambiar duele más. Cambiar duele, pero alivia. No cambiar duele y no alivia.

La vida es cambio. No creo que ya nadie lo discuta. Si la vida es cambio y el cambio duele, regla de tres, la vida duele. Deberíamos empezar a asumirlo. Por un lado es lógico que siempre busquemos el placer, el bienestar, y seguramente esta búsqueda es nuestra verdadera motivación a corto plazo. Pero por otro lado, en un Universo dual, si hay placer hay dolor, y si conocemos uno es porque también conocemos el otro. ¿Cómo podemos saber que algo es placentero? Porque también conocemos el dolor. ¿Cómo podemos saber que algo duele? Porque también conocemos el placer.

El dolor viene y va. La gran mayoría de veces no controlamos las situaciones que provocan dolor, ya que nuestro poder de influencia individual sobre la vida es insignificante, gobernada por la incertidumbre, el caos, la imprevisión y la sorpresa. En este caso, más que evitar el dolor, insisto, deberíamos empezar a aprender a aceptarlo, asumirlo. La vida duele, y será determinante cómo vivamos el dolor. Instintivamente lo evitaremos. Pero igualmente vendrá. Ese día, más nos vale abrazarlo, comprenderlo, asumirlo y, como siempre, aprender.

Sin embargo, en otras ocasiones, como al encaminarte hacia una vida sencilla, el cambio lo eliges tú. Y ya sabes. Si eliges cambio, eliges dolor. Como "dolor", igualmente deberás abrazarlo, comprenderlo, asumirlo y aprender. Pero como "dolor elegido", también podrás graduarlo.

¿Cuál es la graduación? Duele, pero alivia. ¿Qué significa? Generalmente, poco a poco.

Resumiendo

El miedo al cambio, como todos los miedos, es natural. Cambiar duele y el dolor no te gusta, aunque ya estás aprendiendo a asumirlo. Y el miedo siempre estará ahí. Todo depende de cómo lo utilices. Siempre que te plantees un cambio recuerda:

Si has pensado en cambiar algo seguramente es porque lo que tienes ya está doliendo, así que el dolor que pueda provocar el cambio no tiene porqué bloquearte. Lo que tienes duele y seguirá doliendo. Lo que venga dolerá un momento, y luego... luego no lo sabes, pero seguro que te sentirás aliviado. Duele, pero alivia.

Los cambios que tú eliges los controlas tú -aunque nunca en su completa totalidad-. Gradúa los cambios y no pretendas dar un vuelco a tu vida de un día para otro. Eso va a doler muchísimo y para soportar ese dolor vas a necesitar mucha fuerza detrás. Además no olvides que tal vez el cambio que vayas a hacer no sea el más adecuado, puedes equivocarte, y eso provocaría un doble dolor. Mejor poco a poco. Duele, pero alivia.

De todas maneras, sea cual sea la envergadura del cambio y la consecuente intensidad del dolor, cambiar siempre será un acierto, salga mejor o peor. Porque, como no podría ser de otra manera, aceptarás el dolor, lo abrazarás, y seguirás aprendiendo. Aprender habrá dolido. Aprender también es cambiar. Aprender alivia. Duele, pero alivia.

VALORO LO QUE TENGO Y NO NECESITO MÁS

No es la primera vez que hablo sobre el valor de lo que uno ya tiene. Ya lo hice al menos un par de veces en Siente lo que haces y ¿Qué harías si...? -recomiendo revisarlos; yo acabo de hacerlo y me han vuelto a hacer reflexionar-

Antes de seguir quiero dejar algo claro. Comprendo y sé que hay personas que lo están pasando mal, y espero de todo corazón que pronto solucionen sus problemas. Hoy, como siempre, el mensaje va dirigido a mí mismo. Después que cada uno haga con él lo que quiera.

“Valorar lo que tengo” es algo que debería repetirme cada mañana al levantarme y cada noche al acostarme.

Tengo un pisito, pequeñito, de alquiler, donde comer, escribir, dormir y guardar mis escasas pertenencias -cada vez menos-. Tengo una nevera con comida, y tengo más comida a pocos metros de casa en cualquier dirección. Tengo 6 tomas de agua potable en casa -lavadora, fregadero, ducha,...-. Tengo un trabajo que me hace disfrutar y sentirme vivo, es vocacional, y me da lo justo para pagar lo que comentaba antes -no mucho más-. Y tengo personas alrededor para compartirlo.

Eso en cuanto a materia -sí, las personas también somos materia-. En cuanto a “no materia”, tengo salud. Tengo entusiasmo, ilusión y alegría. Tengo cariño, complicidad y compañía. Tengo comunicación y amor.

Estas son mis necesidades básicas. No sé cuales serán las tuyas. Yo no necesito nada más.

¿Qué hacer a partir de ahora? Valorarlas y cuidarlas.

Lo material es lo justo que necesito, así que no tengo ninguna pretensión de aspirar a nada más. No necesito ni más metros cuadrados, ni más comida, ni más tomas de agua, ni más trabajo, ni más dinero. Y las personas vienen y van, como yo vine y me iré. Incluso los más queridos están y se van, a veces porque quieren y otras sin querer, generalmente sin que queramos nosotros. Pero aunque hay personas que se van, afortunadamente, siempre hay personas.

Y lo no material, incontable, está bien como está. Sólo me ocupo de mantenerlo. Mantener la ilusión, las ganas, la salud, la energía, la felicidad, la emoción, el cariño, la tranquilidad, el asombro,...

Hay una palabra que está haciendo mucho daño, una palabra a la que le tengo un poco de manía porque en parte nos aleja de esa idea, de valorar lo que se tiene. Es el crecimiento.

Y no sólo el desgastado crecimiento material del que tanto hablo. Es absurdo centrarse en un crecimiento material, por un lado por ser finito, y por otro al quedar demostrada su limitada influencia sobre la felicidad una vez cubiertas las necesidades básicas de alimento, cobijo y abrigo -según el Dalai Lama, entre otros-.

Pero también empieza a serlo el llamado crecimiento personal, cuando en realidad no tengo porque crecer más de lo que ya he crecido, si es que se puede medir el crecimiento personal de alguien. Y si algo no se puede medir, ¿puede crecer?

Soy consciente que se puede jugar mucho con las palabras y que éstas pueden variar en significado según la interpretación de cada uno. Pero crecer, por mucho que queramos adornarlo, en cualquier

sentido, nos evoca a algo medible, lo medible a lo finito, y lo finito al límite, a la vez que al perfeccionismo.

En cambio yo soy infinito, además de no existir la perfección. O tal vez sí, y simplemente todo ya sea perfecto en este mismo momento, tal y como está. No tengo límites y tampoco medidas. No tengo ninguna necesidad de crecer en ningún sentido. Sólo quiero aprender y compartir, es decir, vivir. Y si alguien quiere ponerle florituras, pues por favor, cambie el nombre. Podría llamarse, como ya hacen algunos, realización personal, coherencia personal o infinidad personal. Pero no más crecimiento personal, concepto que como mínimo puede llevar a confusión.

Y al crecimiento, como palabra tóxica, sumaría la queja.

Con todo lo que tengo, mucho más de lo que necesito, ¿de qué me quejo? Porque tal y como voy, tal y como vamos, estoy convencido de que cuando los niños del siglo XXIII estudien historia, después del paleolítico y el neolítico les seguirá el *quejolítico*. Otro día ya profundizaré sobre la queja, que no es más que una justificación y una omisión de la responsabilidad propia. Particularmente, decido no quejarme más excepto si realmente lo estoy pasando fatal, que es cuando me faltan cobijo, comida y abrigo. Del resto me responsabilizo yo plenamente.

Valoro lo que tengo y no necesito más. Quiero recordarlo cada día. Cuidaré de la materia tanto como pueda y sólo tomaré materia nueva cuando la vieja necesite reconvertirse. Y trabajaré todos los días para mantener ilusión, fuerza, energía, salud, curiosidad y entusiasmo, y así aprender y compartir. Que aquí no hay mucho más que hacer

SIN CAMBIO DE ARMARIO

Ya hace días que llegó el otoño, aunque no se ha notado hasta esta semana. Entramos en esa época de “medio-medio”, es decir, fresquito por la mañana y por la noche con calor al mediodía, sol y lluvias alternadas, y parece que toca cambio de armario.

Digo *parece* porque mi mujer está ahora mismo en ello. El salón-comedor-despacho-pistadebaile-zonachillout -es lo que tiene vivir en un piso pequeñito- ha sido invadido por decenas de prendas de ropa. Unas cuantas, bastantes, abandonarán perchas, armarios y cajones para ir a parar a las bolsas aspirables de las cuales procede el resto de ropa, también bastante, la de otoño-invierno. Tengo que decir que no es una simple permutación, y que algunas de estas prendas se quedarán por el camino o bien para donar o bien para reciclar -hacer trapos-.

Y también digo *parece* porque en realidad ya no sé lo que es eso. En este sentido éste es mi primer “sin cambio de armario”.

He tardado un año en conseguirlo -y no era para nada un objetivo; nunca había pensado en ello-. En este año habré hecho un par de cambios de armario de los buenos, además de algunas pequeñas transacciones de entretiempp. Para cada cambio he seguido mimétodo minimalista, y está claro que uno es bastante flexible a la hora de aplicar ciertos filtros si tenemos en cuenta que he necesitado más de un cambio para llegar a no necesitar más cambios de armario. Lo digo para aquellos que tildan de extremismo el hecho de quedarte sólo con lo que utilizas y necesitas. Insisto: 365 días y entre 4 y 6 revisiones de armario. Mucho tiempo, y cambio lento pero constante.

Después de este año, dudo que nunca más tenga que hacerlo. Toda mi ropa está fuera. “Toda” quiere decir que ya no hay ropa guardada en cajas y bolsas en el altillo de una temporada distinta a la que estoy viviendo. “Fuera” quiere decir que toda esa ropa está repartida entre un armario ropero estrecho (un anorak, una chaqueta, dos sudaderas, una camisa, dos chándals, una chaqueta de lana, tres jeans, un pantalón de traje y otro de pana) y una cómoda de 5 cajones a medio llenar (camisetas, piratas de verano, jerseys, ropa de deporte y ropa interior). Y a partir de ahí coherencia, cuidado al máximo de las prendas que ya tengo y consumo responsable en caso de necesaria sustitución -dejen salir antes de entrar-. Si mantengo esta actitud, ya no habrán más cambios de armario.

Ahora me encuentro aquí, observando desde fuera, como testigo ocular. Y me gusta. Me gusta ser sólo eso: testigo. Y no participante.

No quiero meter el dedo en la llaga, y menos en la de mi mujer. Tampoco quiero compararme. Respeto a todo aquel que esté en pleno cambio de armario y comprendo que uno puede ser totalmente feliz haciendo cambios de armario y teniendo muchas más prendas que elegir, probar, lavar, planchar y organizar de las que se necesitan para vivir.

Yo prefiero no tener que hacerlo. Es domingo por la tarde, y sólo tengo un domingo por la tarde cada siete días. Ya aprendí la lección. Este mismo domingo del año pasado yo estaba peleándome con cajas y bolsas, probándome ropa, eligiendo, poniendo a lavar, decidiendo si donar o no, recordando melancólicamente viejos tiempos mientras miro un trozo de tela, preguntándome una y otra vez ¿esto me lo pondré o no?, ¿lo guardo por si vuelve a llevarse?, ¿y si me engordo? y ¿cómo voy a tirarlo si me lo regaló mi madre?

Hoy no. Hoy me he echado una mini-siesta. He leído un buen rato, he escrito otro rato, he salido a caminar una horita, he escuchado un poquito de música y ahora vuelvo a escribir hasta la hora de cenar. Mientras tanto, paralelamente, un cambio de armario.

Sólo era eso. Conmemorar mi primer “sin cambio de armario”

ME HE BORRADO DEL GIMNASIO

Advertencia para el lector: este artículo no es que sea muy interesante. Sin embargo, es recomendable leerlo para comprender otros que están por llegar. Como siempre que compartimos una experiencia, lo importante no es la experiencia del otro en sí, sino la interpretación y el aprendizaje que podamos extraer de ésta. Aquí dejo una parte de mi historia.

En realidad debería decir “me borré” del gimnasio, hace más de medio año. Pasó mucho tiempo desde que empecé a darle vueltas a la idea hasta que me dí de baja definitivamente. Una vez más, un cúmulo de miedos retrasó mi decisión. Es curioso como siempre pasa demasiado tiempo desde que decidimos hacer algo hasta que lo hacemos.

Desde los 6 años he estado apuntado a un gimnasio. Mi padre se encargó de transmitirme la cultura del deporte, sin ser él un gran deportista. Y no del deporte desde un punto de vista competitivo, sino desde la importancia del bienestar físico y la salud. Durante un tiempo compaginé fútbol con gimnasia sueca, más o menos hasta los 13 años. Después vino el taekwondo, hasta los 21, coincidiendo con “el mundo de las pesas” desde los 18, para dar paso al fitness. Entretanto, natación, bicicleta, tenis, senderismo, deportes de aventura,... Con el tiempo mi dedicación al deporte ha ido dejando de poder encasillarse en una disciplina concreta, hasta llegar al día de hoy en que hago lo que me apetece, un poco de todo. En definitiva, fueron 25 años de gimnasio.

¿Se entiende ahora lo del miedo? Sólo querer cambiar una cosa que ha estado ahí durante el 85% de una vida ya da mucho miedo a cualquiera. Sí, da miedo, y es natural. Pero no bloquea

Cabe añadir que el gimnasio al que acudía era mi anterior lugar de trabajo. Después de trabajar un tiempo allí como entrenador personal e instructor de Pilates, abrí mi propio centro de entrenamiento personal y terapias naturales con mi socio Xavi una calle más arriba, y algunos clientes decidieron acompañarnos en nuestra nueva aventura. Recalco que el mío no es un gimnasio aunque cuente con una sala de entrenamiento, y nunca pretendí hacer competencia a “mi gimnasio”, simplemente porque los servicios que ofrecemos son totalmente distintos, además de ser imposible competir desde nuestros 120 metros cuadrados frente a sus 18.000, o desde sus más de 13.000 socios frente a nuestros 60 -ya empezaba a encaminarme hacia el “poco y bien” alejándome del “mucho y mal”-.

Sin embargo, confundiendo lo que fue un inicio con lo que sería el después, durante un tiempo creí que seguir apuntado sería una buena fuente de clientela. La gente me conocía y quería mantener el contacto. De todas formas, para justificar mi comportamiento me autoconvencía de que seguía acudiendo por salir de vez en cuando de mi centro y romper con la rutina, a pesar de contar con equipamiento también allí. Hacer ejercicio también sirve para desconectar, pero ¿cómo desconectar de mi trabajo entrenando en mi trabajo?

Como decía, excusas y miedo. Yo no necesito desconectar de mi trabajo porque es parte de mi vida. ¿Qué sentido tiene desconectar de tu propia vida? Otra cosa es en qué mantienes tu atención, y sea cual sea el espacio donde me encuentre puedo enfocarme en objetivos totalmente distintos, por lo que puedo trabajar y entrenar en el mismo sitio en diferentes momentos. Además, desde un punto de vista minimalista, estar apuntado a un gimnasio y contar con una sala de ejercicio físico propia se convertía en un recurso redundante, por lo que era necesario eliminar uno de los dos.

Y por último, ¿clientela? Tenemos una filosofía de empresa muy particular. Llevamos 5 años abiertos y jamás hemos hecho ningún tipo de publicidad. Cualquier persona que viene a nosotros lo hace por recomendación directa. Digamos que no tenemos departamento de marketing

sencillamente porque no creemos en él. No nos gusta apretar a la gente y nunca nos hemos pretendido “vendernos”. Hacemos nuestro trabajo lo mejor que sabemos, y confiamos en el fluir del Universo. Si lo haces bien, sale bien. Si no, no sale tan bien, aprendes, mejoras, y vuelve a salir bien. Y eso sin contar con otro aspecto. Durante el último año mi capacidad de atención se ha incrementado notablemente, con lo que durante mi práctica de ejercicio sólo hago una cosa: entrenar. En el gimnasio ni estaba ni quería estar atento a posibles nuevos clientes -eso sí que sería no desconectar-, y en consecuencia durante ese último año no hice ni uno nuevo. He dejado fluir la influencia, la recomendación, la confianza, etc., y sigo teniendo trabajo.

Total. No tenía ninguna razón para seguir apuntado allí. Me borré. Y seguí haciendo ejercicio cada día.

¡Claro! -dirán algunos- *Como tiene su propio gimnasio.*

Te contaré un secreto. Sí, tengo mi propio gimnasio. Bueno, en realidad tengo dos. *¡Vaya minimalista!* soltarán sorprendidos...

Como decía, tengo una sala de unos 50 metros cuadrados. Pero el secreto que iba a contarte es que en siete meses, desde que me borré del verdadero gimnasio, no he entrenado allí ni un sólo día.

Habrás deducido que entonces entreno en mi otro gimnasio, ese que todavía no te he dicho donde está. Venga, va, te diré dónde está. ¿Apuntas? Dirección: la Tierra.

Este es el final de esta historia, y el principio de una que dejo para otro día. Llevo siete meses haciendo ejercicio al aire libre un mínimo de 5 días por semana, haga sol o llueva, de día o de noche. No adelantaré descripciones ni conclusiones, aunque sí sensaciones. En lo que se refiere a la práctica de actividad física, éste ha sido el mejor medio año de mi vida.

Pronto el resto de la historia

EL FUTURO NO EXISTE

4 de noviembre de 2011. Se cumplen diez años.

Hay momentos en la vida que marcan un antes y un después. No aprendemos nada de un día para otro, ya que un aprendizaje consta de una experiencia, un efecto, una observación, una reflexión, una asimilación, una aceptación y, finalmente, el aprendizaje en sí mismo. Sin embargo, hay días que jamás olvidaremos por la intensidad de la experiencia y consecuentemente de dicho aprendizaje.

El 4 de noviembre, pero de 2001, no aprendí nada, a la vez que empecé a aprender algo que todavía no he acabado de aprender pero que sin duda es uno de los grandes aprendizajes de mi vida: el futuro no existe.

Fue un suceso trágico, una muerte inesperada. Mi tía Mari, de 49 años -si la memoria no me falla-, hermana de mi madre, murió en un accidente de tráfico. Lo recuerdo como un golpe seco, duro, que seguramente originó decenas de aprendizajes. Si en mí fueron decenas, siendo yo sobrino, adivino que en mi tío, mis primos, mis abuelos, mi madre y mis tías fueron cientos. No sé lo que habrán aprendido ellos personalmente, individualmente, pero estoy convencido de que ese aprendizaje, que el futuro no existe, lo aprendimos todos en mayor o menor medida.

Era la primera muerte de un familiar directo a la que me enfrentaba siendo lo que se dice adulto. La teoría decía que debía haber sido uno de mis abuelos, por ejemplo. Pero no fue así. Y para dejar bien claro que cuando uno teoriza sobre la edad y la naturaleza de la vida y la muerte de una persona no hace más que perder el tiempo, antes de que pasara un año me tocaría vivir otra muerte repentina. En septiembre del año siguiente, diez meses después, Carlos, de 23 años, un amigo de la infancia y adolescencia, también moría al caer desde un balcón. Más aprendizaje.

Ante tales circunstancias, si uno se para a pensar, puede extraer infinidad de conclusiones y aprendizajes, desde los más evidentes acerca del peligro de viajar en coche o apoyarse en la baranda de un balcón, hasta otros más existenciales como la dualidad de la vida y la muerte, la importancia de afrontar una pérdida en compañía de amigos y familiares, la necesidad del inevitable duelo, etc. Sin embargo, no sé porqué, siempre que se acercan estas fechas y pienso en ello, termino en el mismo punto: el futuro no existe.

Si además a uno le interesa el concepto del tiempo y la gestión del tripartito pasado/presente/futuro, parece ser que independientemente del tipo de estudio o filosofía que se consulte y hable sobre el tema, la conclusión final siempre deriva en que lo único verdaderamente real a lo que te puedes aferrar es al aquí y el ahora. La vida es en presente.

Está claro que tener la capacidad de pensar en pasado y en futuro es uno de los factores que nos ha hecho evolucionar. En el pasado residen la memoria y el aprendizaje, y en el futuro almacenamos nuestros proyectos y sueños.

Pero si en algo se está insistiendo últimamente es en el vicio que hemos adquirido desde pequeños, desde la peligrosa preguntita de *¿qué quieres ser de mayor?*, de estar constantemente generando pensamientos, seguidos de emociones, que pertenecen a otro tiempo que no es el hoy. Aprovecho para aconsejar a cualquier menor, no importa la edad, que cuando alguien le pregunte *¿qué quieres ser de mayor?* responda respetuosa y amablemente: "Disculpe, señor adulto. Creo que deberíamos empezar por saber lo que queremos hoy. ¿Usted sabe lo que quiere hoy? Porque si usted no sabe ni lo que quiere hoy, ¿por qué iba a saber yo lo que quiero de aquí a 20 años? Si quiere hacerme pensar y mantener una conversación conmigo, mejor podría decirme: *Hola niño. ¿Qué quieres ser o hacer hoy mismo, de niño?* Muchas gracias".

En definitiva, el conflicto que genera este comportamiento puede ser, como mínimo, arriesgado. Otra vez, tan complicada que decimos que es la vida, somos nosotros mismos los que no nos lo ponemos nada fácil cuando forzamos que nuestro cuerpo intente *viviraquí y ahora* mientras nuestra mente cavila *allí y no se sabe cuándo*.

Centrándome en el futuro y simplificando al máximo el mensaje de este post, afirmo: todos los pensamientos que residen en nuestra mente conjugados en futuro son irreales, pura imaginación. No sabemos absolutamente nada acerca del mañana y afortunadamente jamás lo conseguiremos con una garantía del 100%, con un margen de error 0. ¿Dónde estaría la magia de la vida? Cualquier estimación como mucho será una aproximación. El futuro es impredecible.

Mi propuesta para una vida sencilla: utilizar menos el futuro.

Porque en el futuro habitan nuestros miedos e inseguridades, la mayor parte de veces disimulados por un condicional, y además no sólo hacia nosotros mismos, como si no tuviéramos suficiente, sino preocupándonos por los demás. ¿Y si me echan del trabajo? ¿Y si no le gusta la comida a Pepito? ¿Y si me duele la cabeza? ¿Y si mi engordo 100g.? ¿Y si hace frío?

Porque nuestras ocupaciones diarias tienen su razón de ser en un resultado futuro. Vamos al colegio no para jugar y disfrutar, sino pendientes de lo que queremos ser de mayores. Estudiamos no por el placer de conocer sino para ser alguien *importante* y con éxito de aquí a un tiempo. Firmamos hipotecas soñando con poseer un piso de aquí a 35 años. Empezamos el lunes pensando en el viernes y el otoño pensando en la primavera. Acabamos las vacaciones planificando las próximas. Abrimos planes de pensiones a los 30 pensando en la jubilación de los 70. Dejamos de comer porquería para conseguir perder 15 kilos en 4 meses y no porque nos sienta mejor hoy mismo. Salimos a correr para rebajar nuestra marca personal de cara al año que viene y no por disfrutar simplemente de ese ratito de juego.

Y el porqué más doloroso de todos. Porque fantaseamos con una vida rodeados por todos nuestros seres queridos, otorgándoles un papel muy concreto en nuestra vida, a menudo calificado de indispensable. En mi caso, podría cerrar los ojos y verme con 70 años, mi mujer a mi lado, con mis padres centenarios y mi hermana, cuatro hijos, todos casados y sanos, y 8 nietos jugando con los nietos de mis amigos y mis sobrinos, todos juntos, en el huerto de detrás de casa.

Demasiado suponer. Ya sea con nuestros proyectos o con las personas que nos rodean, deberíamos ser más prudentes y conscientes del peligro de aferrarse al futuro. Más de una vez cada uno de nosotros hemos sido testigos de las innumerables sorpresas e imprevistos que nos depara la vida todos los días. ¿Por qué seguir basando nuestra vida en algo que no existe? Demasiada imaginación.

Por supuesto que uno de los grandes motores de nuestra vida son los sueños. Yo también los tengo. Pero no me los creo, sencillamente los uso como referencia y trabajo sobre ellos. Yo lo reconozco, sueño con esa vida que comentaba antes, pero ni mucho menos me aferro a ella. No sé nada. No sé si estaré. No sé si mi mujer estará, por el motivo que sea -no hace falta que sea porque ya no viva-. No sé si tendré hijos ni cuántos tendré. Y aún así, sé que siempre podré ser feliz, pase lo que pase.

Proponía utilizar menos el futuro. ¿Y eso cómo se hace? Da para mucho y supongo que en futuros *posts* -digo *supongo* porque no lo sé- plantearé algunas ideas al respecto. Para ser prácticos, de momento, empezaré por desterrar de mi lenguaje palabrejas como objetivo, resultado, meta, planificación, temas pendientes, programación,... para dar pie a la improvisación, la incertidumbre y el disfrute del momento presente.

A partir de ahí, confianza. Porque sé que si hago a cada momento lo que me hace disfrutar, lo que me hace sentir bien, hoy seré feliz. Y mañana... mañana simplemente no lo sé. Por quinta y última vez, el futuro no existe.

Y para acabar, tomaré prestada de John Lennon su famosísima cita:

La vida es aquello que te va sucediendo mientras estás ocupado haciendo otros planes.

ANTES DE JUZGAR, JÚZGATE A TI MISMO

Reflexión dominguera, partiendo de la base que eliminaría todo juicio, incluso hacia uno mismo, en una sociedad enferma de juicios, prejuicios, evaluaciones y autoevaluaciones constantes, como si la vida fuera un exámen y como si el juicio fuera a cambiar la realidad. Más nos valdría aprender a aceptar las cosas como son, sin calificarlas. Pero ése es otro tema.

Yo solía juzgar. Solía crearme juez. Solía sentirme juzgado, y me molestaban los juicios de los demás. Poco a poco todo esto ha dejado de pasar, y aunque el trabajo ha sido mucho más profundo de lo que hoy propongo, si quieres limitar los juicios en tu vida, puedes empezar como lo hice yo jugando a juzgarme a mí mismo cada vez que un juicio a lo ajeno se asomaba por mi cabeza.

Rápidamente, el afán por juzgar a los demás desaparece.

Antes de juzgar a los demás, júzgate a ti mismo.

Antes de tachar una acción de alguien como injusta, plantéate: ¿tú siempre eres justo? Es más. ¿Qué es ser justo o injusto? Calla y piensa.

Antes de decirle a alguien que está demasiado delgado o demasiado gordo, ¿te has mirado al espejo? Porque seguramente a ti también te sobran unos cuantos kilos.

Antes de calificar a alguien de raro o peculiar, ¿seguro que tú eres “normal”? Recuerda que cada uno de nosotros es único, y por lo tanto peculiar. Tú también tienes tus rarezas.

Antes de considerar a alguien como extremista, si ves al otro en un extremo, ¿no será que tú estás en el opuesto? ¡Ah no! Que tu vida es la más equilibrada. O tal vez tú también vivas en el extremo. Pues yo diría que ni una cosa ni la otra, porque puede que simplemente no haya extremos. Quizá sólo existan diferencias, mayores o menores, nada más.

Antes de pensar que hacer deporte una hora y media cada día es una obsesión por el cuidado del cuerpo, ¿no podría ser también obsesivo estar sentado cuatro horas diarias delante del televisor?

Antes de tildar a un vegetariano, por ejemplo, de maniático con las comidas, ¿no tienes tú la “manía” de comerte dos donuts cada mañana?

Antes de reprochar a otro un error, si es que realmente lo fue, ¿qué pasa? ¿Tú nunca te equivocas?

En definitiva, antes de criticar a alguien gratuitamente por el mero hecho de juzgarlo y consecuentemente sentenciarlo, pregúntate en primera persona: ¿soy perfecto?

Dime, ¿vas a seguir juzgando?

DEJANDO DE HACER LO QUE NO ME APORTA NADA

Iba a colgarlo como una breve notificación para los lectores asiduos del blog, pero incluso las pequeñas decisiones, los pequeños cambios, tienen un porqué más profundo si se observan con mayor perspectiva.

Desde hace unas semanas mis entradas ya no vienen encabezadas por una fotografía. No pretendo abrir un debate acerca de los pros y contras de utilizar fotos en la cabecera de un artículo. En mi caso han ganado los contras, ya que la elección de la fotografía suponía un extra de tiempo y energía que prefiero dedicar a otras cosas. Decidí publicar sin fotos.

No sé si eso ha hecho variar mucho la actitud, la comprensión y la opinión del lector respecto a lo que escribo. Lo que sí sé es que he dejado de ser un plus de trabajo que a mí no me hacía disfrutar, y el motivo por el que escribo este blog, más que nada, es porque me lo paso bien, me hace sentir mejor.

¿Cómo extrapolarlo a cualquier ámbito de la vida? Lo explicaré a través de las fotos, aunque las conclusiones pueden aplicarse a cualquier tarea, actividad o responsabilidad:

1. Enfocarse en lo importante. Y para mí lo importante es lo que escribo. Sé que una fotografía puede predisponer al lector a una mejor comprensión de lo que quiero decir... o tal vez no -existen tantas interpretaciones como personas-. Por otro lado puede que no usar foto me obligue a intentar expresarme mejor todavía. Ahora me centro en lo importante, lo que escribo.
2. Optimizar el tiempo. Había detectado que perdía mucho tiempo buscando fotos en Google, comprobando calidad y tamaños, comparando entre las últimas dos o tres elegidas, colgándolas, retocando sus atributos,... cuando en realidad la foto no era tan importante - punto 1-. El tiempo es oro y no quiero malgastarlo en algo que me aporta poco, o nada.
3. Evitar distracciones. Sobre todo cuando navegas por la red realizando una búsqueda, y de igual manera que en la vida, parece que todo esté diseñado para distraerte. Y por muy experto que seas en el arte de la atención, caes. Caes y te distraes. Te distraes y te dispersas. Te dispersas, malgastas el tiempo y pierdes el foco. Ahora trato de evitar actividades que me distraigan -no confundir con actividades de ocio, que son sanísimas-.
4. Olvidarse de la opinión de los demás. Colgaba las fotos después de haber leído diferentes opiniones en Internet sobre el uso de éstas en los blogs, además de utilizarlas pensando más en esa predisposición del lector de la que hablaba que de lo que realmente quería hacer. Es decir, tenía más en cuenta la opinión de los demás que la mía propia. ¿No te suena? Porque a mí no sólo me pasaba -y a veces me sigue pasando- con las fotos.
5. Disfrutar. Repito. Disfrutar. Otra vez. Disfrutar. ¿Cuántas cosas hacemos al día que realmente no nos hacen disfrutar? Y sé que es un acto que puede sonar egoísta. Pero es egoísmo sano. ¿Cuántas veces tenemos la sensación de que estamos haciendo algo para que los demás lo aprueben, para mostrar nuestra eficiencia o para lograr un estatus cuando en realidad ni necesitamos la aprobación de nadie, ni necesitamos demostrar nada a nadie y además somos lo mejor que podemos ser, es decir, nosotros mismos? Tenemos la gran creencia de que a veces debemos sacrificar nuestra voluntad, pero yo ya no la considero cierta. Puedes hacer lo que quieras, y puedes hacerlo siempre. Y yo no quería poner fotos. Las colgaba pensando en los demás, pero todo el proceso me aburría. Era lo que llamamos una "obligación", cuando afortunadamente la vida carece de obligaciones. Todo lo que hacemos lo hacemos porque queremos, aunque eso suponga cierta autocrítica y, como siempre, mucha responsabilidad, la cual eludimos con la justificación de la obligación, del "es así", del "tengo que". ¿Empezamos a sustituir esas excusas por un "quiero"?

Esta es la historia de mi decisión. No volveré a colgar fotos, con excepciones contadas de alguna fotografía que pueda jugar un papel primordial en el contexto del artículo y que tomaré yo personalmente.

¿Y tú? ¿Cuáles son tus "fotos"? ¿Vas a seguir "colgándolas"?

¿A QUIÉN HAGO CASO? MÁS CUESTIONES SOBRE CIENCIA

Iré al grano con algunas situaciones y experiencias en las que me he encontrado, y luego plantearé algunas preguntas.

Encuentro médicos y nutricionistas que avalan estudios que recomiendan tomar leche y cereales a diario. A la vez, otros médicos y científicos han demostrado que son contraproducentes para la salud. ¿A quién hago caso?

Conozco farmacéuticos que me venden un medicamento a la primera de cambio. Otros, también farmacéuticos, dependiendo del caso, me aconsejan tratar según que síntomas y enfermedades a base de homeopatía y remedios más naturales. ¿A quién hago caso?

Hay estudios que demuestran que correr es el deporte más sano que se puede practicar. Otros que demuestran que lo es caminar. Otros nadar. Otros ir en bici. ¿A quién hago caso?

La mayoría de expertos del sueño recomiendan dormir 8 horas seguidas, mientras otras estadísticas muestran que descansan mejor y viven más los que duermen sólo 7. ¿A quién hago caso?

El psiquiatra, científico, me receta antidepresivos y relajantes musculares para tratar mi depresión. Mientras, el psicólogo, científico, me recomienda no tomarlos y empezar a trabajar mi “mundo emocional”. ¿A quién hago caso?

Hace un año, al padre de una amiga mía le diagnostican un cáncer. El oncólogo de la seguridad social le invita a esperar y hacer un tratamiento conservador. El de la mutua médica privada le propone operar lo antes posible, de urgencia. Hoy, 12 meses después, resulta que no era un cáncer.

Unos cuantos estudios demuestran que el uso del móvil no afecta la salud de las personas. Otros sí. ¿A quién hago caso?

Las hamburguesas del McDonald's superan todos los controles de calidad de nuestros estados y se publicitan como carne de primera, mientras innumerables estudios nos dicen que la carne con la que se producen es la peor del mercado. ¿Cómo puede ser? ¿A quién hago caso?

Los geles de baño anunciados en televisión, fabricados por científicos, se presentan como una necesidad higiénica diaria. A la vez, muchos dermatólogos recomiendan no utilizar jabón en todas las duchas, ya que destruye las defensas naturales de la piel. ¿A quién hago caso?

Ante un dolor de pies, el ortopedista insiste en colocarme unas plantillas, mientras el osteópata me dice que “ni hablar de plantillas” y que camine descalzo tanto cuanto pueda. ¿A quién hago caso?

Ahí van mis preguntas:

¿Cómo puede ser que hayan estudios científicos que obtengan conclusiones totalmente opuestas?

¿Por qué dos médicos ante una misma situación pueden ofrecer diagnósticos distintos?

¿Por qué seguimos tomando la ciencia como una creencia, como una verdad absoluta?

¿Por qué continuamos negando todo lo que la ciencia todavía no ha demostrado, cuando todo lo que ha demostrado un día ya existía pero aún no se había demostrado?

¿Qué objetivos tiene la ciencia? ¿Mostrar la verdad, si es que existe sólo una? ¿Ofrecer un servicio al ciudadano? ¿O simplemente manipular y vender?

¿Puede ser que la ciencia no sea más que una mera interpretación como puede ser una religión, una filosofía, una ideología,...

¿Tiene sentido seguir aferrándose a la ciencia como creencia?

Yo ya he hecho muchas preguntas. Espero tus respuestas

TODO EL TIEMPO ES TIEMPO LIBRE

A menudo chafardeo el diccionario, sobre todo desde que me ha dado por escribir, y en especial me gusta consultar los sinónimos y antónimos de las palabras.

Libre tiene muchos sinónimos, aunque hoy me han llamado la atención los antónimos. Supeditado, sujeto, ocupado, lleno, sumiso, preso, cautivo, encarcelado, esclavo, etc.

En esta era de la sobreocupación y el resultante estrés, todo el mundo desea tener tiempo libre, a la vez que la mayoría de éstos se quejan de no tenerlo. Yo también solía quejarme de no tener tiempo libre. Teniendo en cuenta la retahíla de antónimos que antes listaba, si no tengo tiempo libre, ¿quiere decir que la mayor parte de mi tiempo estoy sujeto, preso, cautivo, esclavo? He evitado incluir ocupado y lleno porque, aunque también podrían valer, en este caso solemos utilizarlos como meros eufemismos de los que sí he incluido, y en este blog nunca trato de minimizar el impacto de las palabras. Las cosas como son.

De todas maneras, sea cual sea el contrario de libre que utilicemos, ¿quién hace que mi tiempo se convierta en una esclavitud? ¿Quién decide ser preso de ese tiempo? ¿Quién lo ocupa? ¿Quién es el responsable?

Antes de seguir, quiero utilizar como soporte un brevísimo cuento zen que ya he citado alguna otra vez:

Angustiado, el discípulo acudió a su maestro y le preguntó:- ¿Cómo puedo liberarme, maestro? A lo que el maestro respondió:- Amigo mío, ¿y quién te ata?

Hace un tiempo compartía que para mí la libertad es la capacidad de tener elección. Partiendo de esa base, entiendo que cuando alguien habla de tiempo libre se refiere a ese momento en el que puede elegir lo que quiere hacer. Sigo con mis reducciones al absurdo, y pregunto: ¿estoy diciendo que la mayor parte de mi tiempo la dedico a hacer cosas que no quiero hacer? ¿No soy yo el que elige hacer todo lo que hace?

No creo que haga falta darle muchas más vueltas al mensaje.

Por un lado, insisto una vez más en la auto-responsabilidad. Yo soy el primer responsable de mi vida. Aquí prácticamente nada viene impuesto, y aunque venga impuesto puedo o bien adaptarme o bien utilizar esa palabra mágica que casi nunca nos atrevemos a usar: NO. Afortunadamente, vivimos en una sociedad en que tenemos una libertad de elección prácticamente infinita, sin olvidar que cada vez que elegimos marcamos un camino y que, lógicamente, hay elecciones que son irreversibles - tener hijos, por ejemplo-. Pero desde un principio, podemos elegir lo que vestir, comer, estudiar,... En definitiva, tengo la vida que he elegido tener. Si no me gusta, puedo elegir cambiarla.

Por otro lado, recuerdo que utilizar la justificación del “no tener tiempo” es un claro signo de falta de autoestima, rindiéndome a dedicar ese tiempo a tareas y actividades que no me hacen feliz. Sé que nos han enseñado que la vida es sufrimiento, lucha, sacrificio -una creencia muy cristiana, por cierto-. Pero ya no. Trabajo para desaprenderlo y estoy convencido que, sin perder de vista la necesaria aceptación de la realidad y el inevitable dolor, la vida puede ser un disfrute pleno, continuo y constante. Eso sí, siempre que tenga el valor -porque hoy en día es de valientes- de dedicar el tiempo a cosas que me gusten, que me apasionen, con las que me sienta realizado, que me hagan feliz. No lo olvido ni un instante: me quiero y me mimo.

Reafirmo el título de este post: todo el tiempo es tiempo libre.

Y aprovecho para corroborarlo, después de casi dos años de “vida sencilla”. Se puede vivir en esa libertad. Se puede elegir cada día lo que hacer y lo que no hacer. Por supuesto eso implicará algo que antes me daba mucho miedo, y todavía me da de vez en cuando: no saber lo que voy a hacer mañana. El camino es sencillo, como esa misma vida. Solamente se trata de simplificarla, vaciarla, y desde el vacío elegir poco y bien. Porque tampoco podemos olvidar que cuanto más ejercemos nuestra libertad, cuanto más elegimos, menos libres somos.

¿Y tú? ¿Eres libre en todo momento? ¿Dedicas tu tiempo a hacer cosas que realmente has elegido hacer? No tienes porque vivir esclavo de nada. Puedes elegir a qué dedicar cada segundo de tu vida.

Todo mi tiempo es tiempo libre, porque siempre elijo y hago lo que quiero hacer.

ELEGIR UNA SOLA COSA A LA VEZ

Podríamos decir que este post es un ensamblado entre dos anteriores: Una sola cosa a la vez + Simplificar la vida en tres pasos.

Ya he aprendido que hacer más de una cosa a la vez me lleva al fracaso. Creía que podía controlar cualquier situación porque yo soy muy espabilado -ja...-, soy una máquina -jaja...-, así me han educado, y además tenía la creencia de que cuantas más cosas hacía mayor era el reconocimiento de los demás y más posibilidades de éxito tenía -jajajaja...-. Pero después de un tiempo me he dado cuenta de que no suele ser así, y que más vale apostar por la monotarea, haciendo poco y bien más que mucho y mal.

Empiezo a simplificar mi vida y, después de vaciarla por completo y liberarme de toda carga, decido pasar a la siguiente acción simplificadora: elegir. Y si no recuerdo mal hace unas semanas ya añadía un complemento al verbo elegir: poco y bien. Elegir poco y bien. Vayamos por partes:

1. Analizar la situación. ¿Con qué me he quedado? Si he vaciado bien, probablemente me daré cuenta de que prácticamente con nada, incluyendo creencias, juicios y valores -recordando que no todo es materia-. En principio he conservado lo absolutamente imprescindible. Sin embargo, de todas formas, una vez liberado de mis limitaciones inútiles, no está mal realizar un reconocimiento de la realidad y determinar dónde vivo, qué he hecho hasta ahora, a qué me dedico, qué personas me rodean, qué posibilidades ofrece mi entorno, etc.
2. ¿Qué es lo que quiero? Este momento es crucial, trascendental. Requiere, más que nada, autoconocimiento. Y sobre todo quiero recalcar que es bastante arriesgado dar al siguiente punto, elegir, si no se tiene bien clara la respuesta a éste, ya que aunque no son la mayoría, algunas elecciones son irreversibles. Descubrir lo que queremos no suele ser tarea fácil porque no estamos acostumbrados a hacerlo, casi nunca nos lo han preguntado con verdadero interés o nos han dejado contestar con sinceridad. Sólo un consejo: se encuentra dentro de uno mismo; confía en tus instintos.
3. ¿Qué es lo que elijo? Ahora ya toca elegir, y si en el credo de mi vida sencilla ya he incluido la oración "Hacer una sola cosa a la vez", al elegir, elijo una sola cosa a la vez. Sólo una. A partir de ahí, desarrollarla y disfrutar. Si todo va bien, pronto podré elegir otra. Si no, de nuevo parar, tomar conciencia, vaciar, elegir,...

Hasta no hace mucho elegía más de una cosa a la vez. Y eso es lo que me llevaba a la saturación y la infelicidad, porque no sólo se trata de si uno es capaz de hacer más o menos cosas, sino también de estar disfrutando de ellas.

Si decides ampliar tu formación, no te apuntes a cuatro cursos a la vez. Elige uno, sólo uno. Sácale provecho, aprende de verdad, y mientras tanto disfruta.

Si decides hacer deporte, no te des de alta en el gimnasio, empieces a correr y te apuntes a la escuela de yoga la misma semana. Elige una actividad, asíéntala como hábito y diviértete con ella una temporada.

Si decides emprender, elige una sola idea. No inicies más de una empresa a la vez. Ninguna de ellas dará frutos. Mejor céntrate en una y disfruta de todo el proceso de creación, implementación, asentamiento, etc. independientemente del resultado final o éxito del emprendimiento.

Si decides cambiar tu estilo de vida y tus hábitos, elige sólo uno, practica un ejercicio de conciencia sobre ese hábito, modifícalo, centra tu atención en él, asegurándote de asentar la nueva costumbre. Si intentas hacer muchos cambios a la vez, no cambiarás nada.

E incluso cuando piensas en pasártelo bien, elige sólo una actividad. No pretendas aprender salsa el viernes por la noche, jugar tu partidillo el sábado por la mañana, comer con la familia al mediodía, ir al cine con tu chica por la tarde y quedar con tus compañeros de trabajo para cenar el mismo sábado por la noche. Te saturarás y tu cuerpo lo pagará. No funciona.

Hacer más de una cosa a la vez te lleva a la saturación, al agobio, a la ansiedad, a las cosas a medias,...

Ahora que has logrado vaciar tu vida, cuando elijas, elige una sola cosa a la vez. Si no, pronto tu vida volverá a ser como antes, llena pero vacía.

Ahora elijo poco e intento elegir bien -en realidad nunca sabes si está bien o no lo que eliges, aunque si lo has elegido, será que era lo que tenías que elegir -. Y desde que elijo de esa manera, las cosas están saliendo mejor y además disfruto plenamente de cada una de ellas.

Ahora elijo una sola cosa a la vez.

UN AÑO DE ATENCIÓN E INCERTIDUMBRE

Una vida sencilla ha cumplido un año. Bueno, es el blog quien ha cumplido un año. Quien lleve tiempo visitándolo ya sabe que mi vida sencilla empezó unos meses antes.

¡¡Ha sido un año maravilloso!!

Es imposible resumir este año en un artículo. Y tranquilo, no voy a aburrirte ni vanagloriarme con cifras de visitas, páginas vistas, suscriptores, etc. El blog está cumpliendo su función principal: compartir. Con eso ya estoy contento.

De vez en cuando me da por releer algunas entradas y la verdad es que he dicho y han pasado muchísimas cosas. Sin embargo, trataré de concentrar este año en unas pocas líneas centrándome en dos palabras: atención e incertidumbre.

Primero. He vaciado mi vida. He ganado espacio y he creado luz. Ahora me muevo con más libertad y veo mejor

He vaciado mi entorno -lo fácil-. Se han ido decenas de prendas de vestir, CD's, DVD's, libros, papeles, apuntes de la universidad y el instituto, adornos decorativos, la motocicleta, los cereales, cuatro o cinco muebles, el televisor, el equipo HI-FI, el móvil -parcialmente-, el reproductor de DVD, las noticias, los medicamentos,... y todo lo demás que no necesitaba, no usaba, me dispersaba o me interrumpía.

He vaciado mi cabeza -lo menos fácil-. He trabajado, y sigo en ello, en eliminar el juicio, el prejuicio, las creencias del capitalismo y la productividad, el perfeccionismo, el resultadismo, la cultura del sacrificio, el materialismo, el apego, el análisis minucioso, el anclaje al pasado, el negativismo, la preocupación, la queja, la imaginación del futuro e incluso el deseo.

El beneficio inmediato: la atención.

Ya es sabido por la mayoría que uno de los grandes problemas con el que convivimos es el exceso de información, la *infoxicación*. Y aunque muchos se refieran a ésta como algo externo -conocimiento, noticias, wikis, etc.-, nuevamente insisto en que uno debe empezar por sí mismo, erradicando de su cabeza esa hiperactividad informativa -preocupaciones, compromisos, exigencias, etc.-. Automáticamente, si gestionas menos información, estás más atento.

¿Más atento a qué? Pues a lo que realmente es importante para mí. Mi familia, mis amigos, mi bienestar, mi salud, mis ideas, mi trabajo, mi lectura, mis ratitos de no hacer absolutamente nada,...

Segundo. Me he centrado en el presente hasta el punto de no tener una idea de prácticamente nada de lo que voy a hacer en el futuro a corto, medio y largo plazo. Es una mezcla entre saber que voy a hacer cosas, ya que definitivamente mi vida es proactiva, y a la vez no saber qué voy a hacer, porque simplemente trato de hacer siempre lo que me apetece en el momento presente. Curiosamente, al final todo sale bien.

Debo matizar que sí hay una cosa que sé con antelación. Mi trabajo como entrenador personal implica tener entre 25 y 30 citas semanales con mis clientes, así que por supuesto sé con quién he quedado mañana. Sin embargo, guardo tan pocas cosas en mi cabeza que no necesito agenda y soy capaz de recordar exactamente todas mis citas, incluidos los cambios a última hora. De momento, en los últimos cuatro años, ni un error, ni un fallo -no deja de ser una consecuencia de la atención plena-

Así que, insisto, ya no hay agenda. Ya no hay listas de ideas, de asuntos pendientes, de cosas que comprar en el supermercado. Ya no hay rutina de ejercicios ni planificación del entrenamiento. Ya no hay monitorización. Ya no hay dieta ni menú de comidas enganchados en el armario de la cocina, ni mi “horario base” colgado en el corcho de la pared. Ya no hay planes, ni previsiones, ni proyectos.

Y a esto tengo que añadir que antes sí los había, sino no tendría mérito

No sé si lo que faltaba era un sistema o un método. Creo que no. Juraría recordar que lo tenía, e incluso si cualquiera habla con alguien que me conociera antes me describiría como una persona analítica, metódica, estructurada y eficiente. Tal vez era que mi método no era perfecto. ¿Pero la perfección existe? Sea como sea, faltaba algo. Probablemente el juego, el asombro, la sorpresa.

A base de leer y pensar mucho descubrí algo. El Universo y la vida se rigen por una ley imprecisa, o más bien dos: el caos y la incertidumbre. Desde hace tiempo opino que otro de nuestros problemas, hablando de la humanidad, es que no somos muy coherentes con la naturaleza del Universo, en busca continua del equilibrio. Entonces, ¿por qué tratar de sistematizar, prever, planificar y organizar? Porque la naturaleza, a la vez que no lo intenta y no lo fuerza, ya tiene sus sistemas y su orden -o desorden-.

Es por eso que decidí trabajar por parecerme a ella y, dentro de un equilibrio, fluir en la incertidumbre.

El resto está diseminado por ahí, a tu derecha, donde pone “Archivos”.

Yo no puedo asegurar que ésta sea la mejor manera de vivir. Sólo puedo compartir que es la forma en que he alcanzado mayor plenitud personal, y por supuesto, teniendo en cuenta todo lo que me rodea, persona, animal o cosa, distanciándome cada vez más de mi vieja y estúpida actitud egoísta.

Como ésta es mi experiencia, pues también es mi consejo del día: vive atento y fluye en la incertidumbre.

Ahora bien, el mensaje más importante que quiero lanzar es el de siempre: nadie puede decirte qué hacer ni cómo vivir, y ya sabes que yo tampoco lo pretendo. Es algo que debes descubrir tú solo, experimentando. Lo que sí puedo asegurarte, y en realidad este blog no es más que eso, es que puedes vivir como quieras y hacer lo que quieras, que no tienes porqué hacer lo que hace, dice o espera la mayoría, y que tú eres dueño y a la vez responsable de tu propia vida.

Hay alternativas. Se pueden hacer las cosas de manera diferente.

Posdata: Muchísimas gracias a todos los lectores y amigos que han participado de algún modo en este blog. Vosotros también sois parte de esta experiencia.

Petición: jamás lo he hecho, pero creo que hoy merece la pena al estar de cumpleaños. No sé; me ha gustado cómo ha quedado el artículo. ¡Jajaja! Si a ti también te ha gustado, dale al botoncito del Twitter, al “Me gusta” de Facebook, suscríbete para seguir en esta aventura, etc.

¡MIL ABRAZOS!

MIGUEL DE LUIS. CIENCIA, MARKETING, PSEUDO-CIENCIA Y CHORRADAS

Hoy cuento con la colaboración de mi amigo Miguel de Luis de Sabia Vida, quien reflexiona sobre el “poder” que ejerce la ciencia en nuestra sociedad, más de una vez manipulada por el marketing, y otras tomada como la única verdad, olvidando que simplemente se trata de una interpretación más de los hechos. Espero que disfrutéis tanto como lo he hecho yo leyendo sus palabras. ¡Gracias Miguel!

Ciencia, marketing, pseudo-ciencia y chorradas

El respetable manto de los mentirosos

¿A quién hago caso? La pregunta tiene difícil respuesta porque a los mentirosos les cuesta involucrarse en un manto de respetabilidad. Siendo la ciencia respetada, es lógico que se refugien en ella.

Saben los mentirosos que tenemos poco tiempo; saben que, en realidad, la mayoría de nosotros desconocemos el método científico, sus límites y que confundimos los hechos con su interpretación. Hablan de “científicos”, como antaño hablaban de los sabios; si son trabajadores escogen cualquier revista científica y construyen su cuento con cinco palabras extraídas de un artículo. Apuestan a que no nos lo vamos a leer. Total, nos lleva menos tiempo sacar la tarjeta y comprar para “probar si...”

¿Confiamos en la ciencia?

Confiamos en la ciencia porque al pulsar sobre un interruptor se enciende la luz. En otras palabras: no confiamos en la ciencia, sino en la tecnología. En realidad nos daría igual que nos dijeran que por los cables corren neutrinos, positrones o elfos eléctricos. Le doy al interruptor y se enciende, así que lo que dicen deben ser verdad.

Ciencia y revolución

Lo que no son cuentas, son cuentos

Lo que de la ciencia nos venden, nos han vendido y nos venderán son cuentos. Si me pongo de buenas habría que comprender que lo que entendemos hoy por ciencia no es lo que se entendía hace cien años ni será probablemente lo que se entienda dentro de otros cien. Héroes de la ciencia a veces exaltados como paladines contra la superstición eran magos y alquimistas. Sir Isaac Newton tuvo mucho más éxito como físico que como teólogo, pero fue ambos. Los mismos presupuestos de la ciencia, como han dejado al descubierto Khun y Lakatos, sufren revoluciones y sólo cuando la jerarquía científica -por tomar prestado un término religioso- reconoce al fin que ya no hay manera de acomodar las observaciones a las viejas teorías; el caso del paso al heliocentrismo no es ni será único en la historia de la ciencia. Por otro lado, Donna Horroway mostró que los prejuicios inconscientes del científico pueden ser invisibles a pesar del rigor del método científico.

Hasta las cuentas pueden ser cuentos

¿Qué hacer entonces? ¿Desconfiamos de la ciencia? ¿Renunciamos a las vacunas? No, más bien aceptamos que en el pensamiento científico hay un margen para el error; incluso en las cuestiones básicas. Por eso celebraremos la prudencia con la que el científico publica sus hallazgos y nos guardaremos de creer los resúmenes sensacionalistas que buscan la gran noticia fácil.

Soy muy escéptico cuando me dicen que debo cambiar mi vida en base a no-sé-cual estudio científico del que no me dan datos. Debo confesar que soy tan escéptico que rara vez me molesto en comprobarlo; simplemente desconfío. Sobre todo cuando además de esto, se contradice la experiencia de siglos.

¿Hablas ciencia?

La ciencia tiene su propio lenguaje. La labor del divulgador científico consiste, sobre todo, en ayudar a cualquier persona a adquirir y comprender ese lenguaje. Su reto es, sobre todo, motivar a la persona que se ha alejado de la ciencia a que se acerque y sea capaz de explorarla por sí mismo.

Hombre... a mí con que me lo traduzcan

Traductor, traidor; sobre todo cuando te quieren traicionar. El lenguaje de los anuncios, ¿será el lenguaje prudente de la ciencia?; el *pues a mí me ha ido bien*, ¿podría aceptarse como fundamento de una hipótesis?; ¿puede aceptarse como verificados los *hallazgos secretos de los científicos de nuestra empresa*?

Pero es que hablar ciencia cuesta un esfuerzo

Pues sí, exactamente como hacer ejercicio físico, claro que mira, también te puedo vender este resumen superfácil de todo el conocimiento científico que podrás aprender en dos tardes por sólo 50 euros con 87 rupias.

TRANQUILIDAD

A mi mujer le ha costado comprenderlo. Hace algo más de cuatro años que nos conocemos. Por aquel entonces, una serie de acontecimientos a diferentes niveles -familiar, laboral,..-, la mayoría provocados por mí mismo voluntariamente, hicieron que mi vida cambiara por completo. Y entre otras cosas, porqué no decirlo, conocerla a ella tuvo mucho que ver.

A lo que iba. ¿Qué le ha costado comprender? Decía que, desde que nos conocemos, siempre que alguna vez hablamos sobre cómo nos sentimos, si somos felices, si estamos satisfechos con lo que tenemos o hacemos, etc., y ella me pregunta directamente sobre mi estado de ánimo, yo suelo contestarle, sonriendo: estoy tranquilo.

Hace un tiempo, a veces se conformaba. Pero otras veces comentaba quedarse insatisfecha, sobre todo cuando esperaba algo más que ese “estoy tranquilo”, tal vez algo así como “soy muy feliz”, “estoy muy contento”, “me siento a gusto”, “todo va genial”,...

Cariño, ¿cómo estás? Estoy tranquilo. ¿Estás bien? ¿A gusto? Sí, estoy tranquilo. ¿Cómo van las cosas en el trabajo? Bien, en calma. Estamos tranquilos. ¡Jajajaja! Me río porque sí, lo entiendo. Que alguien siempre te conteste estar tranquilo te puede poner un poco nervioso

Hoy ya lo ha comprendido y sabe que cada vez que me escucha decir “estoy tranquilo” puede hacer una traducción libre a todas esas manifestaciones típicas de felicidad, consciente de que a la vez estoy diciendo que sí, que soy feliz, que me siento pleno, que las cosas están donde quiero que estén, que acepto la realidad de ese preciso momento, que nada me perturba, que ha sido un buen día, que estoy disfrutando.

Leyendo la contraportada de la Vanguardia del 24 de octubre, Ramiro Calle recordaba que “como dijo Buda, *no hay otra dicha que la paz interior*. Los sabios orientales de antaño decían que era lícito emplear parte de tu energía en mejorar tu calidad de vida externa. Pero recalcan que hay que reservar también una parte para mejorar nuestra calidad de vida interna”.

Cada día tengo más claro que, a través de la conciencia y la aceptación de uno mismo y de la realidad, como dice el propio Ramiro, el bienestar personal depende de uno mismo. Y para mí el bienestar pasa por la tranquilidad. Ser feliz implica estar tranquilo. Estar tranquilo te lleva a la felicidad.

Sigo leyendo a Ramiro, y me veo hace algo más de cuatro años, con 26, como un triunfador fracasado. “Esta sociedad constantemente crea lo que llamo triunfadores fracasados. Son aquellos que han conseguido todos los logros materiales, un buen estatus, bienes, riquezas... pero que, a la postre, se llevan mal con su pareja, con sus hijos, no tienen ni un solo amigo, no conocen lo que es la compasión... ¡vaya triunfador! Este perfil es lo que más prolifera en las sociedades modernas.”

Si tuviera que describir cómo me sentía entonces diría inseguro, insatisfecho, desubicado, triste, enfadado, perdido, indignado, irritable,... definitivamente intranquilo.

Los picos estarán ahí siempre. Más de una vez he insistido en lo necesario que es asumir el descontrol incontrolable -valga la redundancia- de nuestras vidas. Habrán subidas de alegría, y bajadas de tristeza, ambas igual de importantes de experimentar, asimilar y mostrar, y que no tienen nada que ver con la elección de la actitud de felicidad, independiente del estado de ánimo. Una vez las hayamos disfrutado y hayamos aprendido, habrá que dejarlas pasar, y pronto reencontrar el equilibrio, la calma, la tranquilidad.

Y en esa serenidad nacen el resto de virtudes que intento promover desde aquí. Respeto, atención, aceptación, no juicio, concentración, coherencia, paciencia, constancia, creatividad, dinámica, perspectiva,...

Ahora, cuando mi mujer me pregunta *¿Cómo estás?*, antes de que me dé tiempo a contestar, entre carcajadas, ella me suelta irónicamente *¿Estás tranquilo, verdad?*

Copio a Buda. No hay mejor sensación que encontrarse tranquilo.

9 RAZONES PARA DEJAR DE CONDUCIR

... y para empezar a moverse caminando, en bicicleta, en patines, en patinete, en autobús, en autocar, en tranvía, en metro, en tren, etc.

1. Aumenta el estrés y la ansiedad. Más de la que ya tienes. Y aumenta la secreción de la hormona del estrés, el cortisol, lo que provoca:

Aumento de nivel de azúcar en sangre.

Disminución de la sensibilidad a la insulina, por lo que favorece la aparición de la diabetes tipo 2.

Aumento de la tensión arterial, debido al aumento de sodio en sangre, por lo que favorece la aparición de hipertensión crónica.

Aumento de la gluconeogénesis, por lo que favorece la pérdida de masa muscular.

Aumento de peso, por los tres primeros puntos anteriores, los cuales favorecen la acumulación de grasa en el cuerpo.

Reducción de la velocidad de formación ósea, por lo que favorece la aparición de osteoporosis y artrosis.

Pérdida de colágeno en la piel y otros tejidos conectivos, por lo que favorece el envejecimiento y la aparición de lesiones tendino-músculo-ligamentosas.

Acción antiinflamatoria, por lo que reduce la actividad del sistema inmunitario, es decir, hace bajar tus defensas.

Disminución de la fertilidad.

2. Aumenta la agresividad, así como la secreción de adrenalina, lo que provoca un aumento del ritmo cardíaco, la vasoconstricción y la hipertensión, favoreciendo la aparición de cardiopatías.

3. Desgasta. Requiere más atención de la que el cuerpo está preparado para ofrecer. Esto traerá consecuencias para el resto del día, disminuyendo tu capacidad de atención, concentración y productividad. Agota.

4. Es más peligroso. Motocicleta y coche son los medios de transporte con mayores índices de siniestralidad. Y recuerda que hay algo peor que hacerse daño o morir: hacer daño o matar a otro.

5. Aumenta todos los riesgos de padecer alguna de las enfermedades y “anomalías” que provoca el sedentarismo, sumados a los de los puntos 1 y 2. Entre ellos, los más comunes son:

Cervicalgia, por la postura y el estrés.

Lumbalgia, por la postura y el acortamiento de los músculos psoas e isquiotibiales.

Atrofia del músculo transverso abdominal, lo que favorece la aparición de problemas respiratorios, desde ronquidos y apneas, hasta disfunciones en la digestión y el tránsito intestinal, donde podría verse afectada la asimilación de nutrientes y la respuesta inmunitaria -sumado a los efectos del cortisol-.

6. Te hace malgastar el tiempo. Especialmente para trayectos cortos en las ciudades, de menos de 10 km, te hace tardar más. Además, en principio, no puedes o no deberías hacer nada más mientras conduces: leer, hablar, llamar, maquillarte, observar a otras personas, etc. Si lo cambias por caminar o ir en bicicleta, puedes restar este tiempo a parte del que dedicas a ir al gimnasio.

7. Aumenta la información en tu cabeza. Como el estrés y la ansiedad, más de la que ya tienes. Conducir y tener coche es una preocupación más, no sólo por tenerlo. Seguro, ITV, revisiones, reparaciones, lavarlos, hinchar ruedas, acordarte de donde está aparcado o tener otra preocupación más -el parking-, etc.

8. Es muchísimo más caro. No sólo cuenta el coste del trayecto. También se paga todo lo comentado en el punto 7, sin olvidar la importante inversión inicial de comprar coche o moto.

9. Contamina más. No sólo conducir, sino la fabricación del coche y sus componentes para las reparaciones, la energía utilizada para producir y transportar el combustible hasta las gasolineras y la contaminación generada por uno de los mayores invasores de nuestro planeta: el asfalto. Si caminas o vas en bicicleta, tus índices de emisión de carbono se pueden contabilizar como 0 -cero patatero-, así como promueves un menor desgaste, necesidad y uso de asfalto.

Las que comento aún se pueden desglosar más, especialmente las que afectan a nuestra salud, una de las poquitas cosas que echamos verdaderamente en falta cuando nos la quitan, o mejor dicho, cuando la mayor parte de las veces nos la quitamos nosotros mismos, por ejemplo, conduciendo.

Y seguro que hay más razones, pero creo que con estas 9 ya hay suficiente para parar, reflexionar y dejar de conducir.

EL HOGAR TAMBIÉN ES TU RESPONSABILIDAD

No sé si hace falta que escriba nada más. Bueno, en realidad sí quiero hacerlo, más que nada porque se habla mucho de otras responsabilidades. El trabajo -de esto se habla muchísimo, demasiado-, hacer ejercicio, alimentarse bien, tener buenos hábitos de atención, formarse continuamente,... ¿Y la casa? ¿Dónde la dejamos? Porque es una responsabilidad que nos acompaña todos los días. ¿O no?

Hoy no voy a hablar de cambios, porque en realidad esto no ha sido ningún cambio para mí. Es así desde el primer día, y es una de las pocas cosas que puedo asegurar que va a seguir siendo así siempre. Sin embargo, quiero compartir cómo hacemos las cosas en casa, porque reconozco en este funcionamiento una de las bases para disfrutar de una vida sencilla.

Además, incluso antes de escribir esta reflexión, intuyo que lo que voy a decir podría extrapolarse y aplicarse a cualquier comunidad, ya sea la familia, el vecindario, el barrio, el distrito, la ciudad, la comarca, el estado,... o el planeta entero -ahora mismo habla mi mente ingenua-.

En casa, mi hogar, somos una comunidad. Una comunidad de dos personas. Y ambas somos igual de responsables a la hora de mantener el día a día en el hogar, así como en la toma de decisiones. La opinión y acción de uno cuenta exactamente lo mismo que la del otro. Ni más ni menos.

¿Eso qué quiere decir?

Respecto a la toma de decisiones no hay mucho que decir. Como buenos minimalistas -mi mujer también lo es aunque no tenga blog -, decisiones se toman las justas. Lo cierto es que al tener tan pocas posesiones, compromisos y ambiciones y al evitar acarrear con más de lo que ya tenemos, de lo uno y de lo otro, no hay mucho que decidir.

De todos modos aquí es clave un concepto: el diálogo. Ni tan sólo diría que hay debate. Solamente exposición de iniciativas y opiniones, hasta el momento exacto de la decisión en el que se impone una regla: o todos o ninguno. Es decir, o los dos estamos de acuerdo o no se hace. Como decía, ninguno de los dos tiene más peso que el otro.

Eso no quiere decir que de vez en cuando uno sea comprensible, flexible o incluso llegue a ceder. Un ejemplo sería la decisión que tomamos hace un año de deshacernos del televisor. La iniciativa fue mía. Ella no lo tenía claro. Yo lo planteé como un juego al que jugaríamos los dos. Durante un mes viviríamos sin televisor, y si pasado ese mes la vida de alguno de los dos empeoraba, el televisor volvería a su lugar. En cambio, si mejoraba, lo abandonaríamos permanentemente. Ella aceptó el juego. Otras veces cedo yo

Además hay que puntualizar que hay "cosas" que ocurren en el hogar que sólo afectan a uno de los dos, y ahí el otro no tiene ni tan sólo derecho a juzgar y se respeta el *vive y deja vivir*. Por supuesto, siempre se puede opinar si surge el tema. Pero jamás se me ocurriría poner en entredicho el hábito de mi mujer de tomar leche todos los días aunque yo "crea" conocer sus efectos perjudiciales sobre la salud, como ella nunca me juzga por seguir saliendo a la calle en pantalón corto aunque estemos en pleno invierno -es un hábito que tengo para no constiparme que algún día explicaré: la exposición voluntaria. Por cierto, llevo casi tres años sin resfriarme ni un poquito-.

Sin embargo la estrella de este artículo no pretendían ser las decisiones, sino el día a día de una casa, las tareas del hogar.

Si en la toma de decisiones el diálogo era clave, en las tareas diarias del hogar -comprar, lavar,

recoger, tender la ropa, limpiar, planchar, fregar los platos, controlar las finanzas, cocinar, bajar la basura, etc.- la esencia de un buen funcionamiento es algo muy concreto: la colaboración.

Históricamente la mujer ha sido quien generalmente se ha encargado de las tareas del hogar mientras el hombre estaba en el trabajo. Cuando ésta empezó a incorporarse al mercado laboral siguió encargándose de todo. Y hoy día, momento en que prácticamente todas las mujeres trabajan, algunos hombres -no todos- han comenzado a ayudar en casa.

Y yo digo: ¿ayudar?

Yo no ayudo a mi mujer, ni ella me ayuda a mí. Los dos compartimos y colaboramos en todas y cada una de las tareas de casa.

Aún diría más, algo muy curioso. Ni tan sólo necesitamos el diálogo para hacerlo. Es algo que sale sólo, sin la necesidad de hablarlo, planificarlo, repartirlo, turnarlo, etc. Si uno de los dos ve que hay algo que hacer, lo hace y punto. No se hace el despistado ni rehúye de su responsabilidad o le pide al otro que lo haga. Se hace.

Y a partir de ahí empieza un juego colaborativo que siempre se da por supuesto, además teniendo en cuenta la carga laboral de cada uno. Y de verdad, sinceramente, sin necesidad de hablarlo, algo que incluso me hace reír.

Generalmente, y más durante el último año, yo dedico menos horas a mi trabajo que mi mujer. Automáticamente, soy yo el encargado de la mayoría de tareas del hogar. Insisto una vez más -y no sé cuántas van-: nunca lo hemos hablado ni negociado. Y no es algo que me moleste. El hogar es responsabilidad de ambos, y si yo paso más tiempo en casa es lógico que sea yo el director de la orquesta.

Ahora bien, por ejemplo, durante el verano mi mujer tiene dos meses de vacaciones -es maestra-. En ese momento, otra vez sin necesidad de plantearlo, ella se encarga de todo. Y así vamos jugando.

Conclusiones

1. El día a día del hogar es una responsabilidad tan grande o mayor que la de trabajar. Es más, podría catalogarse como un trabajo más. Por lo tanto, si hablamos de cómputo total de horas trabajadas, las dedicadas al hogar también deberían incluirse. A partir de ahí mi recomendación es que todo el trabajo -hogar+“oficina”- se entienda como un todo y se reparta equitativamente. En casa, todo el mundo debería “trabajar” lo mismo -más o menos-.
2. Dependiendo del diámetro de nuestra lupa, podemos entender *hogar* desde el espacio que hay bajo nuestro techo hasta el mundo entero. Para un buen funcionamiento de esos “sistemas”, y más en la situación que estamos viviendo ahora, tal vez bastaría con comprometernos con esas dos palabrejas: diálogo y colaboración. Mientras cada uno vaya por su lado y no se hable ni se escuche, sino que se imponga -los ricos- o se tenga el deseo de imponer -los pobres y revolucionarios-, todo seguirá igual. O peor.

Y como siempre, insisto, en casa y fuera de ella, todo afecta a todo -aunque muchos no acaben de entenderlo-: ¡responsabilidad!

SIN OBJETIVOS PARA EL 2012

Mi buen amigo twitterero Nacho Fernández de Vega, enamorado de la programación neurolingüística, me diría que no tener un objetivo ya es un objetivo en sí mismo. No se lo discuto

Podría decir que 2011 ha sido un año de muchos cambios, pero en realidad todos los años son años de muchos cambios. La única diferencia entre unos años y otros, o entre algunas personas y otras, no es la cantidad de cambios que se suceden, sino la cantidad de cambios en los que participamos activamente. Así que mejor digo que yo he participado en muchos cambios durante el 2011.

¿Objetivos cumplidos? Bueno, no lo sé. Creo que sí. A principios de año me proponía sólo uno, vivir natural, y como resumía en el artículo conmemorativo al primer aniversario de este blog creo que lo he conseguido. Sin embargo, no ha sido bien bien conseguirlo, sino simplemente hacerlo, todos los días, por lo que podríamos decir que lo he estado consiguiendo, en gerundio, desde el primer día. Una vez más, no era la meta. Era, y es, el camino.

Entonces me doy cuenta de que vivir con objetivos, entendiendo objetivo como una meta mensurable en algún o diversos modos -dinero, kilos, tiempo, metros cuadrados, etc.-, es una tontería. ¿Para qué debo medir mi vida? Lo importante no son los objetivos, algo que tal vez alcance o tal vez no y que no depende exclusivamente de mí, sino los valores, que son las constantes de mi vida. La pasión, el entusiasmo, la autoestima, la confianza, el respeto, el comunismo, la paciencia, la lentitud, la naturalidad, el compromiso, la coherencia, el equilibrio,... Si mi vida avanza de la mano de todos estos valores, no necesitaré ni un sólo objetivo, mientras que conseguiré todo lo que me proponga y podré hacer siempre lo que quiera hacer. Seguro.

Hacer lo que quiero hacer... Desde pequeños nos educan con que eso es imposible, e incluso irresponsable. Además, muchos lo confunden con el egoísmo, como si hacer lo que quiero hacer fuera en detrimento o perjuicio de los demás. Nada de eso. Hacer siempre lo que quiero hacer es la mejor manera de ser auténtico, conmigo mismo y con los demás, y de vivir una vida plena. No estamos aquí para que los demás aprueben nuestras acciones, y si ése es uno de nuestros propósitos, fracasaremos siempre, porque siempre habrá alguien que no esté de acuerdo o no lo guste lo que hacemos. La única persona que debe estar satisfecha conmigo mismo soy yo, por supuesto sin olvidar el respeto y la no intervención manipulativa en la vida de los demás. Vive y deja vivir.

La no intervención... Wei wu wei... Claro, otros muchos pensarán que no tener ni un sólo objetivo es característico del gandul, el vago, el pasota o el que espera que la vida venga regalada. Bueno, pensándolo bien yo sí que lo pienso: la vida es un regalo. Ahora bien, un regalo que está ahí para vivirlo. ¿Cómo hacerlo sin objetivos? Pues simplemente eso, viviendo. Que no tenga objetivos no quiere decir que no sepa qué cosas quiero hacer o que no vaya a hacer nada. Al contrario, hay tantas cosas que quiero hacer. Sin embargo ninguna de ellas es un objetivo, una meta, un proyecto. Simplemente me escucho, pienso, siento y hago. El resto viene solo.

Ésta es una vida presente. La palabra objetivo implica el futuro, pero el futuro no existe. ¿Qué sentido tiene vivir la vida en futuro? Repito: wei wu wei. Hacer sin hacer, día a día. No es "no hacer". No es sentarse no sé cuantos años debajo de un árbol como Buda, sin comer ni beber. Tampoco es "sobrehacer", o intentar hacer fuera de nuestro alcance temporal real, el presente. No es querer convertirse en el hombre más reconocido del mundo, o el más rico, o el más poderoso, o el más exitoso, otra vez como el Buda rey de reyes. Es el equilibrio. Es el camino Medio de Buda. Es el wei wu wei del tao. Es el ahora de Tolle. Es el fluir de Csíkszentmihályi.

Iba a acabar con mis deseos para el 2012, pero ahora que lo pienso tampoco tengo ninguno, jaja!

Dejémoslo en que yo, personalmente, sigo trabajando en mi insignificante participación vital desde la coherencia natural, el respeto y la no intervención en el Universo. ¡¡El resto de energía que fluye a mi alrededor que haga lo que le dé la gana!!

¡¡¡FELIZ 2012!!!!

TODO ES INFORMACIÓN

De vez en cuando me atrevo a soltar alguna afirmación reduccionista. Hace un tiempo decía que no todo es materia, refiriéndome a la aplicación del minimalismo no sólo a nivel material o físico, sino también desde un punto de vista mental -hábitos, creencias, juicios, miedos,...-. Todo lo que no sirve, no se usa o rompe el equilibrio, se queda fuera. No lo quiero.

Hoy vuelvo a reducir, siguiendo la misma línea, y digo: todo es información. Podría complicarlo un poco y decir que todo es energía, energía que entra y sale, que fluye, absolutamente todo. Esas entradas, interpretaciones y salidas podrían resumirse en un concepto: comunicación. Y si lo que hacemos, básicamente, es comunicar, lo que movemos en esa comunicación es información. Todo es información.

Dicen que padecemos *infoxicación*. Yo también lo creo. Generalmente cuando se habla de infoxicación la gente se refiere a la intoxicación informativa procedente, especialmente, de los medios de comunicación, desde la prensa escrita hasta internet. Cuando yo hablo de infoxicación amplío todavía más el diámetro de acción y apunto a la vida, a toda la vida, y a mí mismo. No son sólo los medios de comunicación externos. Soy yo, el medio de comunicación interno, que me autoinfoxico. Yo tengo el poder de colocar ciertos filtros y decidir qué y cuánta información gestionar. Vuelvo a ser el primer responsable de mi vida.

Hablo en general. Estamos intoxicados de objetos, de conocimiento, de creencias, de trabajo, de necesidades inventadas, de manipulación mediática, de culpa, de publicidad, de una aparente falta de tiempo, de odio, de comida, de miedo, de prisa, de comparaciones y envidia, de queja, de irresponsabilidad, de humo, de fármacos, de juicios,...

Todo es información. Y toda esa información pasa a una velocidad estratosférica cada día por nuestro gestor de información, nuestro cerebro, de un potencial todavía no calculado, pero sin ninguna duda, de momento, limitado. Lo comentaba en El saber sí ocupa lugar.

No podemos manejar tanta información. No somos capaces. Pero al sentirnos obligados y al intentarlo, perdemos dos de los grandes pilares necesarios para vivir una vida sencilla y plena: la atención y la conciencia. En realidad, ya que estoy en plan reduccionista, yo me quedo sólo con la primera, la atención, ya que es ella misma la que nos lleva al segundo estadio, la conciencia.

¿Cómo ser y estar atento en un mundo omni-infoxicado? ¿Qué hago con toda esa información?

Comprendo al hombre, es decir, me comprendo, entre otras cosas, como el ser vivo capaz de gestionar más información del Universo conocido. De eso, hasta el momento, hay pocas dudas. Sin embargo, la infoxicación interfiere en esa capacidad y, a partir de cierto límite inferior, cuanto más información intento gestionar peor la gestiono, lo que me genera estrés permanente, ansiedad, desgaste, desmotivación, dispersión, frustración, impotencia, depresión,... infelicidad.

Necesito hacer algo con toda esa información. Atacaré desde dos frentes: la cantidad y la calidad.

Cantidad: ¿cuánta información manejo? Trabajo, compromisos, libros, amigos, estudios, dinero, salud, tiempo, comida,... De una vez por todas debería desaprender esa obligación que alguien me inculcó en mis primeros años de vida por producir y rendir. No soy una máquina y no tengo que rendirle cuentas a nadie. Mi vaso cerebral está rebosando información y a la mínima que me muevo un poco todo se derrama. Necesito vaciar. Necesito menos información.

Calidad: ¿qué me aporta la información que manejo? Además de la cantidad, de cada uno de esos ámbitos o contextos que forman mi vida, ¿cuáles son los que realmente son buenos para mí y me aportan algo positivo? Los detecto y elimino el resto, reprogramándome y recordándome constantemente que aquello otro que también me enseñaron, que la vida es esfuerzo, sacrificio e incluso sufrimiento, es otra gran mentira. La vida es fácil y divertida, y estoy aquí para aprender, compartir y pasarlo bien. Necesito mejor información.

En resumen. Elimino toda la información que tengo en demasía, a la vez que la información que me aporta más mal que bien. Me centro en el menos y mejor.

Y así, vivo atento y consciente (continuará...)

LA LÁMPARA DESPERTADOR

Ése ha sido uno de los regalos que me han traído los Reyes Magos este año, una lámpara despertador.

Ya hace prácticamente un año que decidí vivir de manera más acorde a los ciclos biológicos, dentro de nuestras costumbres sociales -las cuales recuerdo que pueden cambiar tanto como queramos-, y especialmente al ciclo circadiano, al que considero el más importante de todos -si es que hay alguno más importante que los demás-.

El caso es que una vida sencilla, entre otras cosas, intenta aproximarse el máximo posible a una coherencia natural y en este sentido considero al hombre como a la mayoría de seres vivos, programado biológicamente para activarse de día y descansar y recuperarse de noche.

No entraré en detalle acerca de los diferentes procesos metabólicos que tienen lugar durante la noche, mientras dormimos. Para eso os aconsejo echar un vistazo a este artículo de mi buen amigo Sergi Caballero.

Lo que debe quedar claro es el papel fundamental de la luz en todo este juego de regulación hormonal. Y es que aún estando dormidos y/o con los ojos cerrados, nuestro cuerpo es capaz de detectar la presencia de luz en nuestro entorno y a partir de ahí poner en marcha ciertos mecanismos dentro de nuestro organismo, los cuales condicionarán e influirán de manera notable sobre nuestro descanso y, por consiguiente, en nuestra salud.

Ya compartí también cómo me voy a dormir y cómo en casa jugamos con la intensidad de la luz para ir preparando el cuerpo para eso, para dormir bien.

Ahora bien. ¿Cómo me despierto? Lo ideal sería despertarse al amanecer, como el resto de animalitos, sin despertador y progresivamente. Lo cierto es que lo intenté durante un tiempo, pero la cosa no salió del todo bien. Sí que conseguí despertarme durante el amanecer, de la manera más natural posible. Pero no descansaba bien. Dejar la persiana de la ventana medio abierta para que por la mañana entrara la luz del Sol también permitía que la contaminante luz nocturna perenne de la ciudad viajara por mi habitación durante toda la noche, cosa que afectaba negativamente mi sueño. Además, quieras que no, además de los cristales, la persiana también actúa como amortiguador del ruido exterior, otro de los inconvenientes de la ciudad durante la noche. En fin, lo que ganaba por un lado lo perdía por el otro.

Además, también cabe tener en cuenta que todos los días del año amanece a una hora distinta, por lo que en base a este sistema todos los días del año debería despertarme a una hora distinta, a la vez que considerar que la longitud de las noches también varía dependiendo de la estación. Otro de mis sueños es dormir mucho más en invierno que en verano, como el resto de seres vivos. Pero lo cierto es que, de momento, las costumbres sociales -especialmente laborales- son las que son y sigo dependiendo de ellas. Igualmente, a la larga, pretendo conseguir algún día adaptarme totalmente al ritmo circadiano. Hoy todavía no puedo permitirme ese lujo.

Pero yo seguía con la misma idea, despertarme de la forma más natural posible. Y encontré la lámpara despertador, una manera artificial de naturalizar mi despertar -al fin y al cabo la tecnología también sirve para cosas buenas :-)

¿Cómo funciona? Es sencillo. La lámpara tiene una bombilla halógena. Si por ejemplo programas la alarma del despertador a las 7:10, diez minutos antes la bombilla se enciende a una intensidad mínima. A partir de ese momento, durante diez minutos la lámpara va aumentando

progresivamente la intensidad de la luz y, de forma natural, sin ningún tipo de sobresalto, acabas despertando -dejas de segregar melatonina para dar paso a la serotonina y el cortisol-.

Además, por si las moscas, si alcanzan las 7:10 y todavía no te has despertado -difícil, teniendo en cuenta que la intensidad de la luz ha alcanzado su máximo-, también progresivamente se activa su función de audio, con lo que la lámpara emite una sintonía de radio preseleccionada o uno de los siete sonidos “naturales” que tiene grabados -el mar, una tormenta, unos pajaritos,...-. Yo, como últimamente me ha dado por esto del Bienestar Cavernícola, me levanto con los sonidos típicos del amanecer en la jungla

NO ES FUERZA DE VOLUNTAD, SINO AUTOESTIMA

Definitivamente, la fuerza de voluntad es de lo más absurdo. Personalmente, cada día estoy más convencido de que ésta no existe. El verdadero motor del cambio de hábitos y del bienestar personal es la autoestima. El cambio nace de la emoción, no de la razón.

Mucha gente cree que para llevar a cabo ciertos cambios de costumbres, acciones y conductas que teóricamente mejorarán su vida -y digo teóricamente porque aunque lo diga la teoría, al final siempre vas a tener que experimentarlas para saber si funciona o si eso es lo que quieres- se necesita una gran fuerza de voluntad. Nunca he acabado de entender por qué algo que es bueno para mí necesita de una fuerza misteriosa, es decir, debe ser *forzado*, mientras que aceptamos que lo que es *normal* no suele coincidir con lo que nos conviene para ser felices, estar sanos, sentirnos bien, etc. ¿No sería más lógico que fuera al revés?

Probablemente esto tenga mucho que ver con la creencia cristiana de que la vida es sacrificio y que el paraíso llegará en otro momento y otro lugar, cuando la vida aquí se haya acabado. ¿No será que a alguien le interesa que seamos infelices y vivamos permanentemente insatisfechos? Aunque éste es otro debate.

Por eso suelo decir que, aunque parezca que todas esas cosas requieran una gran fuerza de voluntad, más bien es al contrario. Sólo necesitan autoestima.

Tanto en mi vida real como aquí en la virtual, muchas de las personas que están al tanto de los hábitos que propongo -y que no tienen porqué ser los mejores para todo el mundo- a menudo hacen afirmaciones del tipo: *“Uff! Pero para eso se necesita mucha fuerza de voluntad. Yo no la tengo...”*. A lo que suelo contestar: *“Bueno, si eso es lo que crees... Yo tampoco tengo fuerza de voluntad. Simplemente me quiero”*.

Con algunos ejemplos se entenderá mejor:

¿Cómo voy a necesitar fuerza de voluntad para levantarme temprano todas las mañanas, dar un paseo hasta la playa y ver todos los días la salida del Sol? Es el mejor inicio de la jornada que puedo tener.

¿Cómo voy a necesitar fuerza de voluntad para hacer ejercicio, caminar una media de 8km, colgarme de cualquier barra a hacer unas cuantas dominadas, subir y bajar escaleras, rebozarme en la arena de la playa, jugar con lo primero que engancho,... todos los días? Eso me hace sentir bien, me hace sentir vivo.

¿Cómo voy a necesitar fuerza de voluntad para comprar y prepararme yo mismo toda mi comida en fiambreras que me acompañan a todas partes, siendo mi dieta rica en fruta, verduras, hortalizas y productos biológicos y prácticamente nula en dulces y lácteos? Es la mejor manera de alimentarme y mantenerme sano.

¿Cómo voy a necesitar fuerza de voluntad para sentarme a escribir todos los días? Es mi forma de expresar parte de mis emociones, como podría ser bailar, pintar o cantar.

¿Cómo voy a necesitar fuerza de voluntad para vivir sin televisor? Sería muy largo de explicar, pero puedo garantizar que es uno de los cambios que más beneficios nos han reportado en casa.

¿Cómo voy a necesitar fuerza de voluntad para irme a dormir a las 22:30 de la noche cada día? Hace rato que el Sol se ha marchado y descansar adecuadamente es otro de los hábitos básicos para gozar de cierto bienestar.

Todos esos hábitos no necesitan ninguna fuerza, ni interna ni externa. Son todo regalos, mimos, cuidados, cariños que me hago a mí mismo.

Y más allá de las razones racionales -valga la redundancia- que parece necesitar mi voluntad, está la emoción de quererme a mí mismo. Es tan sencillo como entender que cada vez que realizo alguna de esas actividades no es por aprovechar más el día, mantenerme sano, ágil y delgado, ser productivo, tener buenas digestiones, conseguir que mucha gente me lea o dormir estrictamente las 8 horas recomendadas por el Dr. X. ¡Qué va! ¡Es más fácil que eso! Lo hago porque me quiero. El resto son sólo consecuencias

La motivación no es un algo racional, sino emocional. Y la voluntad suele ir acompañada de esas razones, generalmente externas, mientras que la autoestima sólo entiende de eso, de sentimientos y sensaciones, de emoción, de amor hacia uno mismo.

Dime. ¿Cuál es tu motivación? ¿Necesitas fuerza de voluntad para hacer ciertas cosas?

CÓMO EVITAR EL DOLOR DE UNA DISCUSIÓN

¿Cuántas veces puede llegar a discutir una persona en toda su vida? ¿10, 20, 50, 100, 2.000 veces? Sería algo difícil de calcular, pero sin ninguna duda son muchísimas, y probablemente demasiadas.

Muchos pensarán que una discusión es una batalla entre dos razones. Uno la tiene. El otro no. El que la tiene gana. El que no la tiene pierde. Hasta hace no mucho tiempo yo también pensaba así, pero ya no. Hoy sé que todos los lados acaban perdiendo.

Que uno de los dos acabe teniendo la razón no significa nada, y da lo mismo si al final de la discusión aparentes tenerla tú. Las secuelas de ese momento de tensión que acaba de ocurrir son igual de nocivas para el “ganador” que para el “perdedor”. Después de discutir, especialmente con alguien que quieres o con quien convives diariamente, se te queda mal cuerpo, mal sabor de boca, incluso dolor de cabeza, y seguramente, siempre que no seas un psicópata carente de empatía, cierto sentimiento de culpa. Discutir no es agradable, posiblemente tampoco sano, y el cuerpo también nos lo hace saber. Discutir duele.

Cómo evitar el dolor de una discusión

Mi socio Xavi me recordaba hace unos días el siguiente chiste de Eugenio:

Dos hombres se encuentran en la calle, uno le dice al otro:

Hombre 1: ¿Usted como se conserva tan joven?

Hombre 2: Pues mire, no discutiendo con nadie.

Hombre 1: Pero hombre, por eso no será.

Hombre 2: Pues no será por eso.

Lo primero: comprender que aquí no hay una única verdad, ni una sola, ya que la vida y la realidad que cada uno *crea* son interpretaciones de las propias experiencias individuales. Lo que es absolutamente cierto para mí no tiene porqué serlo para quien tengo enfrente, y viceversa. ¿Quién soy yo para crearme poseedor de la verdad, de la razón? Es sólo mi punto de vista. Nada más.

Una vez comprendido esto, como éste en parte es un blog de simplicidad, la respuesta *acómo evitar el dolor de una discusión* es simple: no discutiendo.

Entonces... ¿hablamos?

Tan fácil como eso. ¿Verdad que cada uno tiene su opinión y que ambas son igual de válidas? ¿Verdad que hablando tal vez logremos acercar posturas y ponernos de acuerdo o tal vez todo lo contrario y sigamos pensando totalmente distinto? ¿Verdad que aún así tampoco es tan grave y no pasa nada? Cada uno puede pensar lo que quiera y seguir su camino, incluso separándonos. Otra vez, no pasa nada. ¿Tan importante es “tener razón”? ¿Tanto para que duela? ¿Tanto para hacer daño?

Mejor hablemos. Tú tienes tu punto de vista y yo tengo el mío. ¿Qué tal si simplemente lo exponemos? Si nos atrae el tema podemos alargarlo un poco y desglosar aún más nuestra opinión. A

eso se le llama conversar. Y si no, pues podemos dar la... ¿discusión?... la exposición por zanjada. Y a otra cosa mariposa. Pero sin dolor.

El dolor separa los corazones

Hace muchos años leí en el libro *De la autoestima al egoísmo* de Jorge Bucay el siguiente cuento. Me quedó grabado y lo recuerdo antes de discutir con alguien, y desafortunadamente a veces también después de hacerlo. Se titula *La distancia de los corazones*:

Un día Meher Baba preguntó a sus mandalíes:

-¿Por qué las personas se gritan cuando están enojadas?

Los hombres pensaron durante unos momentos.

- Porque pierden la calma -dijo uno- por eso gritan.

- Pero, ¿por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? -preguntó Baba-. ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas satisfacía al maestro Meher Baba. Finalmente, él explicó:

- Cuando dos personas están enojadas y discuten, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia, deben gritar para poder escucharse. Mientras más enojadas estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse la una a la otra a través de esa gran distancia.

Luego Baba preguntó:

- ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Pues no se gritan, sino que se hablan suavemente, ¿por qué?...Sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellas es muy pequeña.

Los discípulos lo escuchaban absortos y Meher Baba continuó:

- Cuando se enamoran más aún, ¿qué sucede? Los enamorados no hablan, sólo susurran y se acercan más a su amor. Finalmente no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es, observad lo cerca que están dos personas que se aman. Así pues, cuando discutáis, no dejéis que vuestros corazones se alejen, no digáis palabras que los distancien más. Llegará un día en que la distancia será tanta que ya no encontraréis el camino de regreso.

¡BUENAS NOTICIAS! POR FIN TODOS VIVIREMOS CON MENOS

¡Bienvenida, crisis!

Ya llevamos 3 ó 4 años de crisis, mucho tiempo para que se la haya observado y analizado desde diversos puntos de vista. Los más pesimistas la tratan como si esto fuera una hecatombe, cosa que no me sorprende. Para el *pensador negativo*, individuo incapaz de relativizar, todo es una catástrofe. Los más optimistas la ven como una oportunidad para reinventarse, encontrar nuevas vías de negocio y seguir *creciendo*, aunque el planeta ya no pueda dar mucho más de sí. Yo comparto el mismo optimismo, como no podía ser de otra manera, aunque no el mismo final. Por mucho que le pese a la mayoría, como bien explicaba Sergi Caballero, las leyes de la naturaleza son mucho más poderosas de las que pretende imponer el hombre, y por fin es un hecho: ya estamos en pleno decrecimiento. Es una estupenda noticia.

Antes de seguir quiero remarcar dos cosas, ya que mi intención no es herir la sensibilidad de nadie, aunque sí sensibilizar:

Como siempre y como todo el mundo, hablo desde mi condicionamiento personal. ¿Cuál es ahora mismo? Ciudadano barcelonés y del mundo, de 31 años, trabajador autónomo, casado, sin hijos, con un sueldo que no supera los 18.000 euros anuales, sin deudas ni televisor, minimalista, inquilino de un piso de alquiler y libre de enfermedad. Sin ninguna duda, si mi situación fuera distinta este artículo probablemente también lo sería. Cosas de la vida.

Jamás le deseo mal a nadie. Sin embargo, algunas de las cosas que diré pueden aparentar lo contrario. Soy consciente de que muchas personas no están pasando por su mejor momento, especialmente si se compara con la época de “vacas gordas” que estamos dejando atrás, por lo que les mando mi más sincero apoyo y esperanza, especialmente a aquellos que no tengan trabajo. Sé que es duro. Pero para seguir leyendo se requiere flexibilidad, dejar lo personal atrás e imprimir cierta apertura mental, ganar perspectiva, dejando de ver al hombre como un individuo o como uno mismo, ampliando el concepto de hombre a la humanidad entera, humanidad que forma parte de algo todavía más grande. Este algo más grande puede ser lo que quieras: Dios, Alá, la madre Tierra, la naturaleza, el Universo, la vida,...

Ahora sí...

La hora de la coherencia y la responsabilidad

Esta crisis es una oportunidad para el mundo laboral. La tendencia natural hacia el reparto del trabajo sigue adelante y se avicinan cambios. Ya hemos alcanzado nuestros máximos de productividad y estrés, relegando al último puesto de nuestras prioridades a la familia y el bienestar personal. Desde que alcanzamos el máximo de 80 horas semanales de trabajo durante la revolución industrial, poco a poco hemos ido disminuyendo nuestra jornada laboral pasando por 14, 12, 10 y 8 horas diarias de trabajo. Está claro que el siguiente paso y parte de la solución al problema del desempleo es el reparto del trabajo, acompañado de una reducción proporcional del salario, por supuesto -de otra forma no sería sostenible-. Dejaremos atrás el “Yo gano y tú pierdes” para dar paso al “Yo gano y tú también”. La colaboración y el cooperativismo marcarán el futuro del mercado laboral, el hombre trabajará menos -¿no es lo que queríamos?-, ganará menos y, por tanto, consumirá menos. Y en vez de consumir, por fin tendrá tiempo libre para dedicarlo a la familia, el resto de relaciones sociales y el bienestar personal, actividades que curiosamente no requieren de una gran inversión económica. Es una buena noticia.

Esta crisis es una oportunidad para la responsabilidad del individuo sobre su salud y bienestar. El despilfarro de inversión en sanidad pública ha llegado a su fin y cada vez se aplican más recortes. No hay problema. Por fin el hombre no va a tener otra salida que preocuparse más por su salud, cuidar

su alimentación, practicar ejercicio y tener mucho cuidado con sus pensamientos y emociones, generadores de enfermedad. Quien sea coherente con su naturaleza vivirá sano y no necesitará para nada visitar al médico. Quien no, ya sabe lo que le espera. El chollo del “tanta asistencia sanitaria como quiera, donde quiera y cuando quiera” del cual gozaba no más del 10% de la población mundial -¡vergonzoso!- se ha acabado. Toca ser responsable con nuestra salud para no acudir al médico ni tan frecuentemente ni a la primera de cambio, y así el médico y el hospital estarán disponibles para quien realmente lo necesite -se calcula que sólo un 2% de las enfermedades son de origen genético, lo que implica que el resto son evitables-. Es una buena noticia.

Esta crisis es una oportunidad para la educación y la cultura. Poco a poco se acabará el consumo de información y entretenimiento basura. Al trabajar menos podremos dedicar más tiempo a la educación de nuestros hijos y, por qué no, a culturizarnos un poquito nosotros mismos. Por fin tendremos tiempo para leer y escribir. Los niños ya no pasarán tanto tiempo delante del televisor y pocos podrán contar con una vídeoconsola. A cambio, volverán a aprender directamente de sus padres porque *volverán a estar en casa* y bajarán a la plaza a jugar a pelota o a saltar a las gomas, como antaño... menos sobreestímulo y más ejercicio físico y relaciones sociales. Es una buena noticia.

Esta crisis es una oportunidad para reequilibrar el balance energético del planeta. Menos consumo, menos industria, menos transporte, menos petróleo quemado, menos climatización, menos asfalto,... menos sobreconsumo energético y menos contaminación. Además, los recortes y subidas de tarifas del transporte público y el incremento del precio del carburante harán plantearse a más de uno el ir a trabajar caminando, o incluso buscar trabajo más cerca de casa y desprenderse del coche, con lo que se tenderá a la tan necesaria relocalización. ¡Es fantástico! Habrá menos tráfico y menos accidentes, la gente dedicará menos tiempo a ir y volver del trabajo -muy favorable para la tan demandada conciliación familiar- y el que apueste por las piernas o la bicicleta todavía gozará de mayor salud y bienestar. Es una buena noticia.

Por supuesto, las famosas necesidades básicas se encarecerán y, como pronostica Santiago Niño Becerra, volveremos a tener sólo un abrigo en el armario y menos acceso a la comida. ¿No es estupendo? Por un lado esto podría significar el fin de la explotación laboral de la industria textil en el Sur y Oriente. Por otro, seguramente nos lo pensaremos dos veces antes de malgastar luz y agua, algo que nuestro planeta y nuestro bolsillo agradecerán. Y no lo olvidemos, ¡por fin adelgazaremos! Años y años a dieta y mira tú por donde el mejor régimen surgirá de la crisis. Así que *bye-bye* a enfermedades modernas como las cardiopatías, obesidad, diabetes, etc., resultantes de la sobrealimentación. Es una buena noticia.

Esta crisis es una buena oportunidad para que el ciudadano vuelva a vivir el aquí y el ahora. Se acabaron las hipotecas y los préstamos. ¿Todavía hay alguien tan estúpido como para endeudarse? Por favor, no olvidemos jamás las tres herramientas del capitalismo que tanto daño nos han hecho: publicidad, caducidad y crédito. Empezaremos a vivir mes a mes, o incluso semana a semana, y cuidando y alargando al máximo la vida de nuestras pertenencias. Por otro lado, nuestro sistema de pensiones pronto desaparecerá, ya que es insostenible pagar una pensión durante 35 años a alguien que no ha trabajado ni 30. Pobre de aquel joven que hoy día piense que de aquí a 50 años, cuando supuestamente se jubile, tendrá una pensión. Tiempo al tiempo. No habrá más que vivir al día y dejar de hacer el tonto como veníamos haciendo durante las últimas décadas pensando más en el futuro que en el presente. Es una buena noticia.

Y la oportunidad más importante de todas, algo que ya comenté en el blog de Sergi Caballero y su ¡Bienvenido, decrecimiento!, algo que desde la empatía humana me duele un mundo decir, algo que me parte el alma por mi parte de responsabilidad individual en todo esto y porque los inocentes habitantes del Sur serán los primeros y grandes damnificados... Nos están vendiendo la moto con que la población mundial seguirá creciendo durante los próximos años. Y sí, a corto plazo lo hará. Sin embargo, ya hay datos que confirman que la esperanza de vida en el norte de Europa ha disminuido unas décimas debido a las enfermedades modernas y la depresión, mientras que se estima que el 50% de la siguiente generación occidental padecerá infertilidad. La naturaleza ya nos está poniendo en nuestro sitio.

Pero esto no es lo más grave de todo, ya que es el hombre el que se causará más daño a sí mismo. En

poco tiempo, alrededor de unos 15 ó 20 años, los 1.000 millones de personas que hoy pasan hambre crítica en todo el mundo -¿alguien que esté leyendo ha pasado hambre crítica alguna vez en la vida?!- pasarán a ser 2.000 millones que no sólo pasarán hambre, ¡¡sino también sed crítica!! . Ese es el futuro. Lógicamente, primero allí y luego aquí, el decrecimiento afectará directamente a los números de la superpoblación humana, la cual disminuirá. Y lo más triste de todo es que será el propio afán de la humanidad por sobrevivir el que la empuje a la extinción, si antes no hacemos algo. De todos modos, aunque me den ganas de llorar al decirlo, para la vida, para el planeta y para el Universo, tal vez esto sea una buena noticia.

Este artículo es una despedida

Seguramente será una despedida para muchos. La mayoría de los que hayan leído este artículo habrán pensado que a éste -yo- se le ha ido la castaña con todas estas barbaridades, cuando en realidad tendría que estar indignadísimo por lo injusta que es la crisis, los recortes y la vida en Occidente. Antes de que os vayáis para no volver, quiero añadir: aquí en Europa prácticamente nadie sabe lo que es una vida injusta. Somos los privilegiados del planeta. Adiós.

Y para aquel lector al que aún le queden ganas de volver a leerme, es una despedida parcial. Durante las próximas semanas o meses o años o décadas -yo qué sé- dejaré de hablar del “mundo exterior”, el cual seguirá decreciendo *naturalmente*. Una vez comprendidos lo que son el decrecimiento, el consumo sostenible y el minimalismo, toca replantearnos nuestro “mundo interior”, el único lugar donde podemos *crecer* de manera infinita.

Un abrazo y hasta pronto

EL MUNDO ES UN REFLEJO DE MI CASA

Sólo falta que anuncie que durante un tiempo pienso dedicar algunos posts a mi mundo interior para que al cabo de un par de días me encuentre en Sant Adrià de Besòs, por casualidad -¿existen?-, en una conferencia del señor Arcadi Oliveres titulada *Aturem la crisi* -Detengamos la crisis-. ¿Será que no debería dejar de hablar sobre decrecimiento, valores,...? Por si acaso, no sea que el universo me esté enviando señales, hoy dedicaré otro post al mismo tema, insistiendo nuevamente en una idea que ya roza la redundancia en este blog: la responsabilidad ciudadana.

Arcadi Oliveres, en general, me gusta. Para quien no lo sepa, este señor es un “*economista y reconocido activista por la justicia social y la paz*”, o al menos así lo describe Wikipedia. Lo cierto es que las primeras veces que lo escuchas hablar te quedas embobado. El hombre es claro en sus explicaciones, es una enciclopedia humana de datos económicos, comparte infinidad de anécdotas gracias a su dilatada carrera, tiene un sentido del humor bastante fino y es de los pocos personajes públicos que se han atrevido a denunciar continua y rotundamente durante los últimos años el fraude fiscal de las grandes fortunas, la corrupción y tráfico de intereses de todos los gobiernos y partidos políticos -todos, incluso los de más a la izquierda...-, la manipulación de la información por parte de los medios de comunicación más poderosos y el abuso al que nos han sometido los bancos. Definitivamente, Arcadi Oliveres me gusta.

Pero Arcadi Oliveres ayer no me gustó. Primero me aburrí, luego hasta me enfadé, y al final se salvó por los pelos gracias a las preguntas de algunos de los asistentes.

Su discurso no ha variado en cuatro años. De la hora y media que duró, dedicó una hora y veinte minutos a repasar una y otra vez todos los impuestos que no pagan las grandes fortunas, todas las relaciones interesadas que existen entre gobierno y banca, todos los delitos fiscales que han cometido las personas más ricas del mundo, todo lo mal que lo está haciendo la administración pública, etc. Muy bien señor Oliveres. Después de cuatro años creo que ya nos hemos dado cuenta.

Desde mi punto de vista es cierto que no deberíamos permitir que esto volviera a suceder y, progresivamente, con el poco poder que le otorga al ciudadano esta aparente democracia, trabajar por cambiar este sistema perverso llamado capitalismo. De todas maneras, lo malo de todo esto es que repitiendo cansinamente este discurso las personas que lo escuchan acaban aferrándose todavía más a esa idea tan nociva de que la responsabilidad y la culpa de todo lo que está pasando viene de fuera, de gobiernos, ricos, bancos y multinacionales.

Después de cuatro años, y no lo digo sólo por el señor Oliveres, necesitamos a alguien tan o más influyente que él que se atreva a decir y les recuerde a las masas que somos nosotros mismos los responsables de la desocupación, el sobreconsumo, la crisis económica, la crisis climática y la crisis de valores que estamos viviendo hoy día.

Nada cambiará hasta que no tengamos claro que todo lo que ocurre en el MUNDO es reflejo de lo que hacemos en CASA.

Si España tiene una deuda que, según el economista José María Gay de Llébana, representa 35 años su PIB, es porque la mayoría de españoles deben 35 años de sus ingresos -¿hipotecas?-. Si el señor Amancio Ortega es una de las personas más ricas del mundo no es por las trampas que pueda hacer con su dinero, sino porque todos compramos ropa en Zara, Massimo Dutti, etc. Si el señor de la tienda de electrodomésticos de la esquina ha tenido que cerrar, no es porque las cosas estén muy mal, sino porque todos sus vecinos preferimos comprar en Fnac para ahorrarnos 5€. Si el poder lo tienen las multinacionales monopolistas, es porque los ciudadanos consumimos productos de esas multinacionales. Si el banco puede hacer lo que quiera con nuestro dinero es porque un día nosotros firmamos voluntariamente un señor contrato y pusimos ahí nuestro dinero -por cierto, buscando también un interés especulativo, como hacen ellos-.

El mundo es un reflejo de mi casa

Decía antes que al final Oliveres se salvó cuando llegó el turno de preguntas. Más allá de los *indignados* con los gobiernos y los bancos, centrando sus cuestiones en acciones de lucha e incluso venganza, hubo cuatro o cinco personas que preguntaron sobre lo que puede hacer el ciudadano desde casa, la crisis de valores e incluso el papel fundamental de la *familia* en todo este lío.

Como no podía ser de otra manera sus respuestas fueron claras:

1. Consumo responsable: cada vez que compramos un producto estamos entregando un dinero y un voto a favor de aquella industria. Aparte dos detalles más: los recursos materiales se agotan y la felicidad no es directamente proporcional a nuestras posesiones materiales. Es momento de decrecer materialmente, y dejar el crecimiento para lo cultura, artístico o espiritual.
2. Control de la información: resumiendo, literalmente, "*lean más y dejen de ver telediarios, fútbol y telebasura*".
3. Cooperación: pensemos más en equipo, como una comunidad. Por cierto, recuerdo, *comunidad* no es la escalera de vecinos, el barrio, la ciudad o el país. Comunidad es el planeta entero.

¡Por fin un poco de coherencia! Es el ciudadano el que puede ejercer el poder colectivo desde la acción individual. ¿Cuándo nos daremos cuenta?

Bueno, lo cierto es que al finalizar la conferencia parecía que muchos ya se habían dado cuenta, ya que aplaudían todas esas propuestas, por fin individuales, de responsabilidad ciudadana que planteó el economista. Sin embargo, sospecho tristemente que la mayoría de ellos no se perderán el partido de liga de este sábado ni las últimas declaraciones de la Esteban, seguirán comprando leche Pascual y le pedirán al Banco de Santander un 0,25% más de interés en su plazo fijo

Acabo. Si alguien me escucha, o mejor dicho me lee, por favor, seamos más responsables de lo que hacemos nosotros mismos y dejemos de fijarnos tanto en lo que hacen los demás -gobiernos, bancos, ricos, jefes, vecinos,...-. Es la única manera de arreglar aunque sea un poquito la mierda de herencia - es la primera vez que uso un taco después de más de 200 artículos- que estamos dejando a los que vengan.

Y si Arcadi Oliveres me lee algún día, cosa que dudo, le pido que continúe ejerciendo su influencia -la necesitamos-, pero que se deje de responsabilidades ajenas para empezar a trabajar sobre las propias, las del ciudadano.

¡El mundo es un reflejo de mi casa!

ESTRATEGIAS DE MANIPULACIÓN MEDIÁTICA

Hoy no escribo yo. Sólo comparto.

Esta mañana mi amiga Carme me enviaba un mail con un pdf adjunto titulado “10 estrategias de manipulación mediática”, escrito por Noam Chomsky. Nunca las había leído, aunque Google dice que se publicaron por primera vez hace unos 2 años. No añadiré mucho más aparte de aconsejar que, si quieres vivir una vida sencilla, lo mejor es evitar en la medida de lo posible dichas estrategias -por ejemplo, deshaciéndote del televisor-.

¡Salud para todos!

Noam Chomsky y las 10 Estrategias de Manipulación Mediática

El lingüista Noam Chomsky elaboró la lista de las “10 Estrategias de Manipulación” a través de los medios:

1. La estrategia de la distracción: El elemento primordial del control social es la estrategia de la distracción que consiste en desviar la atención del público de los problemas importantes y de los cambios decididos por las élites políticas y económicas, mediante la técnica del diluvio o inundación de continuas distracciones y de informaciones insignificantes. La estrategia de la distracción es igualmente indispensable para impedir al público interesarse por los conocimientos esenciales, en el área de la ciencia, la economía, la psicología, la neurobiología y la cibernética. “Mantener la Atención del público distraída, lejos de los verdaderos problemas sociales, cautivada por temas sin importancia real. Mantener al público ocupado, ocupado, ocupado, sin ningún tiempo para pensar; de vuelta a granja como los otros animales (cita del texto ‘Armas silenciosas para guerras tranquilas)’”.

2. Crear problemas y después ofrecer soluciones: Este método también es llamado “problema-reacción-solución”. Se crea un problema, una “situación” prevista para causar cierta reacción en el público, a fin de que éste sea el mandante de las medidas que se desea hacer aceptar. Por ejemplo: dejar que se desenvuelva o se intensifique la violencia urbana, u organizar atentados sangrientos, a fin de que el público sea el demandante de leyes de seguridad y políticas en perjuicio de la libertad. O también: crear una crisis económica para hacer aceptar como un mal necesario el retroceso de los derechos sociales y el desmantelamiento de los servicios públicos.

3. La estrategia de la gradualidad: Para hacer que se acepte una medida inaceptable, basta aplicarla gradualmente, a cuenta gotas, por años consecutivos. Es de esa manera que condiciones socioeconómicas radicalmente nuevas (neoliberalismo) fueron impuestas durante las décadas de 1980 y 1990: Estado mínimo, privatizaciones, precariedad, flexibilidad, desempleo en masa, salarios que ya no aseguran ingresos decentes, tantos cambios que hubieran provocado una revolución si hubiesen sido aplicadas de una sola vez.

4. La estrategia de diferir: Otra manera de hacer aceptar una decisión impopular es la de presentarla como “dolorosa y necesaria”, obteniendo la aceptación pública, en el momento, para una aplicación futura. Es más fácil aceptar un sacrificio futuro que un sacrificio inmediato. Primero, porque el esfuerzo no es empleado inmediatamente. Luego, porque el público, la masa, tiene siempre la tendencia a esperar ingenuamente que “todo irá mejorar mañana” y que el sacrificio exigido podrá ser evitado. Esto da más tiempo al público para acostumbrarse a la idea del cambio y de aceptarla con resignación cuando llegue el momento.

5. Dirigirse al público como criaturas de poca edad: La mayoría de la publicidad dirigida al gran público utiliza discurso, argumentos, personajes y entonación particularmente infantiles, muchas

veces próximos a la debilidad, como si el espectador fuese una criatura de poca edad o un deficiente mental. Cuanto más se intente buscar engañar al espectador, más se tiende a adoptar un tono infantilizante. Por qué? “Si uno se dirige a una persona como si ella tuviese la edad de 12 años o menos, entonces, en razón de la sugestionabilidad, ella tenderá, con cierta probabilidad, a una respuesta o reacción también desprovista de un sentido crítico como la de una persona de 12 años o menos de edad (ver “Armas silenciosas para guerras tranquilas”).”

6. Utilizar el aspecto emocional mucho más que la reflexión: Hacer uso del aspecto emocional es una técnica clásica para causar un corto circuito en el análisis racional, y finalmente al sentido crítico de los individuos. Por otra parte, la utilización del registro emocional permite abrir la puerta de acceso al inconsciente para implantar o injertar ideas, deseos, miedos y temores, compulsiones, o inducir comportamientos...

7. Mantener al público en la ignorancia y la mediocridad: Hacer que el público sea incapaz de comprender las tecnologías y los métodos utilizados para su control y su esclavitud. “La calidad de la educación dada a las clases sociales inferiores debe ser la más pobre y mediocre posible, de forma que la distancia de la ignorancia que planea entre las clases inferiores y las clases sociales superiores sea y permanezca imposible de alcanzar para las clases inferiores (ver ‘Armas silenciosas para guerras tranquilas’).”

8. Estimular al público a ser complaciente con la mediocridad: Promover al público a creer que es moda el hecho de ser estúpido, vulgar e inculto...

9. Reforzar la autoculpabilidad: Hacer creer al individuo que es solamente él el culpable por su propia desgracia, por causa de la insuficiencia de su inteligencia, de sus capacidades, o de sus esfuerzos. Así, en lugar de rebelarse contra el sistema económico, el individuo se auto desvalida y se culpa, lo que genera un estado depresivo, uno de cuyos efectos es la inhibición de su acción. Y, sin acción, no hay revolución!

10. Conocer a los individuos mejor de lo que ellos mismos se conocen: En el transcurso de los últimos 50 años, los avances acelerados de la ciencia han generado una creciente brecha entre los conocimientos del público y aquellos poseídos y utilizados por las élites dominantes. Gracias a la biología, la neurobiología y la psicología aplicada, el “sistema” ha disfrutado de un conocimiento avanzado del ser humano, tanto de forma física como psicológicamente. El sistema ha conseguido conocer mejor al individuo común de lo que él se conoce a sí mismo. Esto significa que, en la mayoría de los casos, el sistema ejerce un control mayor y un gran poder sobre los individuos, mayor que el de los individuos sobre sí mismos.

“Reproduzca esta información, hágala circular por los medios a su alcance: a mano, a máquina, a mimeógrafo, oralmente. Mande copias a sus amigos: nueve de cada diez las estarán esperando. Millones quieren ser informados. El terror se basa en la incomunicación. Rompa el aislamiento. Vuelva a sentir la satisfacción moral de un acto de libertad. Derrote el terror. Haga circular esta información”. Rodolfo Walsh

DESENCUFADO DE LAS CREENCIAS MEDIÁTICAS

El otro día compartía la lista de estrategias de manipulación mediática que escribió Noam Chomsky hace un tiempo.

Últimamente se está insistiendo mucho en que aprendemos y grabamos la mayoría de nuestras creencias durante nuestra infancia, especialmente antes de cumplir los 4 ó 5 años. Nuestra personalidad se forma influenciada por el sistema educativo y fundamentalmente por la educación que recibimos en casa. Ya dije hace algunos meses que en ese sentido no podemos hacer mucho más que:

1. Dar las gracias a nuestros padres, ya que lo hicieron lo mejor que supieron. Ellos no tienen la culpa de nada.
2. Determinar qué creencias nos son útiles, y cuáles no -y es importante calificarlas como “útiles”, en vez de “buenas” o “malas”-.
3. Desaprender lo inútil -una especie de aplicación mental del minimalismo-.
4. Reforzar lo útil.
5. Experimentar todo lo que podamos y aprender a hacer las cosas de otra manera. Cambiar es posible

Sin embargo, durante el resto de nuestra vida seguimos siendo sensibles a dos vías de influencia: la sociedad -el pensamiento grupal- y los medios de comunicación.

Respecto al primer grupo hoy no tengo mucho que decir. Ya he repetido más de una vez que la sociedad la forman los individuos, así que si no te gusta puedes empezar tú mismo a cambiarla.

Pero los medios de comunicación... Son la herramienta más poderosa que tiene el sistema del consumo y el capital, una gran influencia en tu mundo material, el cual también influye en el emocional, y continúan instaurándonos creencias toda la vida mediante la manipulación constante de nuestras emociones y el alimento continuo de nuestra infelicidad e insatisfacción.

De niño no puedes decir que no. Vienes vacío. Copias todo lo que ves y escuchas. No tienes elección. No puedes escoger a tus padres, tu sistema educativo, tus libros y tus profesores. Eres un especialista en imitar.

Pero ahora. Teóricamente hoy ya tienes cierta cultura, cierto criterio y cierta experiencia. Hoy puedes decir que no.

Es cierto que tus creencias y patrones más profundos vienen de muy lejos. Tus sentimientos de impotencia o culpabilidad, tu perfeccionismo, tu impaciencia, tus gestos, tu forma de comer, tu autocrítica y autoexigencia, etc. Siempre que hayas detectado que esa forma de pensar y sentir te hace daño y no te sirve, probablemente necesitarás trabajar durante mucho tiempo y muy duro para desaprender y crear una nueva manera de vivir la vida, incluso requiriendo la ayuda de un profesional.

Pero a la vez, en el mundo superficial, existen otra serie de creencias que limitan tu día a día, te hacen esclavo, aprovechándose y potenciando todavía más esas creencias más profundas.

Es así como funciona el mundo de la manipulación mediática.

Y es así como has llegado a creer sin discusión ninguna que algunas *verdades absolutas* que se han convertido en las mentiras más perversas:

Los pisos nunca bajan de precio.
Alquilar un piso es tirar el dinero.
Los funcionarios nunca pierden su trabajo.
Los universitarios siempre tendrán trabajo.
Los que estudian bachillerato son los listos.
Los que estudian formación profesional son los tontos.
Los que no se duchan cada día son unos marranos.
Los que comen grasas saturadas se morirán de un infarto al corazón.
Tus defensas se mantendrán a un buen nivel si te tomas un Actimel cada día.
El médico siempre tiene la razón.
El tamaño de tu coche es proporcional a tu hombría.
El éxito profesional se mide por los beneficios económicos.
La responsabilidad y culpa siempre son de los demás.
Si la ciencia no lo ha demostrado es algo imposible.
Necesitas un armario con 10 chaquetas, 10 pantalones, 50 camisetas, 20 jerseys, ...
La única manera de sanar es medicándote.
Si no vas a la moda se reirán de ti.

Esto no te lo enseñaron tus padres. Bueno, algunas son muy antiguas y tal vez sí. Pero el caso es que todas ellas no están ahí incrustadas en tu cabeza porque se grabasen hace mucho mucho mucho tiempo cuando aún estabas vacío, sino porque se mantienen en un estado de realimentación continuo.

Claro, entonces, como siempre, la culpa es de los gobiernos y de la televisión ¿no? Habría que regularlos, o cambiarlos, ¡o quemarlos! Por favor... Es más fácil. Decía mi profesor de lengua que el concepto de mensaje estaba formado por tres factores: emisor, canal y receptor.

¿Crees que puedes hacer algo contra el emisor? ¿Tú vas a poder luchar contra gobiernos, multinacionales, farmacéuticas, etc.? Además, ¿quién eres tú para decir lo que tienen que hacer los demás, por muy manipuladores que sean sus intenciones a tu parecer? Deja que sigan emitiendo. Tú a lo tuyo.

¿Crees que puedes hacer algo contra el canal? ¿Tú vas a poder luchar contra los periódicos, la televisión, la radio, las revistas, Internet, los anuncios, etc.? Además, ¿quién eres tú para decir lo que tienen que hacer los demás, por muy manipuladores que sean sus intenciones a tu parecer? Deja que sigan canalizando. Tú a lo tuyo.

Eso, eso. Tú a lo tuyo. Tú eres el receptor. Tú puedes poner los límites, en vez de dejar que ellos te alimenten con límites a ti, todos los días.

Corta la recepción. Desenchúfate de los medios de comunicación mayoritarios. Busca otras fuentes de información, que las hay. ¿La televisión? Hay programas interesantísimos, aunque en cadenas pequeñas y horas intempestivas. ¿Para qué quieres el disco duro multimedia? ¿Internet? Hay gente que escribe unas cosas fascinantes. Búscalas. Hay tanta innovación.

No tengas miedo de no estar al día de las noticias; la mayoría de ellas son falsas. No tengas miedo de no ir a la moda; es otro invento. Vigila con los consejos sobre salud; la naturaleza puede enseñarte el camino, y no tiene ningún interés económico escondido.

Desenchúfate de las creencias mediáticas. Al menos es lo que he hecho yo, y puedo garantizarte que hay vida más allá de la publicidad, los telediarios, el fútbol y los programas del corazón. Y deja de quejarte y de reclamar responsabilidades a otros, que se pierde mucha energía y no vale la pena.

Tú a lo tuyo

EL ESTRÉS ERES TÚ

Ayer hablaba con Xavi, mi socio, entrenador personal y acupuntor, sobre los efectos del estrés a nivel fisiológico. Hormonas, frecuencia cardiaca, presión arterial, vasoconstricción, nivel de glucosa en sangre, etc. No voy a hablar de eso. Simplemente acabo de recordar que la conversación acabó con una sentencia: *“El estrés eres tú. No es un señor que está ahí fuera y te estresa. Eres tú”*.

El estrés en sí no es algo que podamos calificar como “malo”. En realidad forma parte de la naturaleza, la cual fluye entre momentos de alta intensidad -estresantes- y de relajación y estabilidad. ¿Cuándo nos estresamos? Durante cualquier pico en la intensidad de nuestra actividad normal, como pueden ser nuestra respuesta ante un peligro o el intento de resolución de un problema, episodios que lógicamente pueden darse en más de una ocasión durante el día.

Lo que nos mortifica e incluso nos hace enfermar es el estrés crónico. En principio, estamos preparados para que una situación de estrés sea puntual y de corta duración. Esto asegura una respuesta adecuada seguida de un periodo de recuperación, y así estar preparados para el siguiente episodio de estrés. Sin embargo, nuestra día a día suele ser estresante durante toda la jornada y todas las actividades que realizamos requieren estrés, desde que nos levantamos, mientras trabajamos, hablamos, caminamos, comemos, compramos y hacemos algún recado, y hasta que nos acostamos. Vivimos todo el día estresados, nunca damos suficiente tiempo a nuestro cuerpo para descansar, recuperarse y prepararse para un nuevo peligro o problema, y nuestra respuesta al estrés es cada vez menos eficaz.

Lo más importante de todo es comprender y aceptar que el estrés existe y estará siempre ahí. La vida nos traerá todos los días momentos puntuales que requerirán de un incremento de la intensidad de la actividad que estemos realizando, de nuestra atención, de nuestros recursos cognitivos y, en definitiva, de todo nuestro organismo. Incluso probablemente, si en nuestra vida nunca hubieran episodios de estrés también enfermaríamos, ya que interrumpiríamos ese flujo oscilatorio de subidas y bajadas de nuestro *ciclo vital* -yin y yang-.

Una vez comprendido y aceptado esto, toca determinar de dónde viene ese estrés.

Porque en algunas ocasiones ese estrés, esas situaciones de peligro o de resolución de problemas, es real y forma parte de nuestro trabajo y de nuestras relaciones sociales, familia, hogar, etc. En este caso en que el estrés es real, si concluimos en que es demasiado frecuente, siempre podemos revisar nuestros hábitos y replantearnos nuestras prioridades. ¿Vale la pena querer llegar a todo? ¿Necesitamos trabajar tantas horas y a ese ritmo? ¿Podemos cambiar algo? A las dos primeras cuestiones yo particularmente respondo con un *no* rotundo, y a la tercera con un *¡Siempre! Siempre podemos cambiar lo que queramos cambiar*.

Ahora bien, me atrevo a afirmar que la mayoría de veces ese estrés no es real y no es más que un invento de nuestra mente, y es entonces cuando deberíamos recordar todavía más que *el estrés eres tú*.

Porque en otras tantas ocasiones, la mayoría de ellas, el estrés no existe y no es más que el producto de nuestra imaginación. Son miedos a un futuro incierto, problemas que todavía no hemos tenido, suposiciones sobre si lo que estamos haciendo agrada o será aprobado por los demás,... es decir, peligros y problemas que no están ahí.

Sin embargo, gracias al increíble poder de nuestro pensamiento, el cuerpo llega a percibirlos como reales y consecuentemente pone en marcha las mismas respuestas metabólicas que tienen lugar ante un episodio de estrés real.

Una vez más, si estos periodos de estrés fueran puntuales y cortos, probablemente tampoco serían un gran problema y no comportarían ningún riesgo para nuestra salud, a la vez que seríamos capaces de responder adecuadamente, dar con la solución -aunque simplemente fuera decirnos a nosotros mismos *¡deja de pensar esas tonterías!*- y permitir a nuestro cuerpo recuperarse y prepararse para una nueva situación estresante. Pero todos sabemos que no es así.

Además del estrés real, el cual insisto en que también podemos gestionar de un modo más eficaz, nos complicamos la vida con un estrés imaginario pero constante a base de inseguridad en nosotros mismos, dudas y miedos que todavía nos hacen más daño que ese estrés real.

De todos modos, al fin y al cabo, después de comprender y aceptar que *el estrés soy yo*, las cuestiones a resolver son muy parecidas a las que planteaba ante el estrés real:

¿Vale la pena pensar de esa manera, querer llegar a todo, pretender que todo el mundo apruebe lo que hago, cargar con responsabilidades de los demás?

¿Necesito inventarme todos esos problemas que todavía no han ocurrido, sentir ese miedo a algo ficticio, intentar controlar todas las posibilidades?

¿Puedo cambiar algo?

Curiosamente, las respuestas también coinciden. A las dos primeras preguntas, rotundantemente *no*. A la última... *¡Siempre! Siempre puedo cambiar lo que quiera cambiar.*

Soy totalmente responsable de mi vida.

EL PODER DEL LENGUAJE. REVISANDO CÓMO HABLAR Y CÓMO HABLARME

Creo que ha quedado claro que de lo que trata este blog es de la simplicidad como forma de vida. Vaciar, desaprender, liberarse y desprenderse son constantes en mis reflexiones. Parece que prácticamente todas las propuestas y soluciones sean un tanto destructivas, y desde luego he comprobado que en cualquier ámbito de la vida, cuando los cimientos son débiles e inestables, es mejor derribar la casa entera para después construir una nueva. Sin embargo, aunque lo parezca, no sólo vale aplicar una especie de minimalismo a todo lo que envuelve nuestra vida -lenguaje incluido-, sino crear una nueva forma de comprenderla.

En eso estamos también a nivel comunicativo, trabajando por deshabituarme a hablar y pensar de un modo muy concreto, como siempre y al igual que para cada uno de nosotros, determinado por mi educación y mis experiencias personales, de las cuales no soy culpable pero sí responsable, así que no vale justificarme en el típico *ese es mi carácter*. Además, como en todo lo demás, no es suficiente con deshacerme de ciertos patrones, sino que me esfuerzo en instaurar unos nuevos, incluso llegando a ser a veces un poquitín tiquismiquis -lo reconozco-. Y sí, he dicho *hablar y pensar*, o lo que podría ser también *hablar con los demás y hablar conmigo mismo*. Porque eso es pensar, ¿no? Hablar con uno mismo.

El caso es que no hace falta ser un erudito a la hora de hablar, sino simplemente recuperar la sencillez y precisión con tal de poder decir lo que quieres decir de verdad, a la vez que respetas y ofreces algo más que palabras a quien te esté escuchando -tú mismo incluido, algo muy importante.

¿Cómo hablo con los demás?

No soy ningún experto, pero creo haber detectado la clave de cómo debe ser mi comunicación con los demás si quiero que ésta sea fluida, que me presten atención y me escuchen, y que me conozcan tal y como soy. Se basa en dos preceptos -a los que seguro se podría añadir alguno más-, los cuales no estaría de más aplicarlos también en otros aspectos de la vida:

1. Ser auténtico. O lo que es lo mismo, ser sincero y decir lo que uno realmente piensa y, sobre todo, siente. No estoy hablando sólo de no mentir, lo que en algunos casos está permitido -por qué no-, sino de intentar expresar de manera más fiel y segura mis pensamientos y emociones, sin miedo al qué dirán y sin maquillajes para intentar no destacar entre el rebaño si es que lo que quiero decir es algo diferente o si lo que opino es totalmente contrario a lo que piensa mi interlocutor pero así cerrar pronto la conversación. Si no soy auténtico en mis palabras, ¿cómo van a saber los demás lo que realmente he venido a decir? Cada uno de nosotros tenemos un mensaje muy concreto que compartir con los demás. Yo trato de respetar el mío al máximo desde la sinceridad y la seguridad en mí mismo.
2. Ser empático. Aquellos a quienes me dirijo son personas iguales que yo, así que intento tratarles como me gustaría que me trataran, intento hablarles como me gustaría que me hablaran. Personalmente, en este sentido antes era -y a veces sigo siendo- demasiado rotundo o seco, algo que lo único que puede provocar por parte de los demás es cierto miedo hacia ti o incluso la calificación de extremista. Es curioso como en ocasiones el continente influye más que el contenido. Sin cambiar el mensaje pero sí la manera de decirlo puedes conseguir resultados totalmente distintos. Por seguir con el ejemplo, ahora en vez de ser rotundo trato de ser simplemente asertivo, y todavía con más motivo si lo que quiero es ser auténtico, como comentaba antes. Resumiendo, es algo así como "*haz el bien y no mires a quién*" desde la autenticidad también a la hora de hablar.

¿Cómo hablo conmigo mismo?

Esta parte es la estrella, ya que hablamos mucho más con nosotros mismos que con los demás. Recuerdo haber leído algún tweet de Nacho Fernández de Vega en el que comentaba que el hombre

habla consigo mismo unas 14 horas diarias. Lo que no me quedó claro es si con *el hombre* se refería al individuo humano en general o sólo al varón, porque también me hubiera creído que la mujer hablara consigo misma unas 20 horas diarias, incluso durmiendo -chiste fácil-

Sean las que sean, 14 ó 20, son demasiadas horas como para no vigilar un poquito más lo que me digo a mí mismo, porque generalmente acabo creyéndome lo que escucho más veces de forma repetida -ésta es la clave de la publicidad y de que, por ejemplo, si rápidamente te piden el nombre de una bebida sueltas ¡*Coca-Cola!* en vez de *agua*-. Por lo tanto más me vale repetirme muchas veces que *hago las cosas lo mejor que sé ahora mismo y si quiero que salgan de otra manera puedo cambiar mi forma de hacerlas* en vez de insistir en que *soy un zoquete, todavía puedo hacerlo mejor, aunque seguramente siempre me saldrá mal*. En realidad incluso probablemente cómo hable conmigo mismo también determinará cómo hable con los demás, así que si logro habituarme a hablarme de una forma como mínimo más respetuosa seguramente mi comunicación global mejorará mucho, también con las personas que me rodean.

Este tema daría mucho de que hablar, tanto como para colgar en el blog directamente algún libro de PNL -programación neurolingüística-. Pero hoy sólo quería insistir en la importancia de la comunicación y el lenguaje, especialmente con uno mismo, y de cómo ésta puede determinar que consigamos lo que nos proponemos, que tengamos una relación fluida con los demás y con nosotros mismos o sencillamente que seamos felices.

Porque claro está que no es lo mismo utilizar *tengo que* que *quiero* o *pero* que *y*, y sobre todo no se parece en nada pensar continuamente afirmaciones del estilo *La vida es injusta, Esto no va a salir bien* o *No valgo para nada* a retroalimentarse con mensajes del tipo *Asumo la realidad, Todo va a ir genial* o *Soy la mejor versión de mí mismo, aquí y ahora*. ¿No es mejor aceptarse, animarse y mimarse un poquito incluso desde el pensamiento?

El poder del lenguaje y la palabra es tan grande que puede determinar tu presente y futuro, así que mejor tener algo más de cuidado al hablar contigo mismo y con los demás, y sobre todo aprovechar ese poder para crear y construir los nuevos cimientos de tu vida sencilla, la cual no es más que el reflejo de tus pensamientos más profundos. Como dijo Blaise Pascal:

“Trata a un ser humano como es y seguirá siendo como es. Trátalo como puede llegar a ser y se convertirá en lo que puede llegar a ser.”

EMPRENDIENDO Y VIVIENDO DE MI VOCACIÓN

Dedicarme laboralmente a lo que sentía que quería hacer desde niño no es que haya sido un cambio hacia una vida sencilla, ya que llevo casi diez años en ello. Lo único que pretendo hoy es animarte a que lo hagas independientemente de tu edad, estudios, de si estás o no casado, etc. Nunca es tarde, y trabajar en aquello que te apasiona puede simplificar mucho tu vida. Claro está, como en todo, que esta afirmación requiere de muchos matices, e incluso de contar con la posibilidad de cambiar de vocación durante una misma vida -la vocación tiene un origen emocional y si las emociones cambian, la vocación también puede hacerlo, ¿no?-.

Precisamente, hablando del trabajo y de cómo van las cosas, ayer conversaba con mi mujer acerca del síndrome *burnout*, casi pandémico hoy día en los países desarrollados, el cual según Wikipedia es *“un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido”*. Es decir, traducido literalmente, acabar quemado del trabajo.

Es así como se encuentran muchas personas hoy día por trabajar en algo que no les agrada, aunque también hay que tener en cuenta que no es sólo por cuestión de vocación sino también por factores como el tiempo total de trabajo o las condiciones laborales ambientales y económicas. Pero sin ninguna duda, el factor determinante para acabar tarde o temprano asqueado del trabajo, por no decir de la vida, es dedicar la mitad de las horas que pasas despierto o más a hacer algo que no te gusta o que no quieres hacer. Lógicamente, la respuesta del cuerpo será de rechazo y desgaste, y si la situación se prolonga pronto aparecerán la ansiedad -que no es más que un grito interno desesperado del tipo *¡Esto no lo quiero!*- y finalmente la depresión.

De todos modos, como decía, es posible que aún trabajando de lo que te apasiona puedas llegar a quemarte. No debemos olvidar que estamos muy influenciados por la cultura del sacrificio, el esfuerzo, la productividad y la insatisfacción, y eso provoca que aún pudiendo simplemente disfrutar de poder dedicarte a lo que te gusta acabes cegado por el éxito económico -que no profesional- y cada vez inviertas más tiempo a tu trabajo o empresa vocacional, lo que acaba por convertirte en una máquina de trabajar, distanciándote de cualquier otro tipo de actividad también muy necesaria como el cuidado personal, las relaciones sociales, el ocio y el descanso. Esto mismo me pasó a mí hace unos tres años; algún día te lo explico.

Diferenciaba éxito profesional de éxito económico, ¿verdad? Estamos demasiado acostumbrados a medir lo bien que nos va en el trabajo por el dinero que ganamos, y ése es otro gran error, además del punto en el que quiero insistir más, ya que es uno de los condicionantes que suele echar hacia atrás a muchos emprendedores o personas que piensan abandonar ese trabajo que no les aporta nada más que dinero y disgusto para iniciar un nuevo negocio o un trabajo autónomo en lo que realmente quieren hacer, retroalimentándose con pensamientos inútiles como *¿Ganaré suficiente dinero? o Para sacar 800 euros mejor me quedo donde estoy*.

Por un lado, dejando aparte si ganas más o menos dinero, puedo decirte por experiencia que la diferencia entre dedicar gran parte de la jornada a hacer algo que te gusta a algo que ni te va ni te viene o incluso te desagrada es abismal. Ésa debería ser la primera condición en el momento de escoger un trabajo o emprender un negocio, y no el horario, el sueldo o las vacaciones.

Y por otro lado, ahora sí teniendo en cuenta el dinero, ¿seguro que los ingresos son la única variable económica que puedes controlar en tu vida? ¿Qué me dices de los gastos? Ya comenté hace bastante tiempo que el dinero sí importa, pero que eres tú quien elige cuánto importa. Sigo asegurándote, de nuevo por experiencia, que las famosas pero ambiguas *necesidades básicas* -las cuales desde mi punto de vista son las que promulga el Dalai Lama: *comida, abrigo y cobijo*- no requieren de tanto dinero, y son el resto de “necesidades” como el coche, comer y cenar fuera los fines de semana, viajar

por vacaciones o tener un piso más grande las que te empujan a querer o “necesitar” ganar más dinero. El ocio, las relaciones y el entretenimiento también son necesidades, pero aunque la publicidad te haya convencido de lo contrario, existen infinidad de actividades que te hacen disfrutar y que no cuestan prácticamente un duro, como pueden ser pasear, ver la puesta de sol, bañarte en el mar, bailar o leer.

El éxito profesional no es ganar mucho dinero o crecer mucho. El verdadero éxito de la vida es hacer siempre lo que te apetece hacer, también en el trabajo -aunque esto sea una blasfemia en nuestra cultura del sacrificio-, y con ello tener suficiente para vivir, sin necesidad de acabar quemado, condición que no sólo pagas tú a cambio de frustración o infelicidad, sino también los que te rodean, los cuales suelen recibir tus bofetadas a base de malhumor, desgana o amargura.

Es por eso que te animo a emprender y vivir de tu vocación, aunque sea para ganar lo justo, ser feliz y pasearte por la vida siempre con una sonrisa. Porque no todo es el dinero que vayas a conseguir a cambio de lo que haces, sino porque lo que haces a cada momento es lo que vives, experimentas y forja tus emociones.

No hay mejor inversión en uno mismo y placer que poder dedicarte a lo que te apasiona todos los días.

LA OMNIPOTENCIA DEL EJEMPLO

No es la primera vez que hablo sobre la importancia del ejemplo en una vida sencilla. Hace unos cuantos meses ya advertía que, más que auto-otorgarnos el título de *deyosétodo* y empezar a emitir juicios y dar consejos acerca de cómo debería actuar y vivir todo el mundo, lo más efectivo -y en realidad a lo único que tenemos derecho- para generar un cambio en el mundo, espejo de nuestros actos, es dar ejemplo, es decir, vivir según nuestros ideales desde la autenticidad y la coherencia.

Más importante es lo que hacemos que lo que decimos

El lenguaje no deja de ser el último eslabón en la cadena del desarrollo de la inteligencia, y por eso no es de extrañar que lo que digamos con palabras de momento no sea tan significativo como lo que decimos a través de nuestra postura y expresión corporal. El lenguaje no verbal sigue informando más que el verbal.

Es curioso que cuando hablamos de lenguaje siempre nos imaginamos una conversación entre dos personas, pero la comunicación es mucho más que eso. Al ser seres sociales, la comunidad, las personas que nos rodean, nos están observando las 24 horas del día. Todos nuestros actos, nuestra conducta, son comunicación. En realidad estamos “hablando” todo el día a través de nuestro comportamiento y estilo de vida.

Más importante es lo que vemos que lo que escuchamos

Mientras “hablamos” todo el día, también “escuchamos” todo el día. Y no sólo escuchamos a través del oído, sino que la otra gran vía de entrada de información es la vista.

Nuevamente no sólo me refiero a lo que nos dicen los demás con el cuerpo mientras conversan con nosotros, sino a lo que nos muestran mientras viven, con su comportamiento, su ejemplo, el cual en realidad será la clave para decidir si creer o no lo que aquella persona nos está diciendo después con palabras.

El ejemplo y la credibilidad son inseparables

Ya es un tema muy trillado, pero... ¿Cómo creer los consejos de un médico nutricionista al que le sobran 20 kg.? ¿Cómo dar apoyo a un líder que a la primera tentación cae en la corrupción? ¿Cómo hacer caso a un padre que te recomienda leer más cuando lo único que hace es ver la televisión? ¿Cómo seguir los consejos posturales de un fisioterapeuta que parece una alcayata?

Es absolutamente inviable creer a alguien que no refleja con su vida, toda su vida, lo que dice con sus palabras.

Las dos direcciones del ejemplo

Por eso el ejemplo es el mejor guía del aprendizaje a la vez que el mejor canal de enseñanza.

Si quiero aprender y conocer a los demás, no hace falta que preste mucha atención a lo que dicen. Mejor estoy atento a cómo lo dicen y, sobre todo, a lo que hacen.

Si quiero mostrar, generar un cambio y conseguir que los demás me conozcan realmente, no hace

falta esmerarse mucho en explicar lo que hago o quién soy. Mejor sigo fluyendo en mis valores, reflejados en mis actos. El resto viene solo.

La omnipotencia del ejemplo

Sin duda alguna, el ejemplo es la herramienta comunicativa más potente que existe, tanto de entrada como de salida, así que más me vale poner más atención y empeño en los actos, en las acciones, en el HACER, que no en el hablar, fanfarronear, juzgar o aconsejar.

Lo segundo no sirve para nada.

Lo primero es clave en la comunicación y la necesidad básica de compartir.

Vive y deja vivir

¿BUENO O MALO? ACEPTANDO LA REALIDAD

Dicen que necesitamos valorar las cosas que nos pasan para crear ciertas referencias y así determinar qué camino queremos seguir en la vida, dirigiendo nuestra atención, enfoque y acción hacia lo que nos ofrece bienestar y, sobre todo, evitando lo que nos causa dolor o nos pone en peligro. Desde luego esa capacidad de evaluar debe tener algún origen biológico o natural, ya que gracias a ella es como logramos aprender y sobrevivir. Sin embargo me da la sensación que en muchas ocasiones esa tendencia a examinarlo y calificarlo todo no es que sea muy pragmática, nos inunda de miedo y nos aleja de un concepto también clave en una vida sencilla, la aceptación de la realidad.

Hablando de realidad deberíamos matizar, como siempre, que existen tantas realidades como observadores e interpretaciones se puedan dar alrededor de un suceso. De ahí que suela afirmarse que todo tiene su dual, su contrapunto, sus polos positivo y negativo, su escala de colores, el yin y el yang, etc. Pero también es cierto que ante determinadas situaciones, generalmente las más dolorosas, parece muy complicado encontrar ese lado positivo, o incluso puede suceder que aquello que de primeras parece ser una gran noticia o fortuna pueda convertirse pronto en lo peor que nos haya pasado en la vida.

No sé si es algo que acabe aprendiéndose por completo algún día, pero creo que tal vez uno de los secretos hacia una vida plena sea dejar de valorar constantemente lo que nos sucede como *bueno* o *malo*, *justo* o *injusto*,... Es curioso como con los años uno se da cuenta que, conectando los puntos tal y como decía Steve Jobs, aquello que sucedió hace mucho tiempo, tanto lo que calificamos en aquel momento como bueno o como malo, es exactamente lo que nos tenía que pasar para estar hoy donde estamos. En este sentido, la cuestión más importante sigue siendo ¿estoy ahora mismo donde quiero estar? Si la respuesta es positiva, estupendo. Y si no, ¿qué esperamos a cambiar?

Calificando constamente nuestras experiencias, especialmente lo que consideramos *maloo injusto*, lo único que nos aporta es una retroalimentación autodestructiva que nos estanca y no nos deja avanzar, aferrándonos a la idea del ¿*por qué a mí?* Del mismo modo sucede con lo *positivo*, lo cual nos puede llevar a perder el norte, ensimismarnos y olvidar que la vida puede dar un giro de 180° en cualquier momento. Colgar la etiqueta *de bueno* o *malo* es la mejor de las garantías hacia el estatismo, cuando la vida es constantemente dinámica.

¿No es más fácil aceptar la realidad tal y como viene y fluir en ella? Y en vez de seguir con el esto es *bueno*, *malo*, *justo* o *injusto* sencillamente asumir que lo que nos pasa *es*. Sólo *es*.

La vida da demasiadas vueltas como para detenernos cada dos por tres a calificarla. Chunglang, el protagonista de este cuento de Herman Hesse, lo sabía

Un anciano llamado Chunglang, que quiere decir «Maese La Roca», tenía una pequeña propiedad en la montaña. Sucedió cierto día que se le escapó uno de sus caballos y los vecinos se acercaron a manifestarle su condolencia.

Sin embargo el anciano replicó:

- “¡Quién sabe si eso ha sido una desgracia!”

Y hete aquí que varios días después el caballo regresó, y traía consigo toda una manada de caballos cimarrones. De nuevo se presentaron los vecinos y lo felicitaron por su buena suerte.

Pero el viejo de la montaña les dijo:

- “¡Quién sabe si eso ha sido un suceso afortunado!”

Como tenían tantos caballos, el hijo del anciano se aficionó a montarlos, pero un día se cayó y se rompió una pierna. Otra vez los vecinos fueron a darle el pésame, y nuevamente les replicó el viejo:

- “¡Quién sabe si eso ha sido una desgracia!”

Al año siguiente se presentaron en la montaña los comisionados de «los Varas Largas». Reclutaban jóvenes fuertes para mensajeros del Emperador y para llevar su litera. Al hijo del anciano, que todavía estaba impedido de la pierna, no se lo llevaron.

Chunglang sonreía

NO SÉ. LA INCERTIDUMBRE DE UN DÍA CUALQUIERA

A finales del pasado mes de noviembre este blog cumplía un año, y yo lo celebraba publicando el post *Un año de atención e incertidumbre*. En él confesaba llevar un vida en la que prácticamente no hay planes, ni notas, ni listas, ni una idea consistente de futuro, etc., y que además esa manera de tomarme la vida había potenciado más mi atención, así como el disfrute del día a día. Junto con la implementación de la filosofía minimalista, la puesta en práctica de la incertidumbre como constante diaria tal vez ha sido uno de los cambios más positivos que he hecho en los últimos dos años.

A raíz de aquel post muchos son los que me han preguntado durante estos meses *¿Qué es lo que haces entonces?, ¿Cómo sabes lo que vas a hacer?, ¿Podrías explicar cómo es un día de tu vida?,...* Aprovecho el día de hoy, cumpliendo 32 años, para explicarte cómo es un día cualquiera de mi vida. Espero que lo disfrutes. Yo lo hago todos los días

No sé. La incertidumbre de un día cualquiera

Intento adecuar mis horarios al ritmo circadiano. En esta época suelo levantarme entre las 6:45 y las 7:15; en invierno media horita más tarde. Casi siempre pasan unos minutos desde que se enciende mi lámpara-despertador hasta que me levanto de la cama, por lo que nunca me levanto a la misma hora. En realidad no sé a qué hora me levanto exactamente. No la miro. Me lo tomo con calma.

Nunca desayuno porque no tengo hambre. Aunque si tengo hambre como algo, claro. Suelo hacer las tareas de casa, a veces más a veces menos. No sé. Pasa una media hora.

Reviso mis emails, por si algún cliente tiene alguna consulta o quiere cambiar su cita. A veces no los reviso. No sé. Puedo revisarlos más tarde. Tengo tiempo.

Generalmente, aunque no siempre, a no sé qué hora me visto y me voy a la playa, puede que caminando o puede que alternando el caminar con el correr en tramos de 50, 70, 100 metros -no sé-. Llego a la playa y hago algo de ejercicio. O pensándolo bien, a veces no hago nada y sólo me siento un rato en la orilla. Si hago ejercicio no sé qué ejercicios voy a hacer hasta que me pongo. Simplemente surgen. Tampoco sé cuantas series o repeticiones o movimientos o como quieras llamarle voy a hacer. Los que salgan. Al rato vuelvo a casa siguiendo el mismo patrón de la ida, es decir, ninguno.

De camino a casa compro lo que necesite, aunque no sé lo que voy a comprar. No llevo lista de la compra ni nada por el estilo. Intento recordar lo que hay en casa y lo que falta, y compro lo que me apetece, al día. A veces me equivoco, pero no suelo.

Llego a casa y me ducho. O no, antes almuerzo algo. O no... No lo sé. Depende del día. Eso sí, seguro que en algún momento me ducho

Puede ser que tenga trabajo por la mañana. Trabajo del que me da de comer, digo. Aunque no acostumbro. Mis horas punta de trabajo son las tardes. Si tengo sesiones por la mañana me voy, si no me quedo.

Si sigo en casa puede que escriba, o que lea, o que toque la guitarra, o que tome el sol en el balcón, o que navegue por Internet, o que prepare algún programa para un cliente, o que siga haciendo tareas de casa, o que... No lo sé.

Si escribo, últimamente me ha dado por hacerlo más en mi otro blog *Escucha tu cuerpo*, aunque

tampoco sigo ninguna rutina. No sé sobre lo que voy a escribir. Si tengo ganas, me siento y algo sale. Si no sale nada, me levanto y hago otra cosa, lo que me apetezca. A veces me siento a escribir, no sale nada, me levanto, tiendo la ropa de la lavadora y de golpe surge alguna idea, me siento y escribo. No sé.

En algún momento de la mañana enciendo el móvil. Hace un tiempo decidí no hacerlo hasta las 12 del mediodía, y lo cierto es que pocas veces cumplo con aquella decisión. A veces lo enciendo antes, aunque es raro. Generalmente me olvido y no lo enciendo hasta no sé qué hora.

Transcurre la mañana con tranquilidad y entre las 14 y las 16 como algo. No sé lo que comeré. Lo preparo yo mismo según lo que tenga y lo que me apetezca, no hay menú. ¡Por cierto! Suelo comer con mis padres un día a la semana, y esta vez sí que suele ser los jueves. No voy a obligar a mi madre a compartir *incertidumbres*, aunque bien podría hacer ella lo mismo, que yo me presentara a comer y ellos no estar. ¡Jaja! Tampoco pasaría nada.

Después de comer voy a trabajar. No sé cómo iré hasta mi local. Puede que en bicicleta, en patinete, caminando, alternando caminar con el sistema de *Bicing* de Barcelona o, por qué no, en metro o autobús -esto sólo si llueve, o no-. Dependiendo de mi elección tardo más o menos tiempo; no sé.

Mentiría si dijera que no sé qué trabajo voy a hacer. Cuando llego sé con quién tengo sesiones, aunque cualquier tarde puede ser una verdadera sorpresa. El caso es que día a día sí acostumbro a saber quién va a venir, pero si pensamos semanalmente es otra cosa. Cuando trabajas con cita previa te das todavía más cuenta de la cantidad de imprevistos que tiene la vida, lo incierta que es y lo fácil que es que cualquiera de nosotros se vea más o menos obligado a cambiar sus planes. Es por eso que mi agenda del domingo -la "planificación" de la semana- no tiene nada que ver con mi semana real. Y no por mí, sino porque mis clientes son humanos, se ponen enfermos, o sus hijos, se *tienen* que quedar en una reunión de trabajo, se olvidaron de yo qué sé, o mil cosas que nos pasan a todos. Los cambios de agenda son una constante. Y no pasa nada.

Retomando esas sesiones de un día concreto, lo cierto es que previamente no sé lo que voy a hacer con cada cliente -ay madre mía que hoy ya no vendrá nadie a entrenar, ¡jaja!-.

Por un lado, como son personas, en realidad no sé lo que les apetecerá hacer. Podría ser un entrenador personal estricto y severo, pero después de 10 años de práctica he visto que eso no funciona, que más vale no forzar a las personas, aunque sí motivarlas, pero también escucharlas y comprenderlas. El cómo irá la sesión depende mucho de cómo lea yo su estado de ánimo o su predisposición de ese día en concreto, o simplemente de si vienen con dolor de espalda y es preferible hacer un masaje y algunos estiramientos. Todo fluye mejor así. *Wu wei*, no forzar.

Por otro lado, no planifico sesiones ni sigo rutinas ni nada parecido. Antes de empezar no tengo ni idea de lo que vamos a hacer, y como no apunto nada tampoco sé lo que hicimos la sesión anterior, hasta que... ¡tachán! algo viene a mi cabeza y recuerdo con exactitud el historial del cliente, los ejercicios, las series, las repeticiones, el peso utilizado como resistencia en cada ejercicio e incluso las conversaciones que tuve con cada uno de mis clientes en la sesión anterior. ¿Cómo sucede? No lo sé. Supongo que es cuestión de atención. No necesito más que eso, estar atento. Ni libretas ni nada. Cuando estás atento, no necesitas más que tu memoria. Bueno, supongo también que cuenta mucho esa manía que tengo de hacer una sola cosa a la vez. Si no eres capaz de memorizar es, o bien por falta de atención, o bien porque lo que intentas memorizar es demasiada información. En mi caso, acostumbro a recordarlo todo, y si no no pasa nada, también está mi cliente para recordarlo ¿no? La vida es fácil. Al mismo tiempo, en cuestión de segundos, evaluando todos los factores que comentaba, en mi cabeza ya está lista la sesión del día, y todo surge de manera natural y espontánea. Y todo va bien. Siempre. Todo va bien.

En algún momento de la tarde, no sé a qué hora, nunca es la misma, termino. Vuelvo a casa del mismo modo que fui a trabajar.

Toca cenar. Generalmente es mi mujer quien ha preparado la cena, aunque a veces la preparo yo. En ocasiones sí sé lo que habrá de cenar porque lo hemos decidido por la mañana. Otras veces no lo sé y surge sobre la marcha.

Después de cenar reviso emails y redes sociales. O antes. No sé. A veces nunca. Otras veces antes y después.

Antes de dormir hablamos, o leemos, o hablamos y leemos, o ni hablamos ni leemos y hacemos otra cosa. O no hacemos nada. No sé.

Tampoco sé a qué hora me voy a dormir, aunque ronda entre las 22:30 y las 23:30, pero bien puedo quedarme dormido a las 22:31, o a las 0:00 -aunque esto último no suele ocurrir-.

Y seguiría explicándote lo que sueño, pero cada día es una cosa distinta, y además son sueños muy raros, te lo aseguro

Conclusión

Yo mismo llego a leer esto hace tres o cuatro años y diría *jeste tío es un desastre!* Sin embargo, más allá del juicio de “desastre” -¿por qué una vida incierta es un desastre y una planificada y estructurada no lo es?-, puedo asegurarte que estos últimos años de mi vida han sido sin ninguna duda los mejores, los más auténticos, los más emocionantes, aunque tampoco puedo asegurar que sea por no saber.

Tal vez sea porque *creo* que no sé, y sí sé. ¿Quién sabe?

¿ÚTIL O INÚTIL? ¿QUÉ HAGO CON MI REALIDAD?

Este post puede considerarse la segunda parte de otro que publiqué hace un par de semanas, ¿Bueno o malo? Aceptando la realidad

Comentaba entonces que calificar como bueno o malo lo que me pasa en la vida suele representar un trabajo que no me lleva a ninguna parte y que invita a quedarse parado, pasmado, viendo la vida pasar, especialmente cuando tildo como negativo ciertos sucesos. Aceptar la realidad tal y como se presenta, sin calificaciones de ese estilo, se ha convertido en un hábito esencial para vivir mi vida sencilla.

Sin embargo, como también recalcabá en el artículo anterior, necesito dar valor a las cosas para poder escoger en un futuro qué es lo que quiero en mi vida, a la vez de determinar qué es lo que prefiero evitar. Así que ya puestos a valorar, en vez de adjetivar lo que me sucede, lo que pienso, lo que me rodea, lo que siento o lo que hago como bueno o malo, prefiero hacerlo como *útil* o *inútil*.

A partir de ahí intento quedarme sólo con lo que me sirve, mientras que eludo mis acciones, conductas, pensamientos y emociones inservibles, carentes de utilidad. Y no es tanto la utilidad superficial que pueda tener aquello -muchas veces a primera vista no se ve-, sino más bien qué utilidad le voy a dar yo a lo que me pasa.

Noto que no me sienta bien pasar tanto tiempo pensando en el trabajo; ¿de qué me vale ser tan exigente conmigo mismo? Tengo lumbalgia y no puedo ir a mi partidillo semanal con los amigos; ¿puedo aprovechar para descansar y replantearme mis hábitos de salud? Me han echado del trabajo; ¿tal vez sea la oportunidad que estaba esperando para emprender mi propio negocio? He suspendido el examen; ¿qué hábitos de estudio puedo cambiar para aprobar la próxima vez? Últimamente me enfado muchas veces con mi mujer; ¿de qué me sirve ponerme como una moto y discutir de esa manera?

Mientras que decir *esto es bueno* o *aquello es malo* me inducía a no hacer nada más que retroalimentar esa valoración y quedarme estático en el reiterado negativismo, tratar de sacar algo útil de todo lo que me ocurre le da una chispa extra a mi vida que activa la acción, el hacer, la iniciativa, la responsabilidad.

Es curioso como la mayoría de aquellas cosas que antes calificaba como *malas* en muchas ocasiones se convierten en inútiles; no tanto los sucesos sino más bien mis reacciones a aquellos sucesos. Por tanto, quizá no es que aquello fuera inútil, sino que mi actitud lo era.

Porque todavía es más curioso darse cuenta que en realidad todo es útil, que a todo le puedes sacar un aprendizaje, aunque sean esas cosas que de primeras parecen ser malas o injustas para mí.

Pensándolo bien, puede que lo inútil sea directamente preguntarse ¿cómo es mi realidad? ¿Buena o mala?

La realidad es la que es. No hace falta darle muchas vueltas. Sencillamente la acepto.

La pregunta del millón es ¿qué hago yo con mi realidad?

SÓLO SON COSTUMBRES, NADA MÁS

Son eso, sólo eso. Costumbres, hábitos, rutinas, automatismos. Y lo más importante, adquiridas. Las costumbres se aprenden. Si se aprenden se pueden desaprender. Si se aprenden se pueden cambiar. Afortunadamente, con tu vida puedes hacer lo que quieras.

Las de fuera. Ver la televisión todas las noches, coger el coche para ir a todas partes, fumar, tomar café con leche y galletas todas las mañanas, comprobar el mail cada cinco minutos, espachurrarte en el sofá desde que llegas a casa hasta que te vas a dormir, comer productos precocinados, encender el móvil nada más levantarte,...

Las de dentro. Exigirte de más, reprocharte todo lo que haces “mal”, pretender que todo salga perfecto, estar más pendiente de la opinión de los demás que de la tuya propia, creer que no mereces las cosas “buenas” que te ocurren, poner la razón por delante de la intuición, pensar automáticamente *¿Será que he hecho algo yo? o ¿Habré sido yo?* nada más observamos que alguien a nuestro alrededor no está contento,...

Todos esos comportamientos, los de fuera y los de dentro, no son innatos. En algún momento de nuestra vida los has aprendido. Nadie te ha pedido tu opinión a la hora de *programarte* ni tampoco te has preguntado nunca si serían los más adecuados para ti. No has tenido elección.

Pero ahora sí la tienes. Eres consciente, tienes criterio y ejerces tu responsabilidad. Comprendes que cualquier conducta adquirida, con más o menos esfuerzo, puede borrarse o modificarse.

Puedes inventarte una nueva vida.

Puedes leer alguna noche. Puedes caminar hasta casa al volver del trabajo. Puedes dejar de fumar. Puedes desayunar... lo que te de la gana; como si quieres desayunar paella. Puedes comprobar el mail sólo dos veces al día. Puedes pasar por el gimnasio antes de llegar a casa un par de días por semana. Puedes cocinar tu propia comida. Puede encender el móvil a las 12 del mediodía.

Puedes darte un poco más de margen. Puedes aceptarte tal y como eres. Puedes comprender tu imperfección, aún buscando tu excelencia. Puedes ser más fiel a tu voluntad, dejando de lado la aprobación de los demás. Puedes creer que te lo mereces todo y más. Puedes hacer caso a tu intuición; no te fallará -o sí; ¿y qué?-.

Tal vez la peor de las costumbres es acostumbrarse.

Quizás el peor de los miedos es el miedo al cambio.

Pero el cambio es constante. La vida no para. Eres tú quien se queda parado, haciendo siempre lo mismo.

Puedes cambiar tus costumbres. Puedes hacer lo que quieras hacer.

Entonces, la pregunta ya no es *¿puedes?*

La pregunta es *¿quieres?*

3 de mayo de 2012

LOS MISMOS QUE SUBVENCIONAN EL NARCOTRÁFICO HACEN CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Post cortito.

Volviendo hace un momento de mi paseo matinal por la playa me topo con un chiringuito enorme recién instalado en la plaza mayor de mi ciudad. Pertenece al departamento de obra social de una de las entidades bancarias más importantes del país -por cierto, manda narices que un banco tenga un departamento de obra social; es de risa-. El *stand* está dedicado a una campaña preventiva del consumo de drogas.

La paradoja es clara.

De todos es sabido que una parte importante del dinero depositado en los grandes bancos va a parar a los mercados negros, especialmente el armamentístico, a sabiendas de los gobiernos, por supuesto. También es conocido el canje constante entre armas y drogas en el Sur. Armas para ellos, drogas para nosotros. Sea como sea, de alguna u otra manera, directa o indirectamente, el dinero que manejan estos bancos se mueve en el mercado de la droga.

Y yo me pregunto... ¿Cómo puede ser que una entidad bancaria que utiliza el dinero de sus clientes para participar de alguna manera en la compra, venta e inversión en droga a la vez realice una campaña preventiva del consumo de droga? Es más, ¿cómo puede ser que un ayuntamiento, sabiendo lo que comentaba anteriormente, dé permiso a ese banco para hacer la campaña en suelo público?

Ya sé la respuesta. Intereses, intereses, intereses,...

Pero no sólo es eso. Porque una cosa es cómo puede ser a nivel inmediato -llevar a cabo la propia campaña, contar con una licencia pública, etc.-, y otra cosa es cómo pueden permitírsele desde un punto de vista económico, tanto invertir en ese tipo de mercados como realizar campañas.

En el camino de la plaza a casa pensaba en el que considero el pilar de toda sociedad, la responsabilidad ciudadana.

¿De dónde sacan ese dinero? ¿De quién es? ¿Quién lo deposita en el banco? ¿Quién vota al gobierno para que dé licencias y apoye este tipo de campañas hipócritas? ¿Quién consume la droga?

Otra vez, como siempre, soy yo. El responsable -que no el culpable- es el ciudadano. Es decir, yo.

CAMINAR DE CASA AL TRABAJO... ¿CUESTIÓN DE TIEMPO?

Nunca acabé de compartir completamente mi experiencia alrededor de mi cambio de hábitos en mis *commutings* -así llaman los americanos a los desplazamientos diarios entre hogar, trabajo, centro de estudios, etc.-.

Cuando decidí realizar la mayoría de mis *conmutaciones* a pie, en patinete o en bicicleta, para después acabar vendiendo mi moto y además dejar para ocasiones muy puntuales -lluvia, distancia, ir acompañado,...- la alternativa del metro o el autobús, una de las grandes sorpresas que me llevé fue el comprobar que aquella justificación que había puesto durante mucho tiempo para defender mi predilección por la moto o incluso el coche no era tan "justificable". Creía que moverse de manera motorizada era una buena manera de ahorrar tiempo para poder dedicarlo a otras cosas. Al final, no era tanto el tiempo que ahorraba.

Mi experiencia personal -sólo mía- para el trayecto más habitual que realizo, de casa al trabajo -de puerta a puerta-, que no alcanza los 4 km en llano, es la siguiente:

En coche: unos 30 minutos, contando el ir a buscar el coche allí donde lo aparqué -más cerca o más lejos- y encontrar aparcamiento a mi llegada.

En moto: 19 minutos exactos, pasando previamente por el garaje.

En metro: unos 20 minutos, con una media de espera de 2'30".

En autobús: entre 25 y 30 minutos, dependiendo de la espera y el tráfico.

En bici: 8 minutos.

En patinete: 13 minutos.

A pie: 28 minutos -a buen ritmo-.

Combinando a pie con Bicing -el sistema de alquiler de bici de Barcelona-: 20 minutos.

Como se puede comprobar, en mi caso, motorizar mis trayectos no es que me hicieran ahorrar mucho tiempo. Más bien, exceptuando cuando voy a pie, a primera vista, me lo hacían perder.

Además -y ahora se entenderá lo de "a primera vista"-, *conmutar* todos los días sin motor, o mejor dicho con el motor de mis piernas, fue uno de los cambios que propició mi decisión de desapuntarme del gimnasio. Una de las actividades de gimnasio en las que se invierte más tiempo es el famoso ejercicio cardiovascular. Dejando de lado aspectos técnicos -como el volumen o la intensidad del ejercicio cardiovascular, algo que ha dejado de importarme y que reconozco haber disminuido por el bien de mi salud-, me planteé un par de cuestiones... ¿Qué sentido tiene ir al gimnasio a correr, caminar, pedalear, etc. cuando puedo hacerlo en mis desplazamientos diarios? ¿No es ésa una verdadera pérdida de tiempo? Al final ir a pie, aunque entre ida y vuelta sumen 56 minutos, me hace ahorrar mucho tiempo en el gimnasio, tiempo que dedico a otras cosas.

Es por ello que te invito a hacer un experimento. Como siempre -sobre todo para los que me visitan por primera vez-, recuerdo que éstas son conclusiones de mi propia experiencia y condiciones personales. Si vives a 40 km de tu trabajo no te voy a proponer hacerlos a pie. Lo único que te propongo es que te atrevas a plantearte tus creencias y hábitos, y replantearte una nueva manera de moverte, de *conmutarte*, para tal vez sorprenderte y ver que tampoco ahorras tanto...

No sólo ahorras tiempo, sino otras muchas cosas:

Dinero: en mi caso, teniendo en cuenta que me desprendí de mi motocicleta, este cambio supuso un ahorro de más de 1.000 euros anuales. Como ahorro indirecto también podría sumar los casi 500 euros anuales de gimnasio.

Energía: la que entra en el medio de transporte motorizado, el petróleo.

Contaminación: la que sale del medio de transporte motorizado, el carbono.

Riesgos de accidente: mayores en la moto y en el coche que a pie o en bicicleta -por mucho que digan los *antibici*.

Preocupaciones: dónde aparco, cuándo tengo la ITV, reparaciones, impuestos, etc.

Estrés: por supuesto todo depende de cómo uno se tome la vida, pero generalmente pasear o andar en bicicleta suele requerir menos estrés y ansiedad que conducir.

Si te atreves a replantearte tus *conmutaciones*, no dudes en compartir tu experiencia.

MIS MEDIDAS ANTI-CRISIS

“No te preguntes qué puede hacer tu país por ti; pregúntate qué puedes hacer tú por tu país” John F. Kennedy

Yo más bien me preguntaría las dos cosas, aunque nuevamente, comprendiendo que un país -o cualquier grupo de personas- es un ente mucho más grande que la voluntad de un sólo individuo, y que el punto de vista y comportamiento individual no tienen porqué imponerse ni ser lo más adecuado -¿por qué el mundo *tiene que ser* como yo quiero que sea?-, sigo defendiendo que el principal motor de toda sociedad es la responsabilidad individual, siendo los actos del individuo la única influencia social válida, lícita y eficaz, mucho más que la queja, la omisión de auto-responsabilidad y la revolución social -que no deja de ser otra imposición mayoritaria, si es que algún día tiene éxito-.

El hombre es egoísta y altruista a la vez. Hace cosas por él mismo y por los demás. Necesita asegurar tanto el bienestar y supervivencia propios como el de las personas que le rodean, insisto, los demás, porque lógicamente el hombre solo no es nadie. Pero claro, ¿quiénes son las personas que me rodean? ¿Quiénes son *los demás*? ¿Los que viven bajo mi mismo techo? ¿Mi comunidad de vecinos? ¿Mi barrio, mi ciudad, mi país? ¿El mundo? Dicen los expertos que nuestra capacidad de comprender el concepto de “los míos” no supera las 100-150 personas, más o menos el máximo de componentes de una tribu hace unos pocos miles de años. Y es lógico... ¿Te imaginas deber de tener en cuenta a los 7.000 millones de habitantes del planeta para cada acción que realizas, cada decisión que tomas? Es imposible.

Teniendo en cuenta lo que acabo de decir, aquí van algunas de mis medidas anti-crisis, egoístas y altruistas, comportamientos que creo son buenos para mí y para los demás, aunque no sé cuántos son esos demás, pero seguramente serán unos cuantos

1. Consumir menos energía

En todos los sentidos. Tanto directamente reduciendo mi gasto de electricidad, gas, gasolina, etc. como indirectamente, apostando por un consumo que implique menos despilfarro energético -consumo local y autóctono-. Yo me ahorro dinero y el planeta se ahorra sobreexplotación de recursos naturales y emisión de carbono. Esta crisis no es sólo económica o, como se ha hecho famoso decir, de valores. También lo es energética y ecológica.

2. Cuidar mi salud

Al máximo. Vigilo mi alimentación, hago ejercicio físico a diario e intento llevar un estilo de vida equilibrado con tal de prevenir los efectos de las dos principales causas de las enfermedades modernas -cáncer, diabetes, cardiopatías, etc.-, que son el sobrepeso y el sedentarismo. Yo me ahorro enfermedad y malestar, y el resto se ahorran un paciente más saturando los centros de atención primaria, hospitales y listas de espera, además de unas cuantas recetas en medicamentos y otros gastos que conlleva para una sociedad cuidar de un enfermo.

3. Llevar una vida tranquila

Otros factores determinantes en esta crisis son el estrés, el mal ambiente, la crispación, el nerviosismo, etc. los cuales no suelen ayudar mucho en momentos en los que se hace muy necesario ser creativo, positivo, ingenioso, solidario, etc. Yo prefiero vivir tranquilo, ahorrándome quebraderos de cabeza y preocupaciones desde la aceptación de la realidad y poniendo todo mi empeño en ser coherente con el momento actual, mientras el resto del mundo se ahorra un individuo

más quejándose de la situación, despotricando de los políticos y lanzando un mensaje constante de “la vida es una mierda”. Por cierto, no lo es.

4. Comprar en las tiendas de mi barrio

Y añadido, cuanto más pequeñas mejor y si comercializan productos locales aún “más mejor”. En realidad yo me ahorro dinero es desplazamientos y gano muchísimo en confianza y trato cercano y calidad tanto del servicio como del producto, mientras que tanto yo como mi barrio nos ahorramos el ver como nuestras calles se van quedando desiertas y se llenan de persianas bajadas, lo que también hace perder mucha vida a mis calles e incluso incrementa la sensación de inseguridad. Mi dinero va a parar al pequeño comercio, y no a las multinacionales. Reparto la riqueza y no respaldo los monopolios. Doy mi voto en favor de este tipo de consumo.

5. Sonreír siempre

He dicho SIEMPRE. No voy a hacer una tesis sobre todos los beneficios que reporta sonreír; hay mil vídeos en Youtube. Eso sí, dicen que es gracias a las neuronas espejo que si yo sonrío el que me ve sonreír sonrío. Y si él sonrío el que le ve sonreír también sonrío. Y así sucesivamente. ¿Te imaginas salir a la calle y que todo el mundo sonriera? ¡Sería fantástico!

6. Me intereso por seguir aprendiendo

Y me da lo mismo los recortes que hagan en educación o cultura. Me busco la vida. Cuento con bibliotecas, Internet y algunos programas de televisión -poquitos- que todavía apuestan por la divulgación cultural. Y por suerte todavía tengo cerebro para pensar, boca para hablar y orejas para escuchar. Me comunico. Y no me cierro en la prensa del corazón, el fútbol o los juegos de las redes sociales. Una cosa es entretenerse, algo muy sano, y otra es estancarse en la estupidez colectiva. Yo me ahorro imbecilidad, y el mundo, simplemente, también.

7. Aislarme de las creencias mediáticas

De todas. No me creo lo que veo, ni lo que oigo. Sólo tengo en cuenta lo que experimento en primera persona y un poquito las experiencias de los que tengo cerca -no mucho, que la sarna se pega-. Especialmente los medios de comunicación mayoritarios sólo tienen como objetivo infundir miedo y alarma social, o manipular no sólo el pensamiento del ciudadano, sino también algo mucho más vulnerable, las emociones. Otros grandes enemigos a evitar son la publicidad y el marketing, los cuales no han cambiado de estrategia y sólo buscan mantener despierta perennemente una de las principales causas de infelicidad: la insatisfacción. Yo me ahorro miedo, rabia, alarma, insatisfacción, desánimo, etc. y *los demás* mi poder contagioso de todo ese malestar.

Y se me ocurren unas cuantas más, pero esto se haría muy largo y, por suerte, todavía puedes encontrar más material en Internet de otras personas que siguen teniendo esperanza e ilusión y que, por encima de las palabras, siguen ejerciendo de responsabilidad individual en sus actos para restaurar cierta coherencia en este mundo, para ellos mismos y para los demás.

Para mí y para ti.

PUEDO TENER, DEBO TENER Y TENGO MIEDO

Puedo tener miedo

No soy invulnerable, invencible, ni tampoco perfecto. O tal vez mi imperfección me hace perfecto. Sea como sea, perfecto o imperfecto, el miedo ocupa cierto espacio, y lo acepto. Está ahí y estará siempre, por lo que ni lo evito ni pretendo conseguirlo nunca. Puedo tener miedo.

Debo tener miedo

Es una sensación más, una emoción más, una herramienta más. El miedo me ofrece información sobre mi entorno y me mantiene alerta, preparado ante el peligro y el imprevisto. El miedo me invita a pensarme dos veces las cosas, a tener en cuenta posibilidades que de primeras, de manera impulsiva, hubiera pasado por alto. El miedo forma parte del aprendizaje, de la experiencia. El miedo es útil. Debo tener miedo.

Tengo miedo

De muchas cosas, a veces más y a veces menos, y otras tantas estoy cagado de miedo. Lo reconozco, lo abrazo y vuelvo a aceptarlo. Lo tengo presente y sé calibrarlo. Incluso aprendo a utilizarlo a mi favor. Todos los días. Tengo miedo.

Y el miedo no me bloquea

¿Qué pasa por tener miedo? Desde pequeños, ante cualquier situación que nos suscita cierto temor, los mayores nos dicen *No tengas miedo*. ¿Cómo que no tenga miedo? ¡No conozco lo que viene detrás! Y a veces tiene pinta de ser peligroso. Probablemente sería mejor decir *Ten miedo, todo el que quieras. Valora la situación y prueba, experimenta, vive*.

El miedo me ayuda, me sirve, está a mi disposición. Me obliga a parar y pensar. Sin embargo, no permito que sea mucho más tiempo que el justo y necesario. Después de escucharlo, de valorarlo, de intentar discernir si mi miedo es más real que imaginario o al contrario, sigo adelante. El miedo no me bloquea.

Porque en algunas ocasiones me atreveré a dar el paso, y saldrá fatal. Es cierto, estoy de acuerdo, en ocasiones los errores son irreversibles. Pero tampoco hace falta dramatizar. Esas equivocaciones que no tienen marcha atrás son muy pocas comparadas con las que sí lo tienen. Equivocarse puede resultar muy útil, la más rica de las experiencias, de aquellas a las que se les puede sacar mucho jugo. Vale la pena intentarlo. Me equivoque más o menos, siempre estaré aprendiendo, que es lo que me hace sentir vivo.

Y porque otras veces me lanzaré al vacío y casi sin saber cómo todo saldrá perfecto, incluso mejor de lo que había imaginado, con sorpresas incluidas. El miedo habrá sido mi mejor amigo, aquel que no sólo te dice las cosas que quieres escuchar, sino también las que no quieres escuchar. Y todas tienen su porqué. El miedo está ahí por algo y para algo, aunque simplemente sea para verlo como un obstáculo más que, al superarlo, hace que conseguir lo que me proponía todavía sea más satisfactorio. Lo conseguí, y lo hice muerto de miedo.

Puedo tener miedo, debo tener miedo, tengo miedo y el miedo no me bloquea.

“La diferencia entre un valiente y un cobarde no radica en que el valiente no sienta miedo y el cobarde sí; no, esa no es la diferencia. Ambos sienten miedo, en la misma medida. Entonces, ¿cuál es la diferencia? La diferencia es que el valiente sigue adelante a pesar de su miedo, y al cobarde le detiene el miedo. ¡Ambos sienten miedo!

Si encontraras una persona que no sintiera miedo, ¿cómo ibas a considerarla valiente? Sería una máquina, no un hombre. Solo las máquinas están exentas de miedo; pero no se puede decir que las máquinas sean valientes. ¿Cómo vamos a considerar “valientes” a una máquina?

Ser valiente es actuar a pesar del miedo. El miedo está ahí, el temblor está ahí, pero no te detiene; no te bloquea. Lo utilizas como un trampolín y, a pesar del miedo y del temblor, entras en lo desconocido.

.../...

Nunca elijas el miedo. El miedo mutila, paraliza, te destruye sin posibilidad de resurrección. El valor también te destruirá; te destruirá tal como eres, pero esa destrucción será creativa, te proporcionará un renacimiento.”

Osho

CÓMO RESPONDER AL JUICIO DE LOS DEMÁS

Hace un tiempo compartí mis conclusiones acerca de la que considero una costumbre bastante absurda que no suele llevarte a buen puerto, juzgar a los demás. El título del post dejaba claras esas conclusiones: Antes de juzgar a los demás, júzgate a ti mismo.

Una vez empecé a implementar de manera concienzuda y a rajatabla el primero de mis mandamientos, vive y deja vivir, me dí cuenta que alrededor del concepto del juicio no sólo bastaba trabajar y corregir esa manía soberbia de juzgar y criticar a los demás como si uno fuera el portador del estandarte de la verdad, el criterio y la justicia, sino que faltaba responsabilizarse de la otra mitad.

¿Cómo responder al juicio de los demás?

Siempre estamos expuestos al juicio de los demás y la respuesta que emitamos respecto a ese juicio tiene especial influencia tanto en nuestra salud, felicidad y paz interior como en la relación que mantenemos con las personas que nos rodean.

En los últimos meses me he convertido en un experto en lidiar con el juicio ajeno, especialmente gracias a mis blogs. Recibo juicios casi diario acerca de mis tendencias minimalistas, mi compromiso con el consumo responsable y el medio ambiente, mis hábitos alimenticios y la exposición pública de todo lo que pienso mediante Internet y las redes sociales.

Obviamente, precisamente este factor de hacerlo público a través de la red me convierte en víctima todavía más apetecible para todo aquel que quiera juzgarme e incluso invita a las personas que tengo alrededor a estar constantemente alerta para lanzarme algún dardo envenenado en cuanto detectan alguna incoherencia, por pequeña que sea, entre lo que digo y lo que hago o cuando cometo algún error -por llamarlo de alguna manera-.

En definitiva, durante estos dos años de cambios a conciencia, ejercicio de responsabilidad, planteamientos no demasiado comunes -bastante distintos a los del rebaño social-, aprendizaje constante, infinitas experiencias y el hábito de compartirlas todas a través de este blog, he descubierto que existen muchísimas maneras de responder al juicio ajeno, tantas como uno sea capaz de imaginar. Ahora bien, sólo una, únicamente una funciona. Al menos a mí.

¿Vemos las distintas respuestas?

La rabia

Te juzgan y te sientes atacado. Lógicamente, cuando te atacan tratas de defenderte. La rabia se apodera de ti, tu cara se torna rojo oscuro, las venas del cuello se hinchan y tu respuesta es impulsiva, iracunda e irreflexiva. Actuando así dicha respuesta pierde todo su valor -te recomiendo leer el post Quien te enfada te domina de Francisco Alcaide-.

Además, sea cual sea la procedencia del juicio, de alguien más cercano o de un desconocido, responder con rabia te predispone a decir cosas que no dirías si las pensaras dos veces. No porque no las sientas o no opines de una u otra manera, sino porque hay palabras o maneras de hablar que hieren. Tú lo sabes.

Da igual lo que hayan dicho o cómo lo hayan dicho. Por supuesto que si lo que han dicho no te ha gustado puedes expresarlo. No tienes porqué cambiar el qué, pero sí puedes vigilar el cómo. ¿Decirlo

desde la rabia?. "Tengas" más o menos razón -¿la razón se tiene?-, siempre te saldrá mal. Te sentará mal a ti, te lo digo por experiencia, e insisto, puedes hacer mucho daño con lo que digas.

La rabia no funciona.

El juicio contagiado

La soberbia de quien te juzga se contagia, y tu respuesta se convierte en otro juicio.

Yo estoy muy convencido de mi minimalismo, por ejemplo. Pero eso no quiere decir que si algún amigo mío me juzga por ser minimalista yo automáticamente le juzgue por ser, desde mi punto de vista, materialista o consumista.

Debería recordar la omnipotencia del ejemplo. Si no quiero que me juzguen, mejor no juzgar ¿verdad?. En este caso no hay mucho más que hacer.

El juicio contagiado no funciona.

La altanería del que todo lo sabe

Derivado del juicio contagiado.

Aunque ya conocedor de que la rabia no sirve, uno puede caer en la trampa de pensar acerca de su interlocutor algo así como *¿Y tú que vas a saber?* o *¡Mírate! Pobre desgraciado... Al menos yo vivo como realmente quiero. Tú sólo sabes estar ahí, viendo la vida pasar, sin hacer otra cosa que juzgar a los demás.*

Mientras, te dices a ti mismo: *Claro, yo tengo la solución a todos los problemas del mundo y lo que hago es lo que deberían hacer los demás. Entonces todo iría genial.*

Nuevamente, si lo dices en voz alta no harás más que reavivar la llama del juicio sin sentido y provocar una discusión absurda. Si no lo dices pero lo piensas, estarás proclamándote el *iluminado* del año, un título que no recomiendo auto-otorgarse.

La altanería no funciona.

La paciencia y las explicaciones

Ni rabia, ni juicio, ni sabiduría divina. Ya sabes que no sirven.

Te llenas de paciencia, gran virtud para algunos, y expones de manera más extensa, concreta y profunda tus convicciones, tus valores, tus opiniones,... Es decir, acabas dando explicaciones.

Puede que en algunos casos -contados- funcione, pero mi experiencia me dice que no suele ser así.

Una cosa son las personas que se interesan sin prejuicios por lo que dices, lo que piensas, lo que haces. Para ellos puedes ofrecer toda la paciencia y el tiempo del mundo. Es más, compartir con ellos tus pensamientos aún sabiendo que los suyos puedan ser algo distintos puede enriquecerte todavía más. Comparte.

Pero para aquel que te juzga porque sí, por intentar dejarte mal, por vicio, por encontrarte un punto flaco para descubrir tu vulnerabilidad o imperfección -las cuales tú ya has aceptado hace tiempo-, por destruir tus ideas a cualquier precio, etc., no sirven ni paciencia ni explicaciones.

Ni te ha escuchado, ni te escucha, ni tiene la intención de hacerlo nunca. No vale la pena perder el tiempo. Siempre encontrará una manera de discutir lo que dices. Recuerda que existen tantas realidades como personas. Allá él. Allá tú.

Una vez ya has expuesto tus ideas, seas o no juzgado, ya no hace falta volverlo a hacer. El resto será siempre darle vueltas a lo mismo. Sigue tu camino.

La paciencia y las explicaciones no funcionan.

No hagas nada. Respira y sonríe.

¿Estás convencido de lo que dices, de lo que haces? ¿Son coherentes tus valores y tus actos? ¿Eres auténtico? ¿Te sientes realizado? ¿Eres feliz? Nada más importa.

Los juicios, las críticas gratis -llamo así a esas que se hacen sin que nadie las haya pedido-, los ataques injustificados,... tal como vienen se van.

Respira y sonríe. Déjalos pasar. Nada más.

Es lo único que funciona.

En realidad no deja de ser más que una extensión de aquel mandamiento que mencionaba. Siempre, vive y deja vivir.

HAZTE UN FAVOR Y EXPRESA TUS EMOCIONES

Hace ya unos cuantos meses explicaba que en mi vida sencilla habían tres prioridades individuales: la alimentación, la actividad física y la expresión de emociones. Quien me siga en Escucha tu cuerpo ya sabe por dónde andan los tiros en cuanto a ejercicio y dieta.

¿Y qué pasa con las emociones? Opino que, del mismo modo que las facilidades y comodidades tecnológicas de las que disfrutamos nos invitan al sedentarismo físico, o igual que la comida rápida y precocinada nos predisponen al sobrepeso y la enfermedad, nuestra educación y cultura exageradamente racionales y nuestro día a día plagado de actividad y estrés están ahogando nuestras emociones y, en consecuencia, a nosotros mismos.

Al menos eso es lo que me ocurrió a mí durante mucho tiempo, prácticamente toda mi vida, hasta que me dí cuenta que, fuera como fuera, todos los días debía reservar ni que fuera un ratito para expresar de alguna manera mis emociones. Sólo con ese pequeño cambio mejoraron considerablemente tanto mis propias emociones y mi estado de ánimo, incrementando mi optimismo, iniciativa y energía espiritual, como mi atención, concentración y rendimiento racional, eso que algunos llaman productividad personal.

Las emociones en soledad

Como insistiré después, igual que en otros ámbitos de la vida, creo que lo más importante es compartir con los demás nuestras emociones, lo que sentimos. Ahora bien, comprendo que a veces no es fácil, que existe la incompatibilidad de horarios con las personas que nos rodean, así como miedos, vergüenzas y creencias que nos limitan a compartirlas, y que por ello pasamos muchos ratos, reales o virtuales, en soledad.

Que no tengamos a nadie cerca para compartir nuestras emociones no quiere decir que no podamos dejarlas fluir y permitir que, tal como surgieron, podamos disfrutarlas durante un tiempo para después dejarlas marchar. Porque tal vez lo más importante sea precisamente eso, no guardarlas en el interior o hacer como si no sintiéramos nada, sino compartirlas y comunicarlas con el exterior. Aunque aparentemente no haya nadie que nos esté escuchando u observando, el medio ambiente y la naturaleza siempre están allí, atentos, percibiendo las emociones que desprendemos.

Personalmente tengo mis maneras de dejar fluir esas emociones. Ya puede ser escribir, cantar, tocar la guitarra o colgarme de un columpio y jugar conmigo mismo a hacer un rato el mono antes de volver a casa. Todos los días tengo mi ratito de “emociones en soledad”, sin excepción.

Las emociones en compañía

Como decía más arriba, si expresar las emociones en soledad ya tiene un poder mágico de por sí, compartirlas con alguien más tiene un poder ilimitado.

Cantar en grupo, echar unas risas, compartir con alguien tus inquietudes y pasiones, abrazarse, llorar mientras alguien te consuela,... Cualquier cosa que haga fluir las emociones entre dos o más personas todavía cobra una fuerza mayor.

Una de los aspectos en los que están insistiendo más los psicólogos es lo peligrosos y contraproducentes que son el aislamiento emocional y la soledad. Curiosamente, a pesar de estar viviendo en el momento de la historia en que contamos con más canales de comunicación -redes sociales, Internet, móvil,...-, cada vez hay más personas que se sienten solas.

Entonces se hace todavía más necesario despojarse de miedos y creencias para compartir emociones en compañía todos los días, ya sea con amigos, familiares, pareja, compañeros de trabajo, etc. Da lo mismo con quien. Simplemente hay que dejarlas fluir.

Expresa TODAS tus emociones

Hay quien las separa entre positivas y negativas. A veces nos cuesta más expresar unas que otras. Mi consejo: exprésalas todas.

El miedo, el dolor, la tristeza, la rabia,... Acéptalas, másticalas, digiérelas y suéltalas. Pero no te las quedes ni las reprimas. No tengas miedo a molestar, ni tampoco a mostrarte débil. Cualquiera puede sentir esas emociones. A veces te tocará ser el emisor, otras veces el receptor. No las evites; fluye con ellas.

Pero también la alegría, la felicidad, la euforia,... No te las guardes y compártelas. Sí, lo sé, parece que en estas épocas de *tremenda* crisis -sarcasmo- esté mal visto sentirse bien y ser feliz. O a lo mejor es aquella educación que recibiste del “hay que mantener la compostura” y portarse bien. Suéltate el pelo, enloquece, déjate llevar y sonríe, ríe y haz alguna payasada todos los días. Comparte tu felicidad.

Las carencias educativas

No suelo meterme con los demás, pero creo que nuestro sistema educativo -reflejo de nuestra mentalidad- debe llevarse un toque de atención.

¡Menos pensar y más sentir!

No puede ser que encajonemos a nuestros niños en aulas de 20 metros cuadrados, sentaditos y calladitos, desde los tres años. Es una tortura emocional fruto del intento de conversión del hombre en máquina, originario en el sistema educativo de la revolución industrial cuando todo el mundo tenía un único destino: la fábrica.

Pero ya hemos visto que no, que el hombre no está hecho para producir y nada más, que si su vida se enfoca sólo hacia la productividad acaba enfermando. ¿Por qué? Porque es entonces cuando se abandonan las emociones. ¿Cambiamos productividad por ingenio y creatividad?

Afortunadamente, hay quien está apostando por el desarrollo de las inteligencias múltiples de los niños y de la libertad de expresión emocional real. Se hace cada vez más necesario que transformemos aquel *cada loco con su tema* en *cada niño con su tema*.

Dejemos de reprimirles. Que exploten sus emociones.

¿Y para qué tenemos el lenguaje?

Para usarlo. Para hablar.

Si te has fijado, los ejemplos que he puesto sobre cómo expresar cada día tus emociones tienen mucho que ver con el lenguaje no verbal o el arte. Cantar, escribir, pintar, bailar, tocarse, reír, llorar, etc.

¿Pero se puede hablar de emociones? ¡Claro que sí! Aunque probablemente necesitemos aprender a

hacerlo. Otra vez, nadie nos enseñó.

Suele pasar que al preguntarle a alguien como se siente su respuesta sea un complejo razonamiento de cómo piensa que se siente. Analizamos, determinamos causas y efectos e incluso posibles soluciones a nuestros problemas emocionales. Y al final hemos hecho de todo excepto expresar nuestras emociones.

A veces, cuando me encuentro en esa situación y me dejan hacerlo -es muy importante cierta predisposición del interlocutor-, vuelvo a decir: “No te he dicho que transformes en pensamiento tus emociones. Te he preguntado cómo te sientes y sólo espero que me muestres, con palabras, tus emociones. No pienses tus emociones, no las razones. Sólo siéntelas y exprésalas”.

Es un ejercicio realmente complicado, teniendo en cuenta nuestra educación, pero te recomiendo que lo pruebes.

Hazte el favor, todos los días

En definitiva, hazlo como quieras, pero quíete, mímate y expresa tus emociones cada día. Las que sean, sólo o acompañado, haciendo lo que sea, hablando y sin hablar.

Encuentra la manera.

Emociónate y vive.

SOÑADORES SOMOS MUCHOS, MÁS DE LOS QUE NOS PENSAMOS

Estoy convencido, somos muchísimos.

Los que soñamos, los que tenemos ideas, los que estamos dispuestos a llevarlas a cabo, los que no tenemos miedo a cambiar. Aún diría más, ni tan solo para imponer nuestra voluntad, sino simplemente por hacer el intento, por movernos, por descubrir cosas nuevas, por no conformarnos con el “esto es lo que hay”, por vivir en un mundo más equitativo para todos.

Podría ser que estuviera influenciado por la realidad que quiero ver; eso dicen, que vemos lo que queremos ver. Pero creo que no. Que no es *mi* realidad, sino por fin una realidad, cosa que todavía me hace más feliz.

En los últimos meses, tanto por mi trabajo como por mi actividad en los blogs y los contactos surgidos de las redes sociales, muchos desvirtualizados, he podido conocer y conversar con otros muchos soñadores. Hay de todo. Médicos, economistas, agricultores, ingenieros, amas de casa, farmacéuticos, informáticos, bailarines, publicistas, terapeutas, psicólogos, músicos, periodistas. Todos con propuestas, con iniciativa y con ilusión. Y lo más significativo: cada uno las tiene en su campo, como es lógico, pero sin excluir a los demás. Hay ganas de cambiar, y también de integrar y cooperar.

Desafortunadamente, dado el momento que estamos viviendo, la falta de dinero nos limita, indispensable para tirar adelante ciertos proyectos. Pero no será un problema. Cuando la idea es buena los recursos siempre llegan. Es más, que disponer de inversión sea algo más difícil que tiempo atrás ayudará a que esos proyectos estén mejor trabajados y realmente se ajusten a la realidad económica y ecológica del planeta, respetando al máximo la ley universal del “solo tomar lo que es necesario” que hemos pasado por alto durante mucho tiempo. Entonces cambio mi *desafortunadamente* del principio del párrafo por un *afortunadamente*. Las dificultades hacen que la ideas sean mejores.

¿Qué nos falta? ¿Por qué no hay cambios?

Primero diría que nos falta cooperación. Segundo, que no es verdad y que sí hay cambios.

Es un tema muy redundante, pero realmente más necesario que nunca. Necesitamos arrejuntarnos, unirnos, colaborar. No sólo por esa escasez de recursos, sino porque juntos podemos gestar ideas más ricas y cambios más coherentes basados en la perspectiva de muchos y no de uno. Suelo apuntar como principal problema de la actualidad la falta de responsabilidad individual; está claro que el todo está formado por la suma de acciones individuales. Pero el viaje de la vida no se hace solo, sino acompañado. Vivimos para nosotros mismos y para los demás, por igual, sin exclusión. Definitivamente el individualismo ha fracasado. Es hora de cooperar.

Y no es verdad que no hayan cambios, porque sí los hay, aunque no nos los enseñan o no hemos sabido encontrarlos. Si la primera plana de la prensa fuera una descripción exhaustiva de la actividad política diaria de Islandia o de Torrelodones en vez de mostrarnos la cansina curva oscilante de la prima de riesgo española, otro gallo cantarían.

Ya he comentado más de una vez lo fundamental que se ha convertido hacer oídos sordos al dramatismo y la manipulación mediática. Al revés, lo que ahora mismo es más útil es estar al tanto de todas las alternativas a nuestro sistema social y cultural obsoleto. Y sí, he dicho social y cultural, no económico o político. La economía y la política sólo son consecuencias del comportamiento social y cultural.

Precisamente ese cambio cultural es el que creo más se está dando, a través de un profundo cambio de valores. El más importante, dejar de comprender lo económico como algo prioritario. Si dedico mi tiempo a lo que es mi pasión, mi vocación, ¿no tengo suficiente con percibir a cambio un sueldo que simplemente me permita vivir? Hay otras recompensas diferentes a euros o dólares.

La más gratificante: la recompensa emocional.

No es lo que tengo. Tampoco es lo que soy, como decía un famoso anuncio de relojes. Es lo que siento.

Además, para aquellos que no ven cambios, yo les preguntaría:

1. ¿Qué hacen ellos? No sólo basta ver cambios, ni tan solo desearlos, sino provocarlos uno mismo.
2. ¿Qué pretenden? Necesitamos tiempo. Como opinan la mayoría de antropólogos y nos recuerda Punset en *Viaje al optimismo*, aunque algunas mentes cerradas vean el origen de nuestros problemas en el joven capitalismo, lo cierto es que la cosa empezó a torcerse en la revolución agrícola del Neolítico y el surgir de una nueva cultura, la cultura del excedente y la propiedad privada. De eso hace 10.000 años. ¿Cómo vamos a cambiarlo en dos días?

Vivo ilusionado y esperanzado, porque lo veo cada día. Somos más, somos muchos. Hay mucho movimiento. Algo está cambiando.

Así que seguiré buscando soñadores, y los seguiré encontrando, seguro. No tengo miedo a soñar, cambiar y cooperar. Al contrario, es el futuro.

¿Y tú? ¿Lo ves? ¿También sueñas? ¿Cambias?

¿QUIÉNES SOMOS "TODOS"?

Una vez más quiero tratar sobre la importancia del lenguaje, tanto a la hora de comunicarnos con los demás como con uno mismo. Dependiendo de cómo usemos el lenguaje y lo interpretemos, el mensaje que estemos emitiendo o escuchando puede variar muchísimo, incluso significar lo contrario. En el punto de mira hoy coloco el pronombre *todos*.

Y he elegido *todos* porque, entendiendo que una vida sencilla en parte se basa en el intento de simplificar la vida de uno mismo a la vez que no se la complica a los demás, es decir, del ejercicio de la responsabilidad tanto individual como social, cómo utilicemos este pronombre puede determinar nuestras acciones y nuestra manera de entender la realidad, sobre todo en estos momentos en que la crisis está en boca y piel de *todo* el mundo -o no-.

Por lo que estoy viendo, la actualidad de muchos ciudadanos españoles, por poner un ejemplo cercano, se basa en tres acciones:

1. Quejarse y pedir responsabilidades, donde cabría un *casi todos* nosotros. Muchas veces ya he comentado que quejarse por quejarse no sirve para nada más que para desentenderse de la situación. Por otro lado, comprendo que si yo estoy pagando a alguien por unos servicios, como puede ser gestionar un país, y parece ser que quien debe realizar esa tarea está más pendiente otros asuntos, como puede ser aprovecharse de su situación privilegiada de poder, tengo todo el derecho del mundo a pedir responsabilidades. Ahora bien, antes de pedir siempre me cuestionaré “¿estoy ejerciendo yo toda mi responsabilidad?”.
2. Ejercer responsabilidades, donde empezaría a sustituir el *casi todos* por un *casi nadie* de nosotros. No quiero alargarme en ello, pero insisto en que el poder del ciudadano queda mucho más patente en lo que hace que en lo que dice, es decir, en cambiar su mentalidad, estilo de vida y actividades características del día a día, fundamentadas hasta el día de hoy en un consumo exagerado, en vez de pensar, convencerse, creer y quejarse de que la culpa de todo es de los demás. Y he dicho *casi nadie* en vez de *nadie* porque afortunadamente sí que veo personas que se mueven y cambian, pero pocas. Me da la sensación de que la mayoría siguen confiando en una recuperación, cuando aquí no hay nada que recuperar. En realidad tendríamos que centrarnos en que lo que está pasando no vuelva a ocurrir.
3. Como *todos* somos muy solidarios, me atrevería a afirmar que *todos* pedimos trabajo, educación, sanidad, vivienda, comida, etc. para *todos*.

Y a este *todos* es a por el que voy...

¿Quiénes somos *todos*? ¿Mi familia? ¿Mis amigos? ¿Mis vecinos? ¿Mi barrio? ¿Mi ciudad? ¿Mi raza? ¿Mi clase social? ¿Mi país? ¿Europa? ¿Los países desarrollados? ¿El Norte? ¿O los más de 7.000 millones de personas que habitamos el planeta?

Cuando pedimos todo eso, ¿para quién lo pedimos?

Es muy importante definir a qué conjunto nos estamos refiriendo cuando queremos cambiar algo en ese conjunto, especialmente porque dependiendo de cuál sea ese conjunto podremos empezar a jugar de distinta manera con estas dos variables:

¿Cuántos recursos necesitamos para hacerlo?

¿Cómo vamos a hacerlo?

El cuánto

Las redes sociales, los blogs, la prensa, los cartelitos que algunos llevan en las manifestaciones,... *Todo* está plagado de “Sanidad para *todos*”, “Trabajo para *todos*”, “Educación para *todos*”, etc. Y yo me pregunto “¿qué tipo de sanidad, trabajo, educación, comida?”.

Cualquier ámbito al que nos refiramos requiere de un consumo de recursos naturales.

Si *todos* queremos pruebas diagnósticas, medicamentos, hospitales y tiritas, tendremos que fabricar máquinas de diagnóstico, medicamentos, tiritas y construir hospitales. Sin embargo, ¿contamos con suficientes recursos para tener esas máquinas, medicamentos, etc. para *todos*?

Y ahora sí, yo empiezo a determinar, que cuando me refiero a *todos* quiero decir todos los habitantes del planeta.

A *todos* nos gustaría que nuestros hijos tuvieran un ordenador portátil personal con el que estudiar en el colegio. Pero ¿tenemos suficientes recursos naturales como para abastecer a todos los niños del planeta de un ordenador portátil?

Y de ahí podría pasar a aspectos más superfluos como el contar con aire acondicionado en casa, tener coche propio, ir de vacaciones al Caribe o tener jardín con piscina. ¿Tiene el planeta suficientes recursos naturales como para que *todos* podamos disfrutar de *todo* eso?

Y si no tiene sentido, ¿por qué nosotros debemos “luchar” por recuperar todo eso o tenerlo alguno día cuando sabemos que entonces otros no podrán tenerlo nunca?

Respondo a la primera pregunta que lanzaba: con este nivel de vida, con este tipo de consumo, con esta concepción de sanidad, educación, trabajo, etc. NO. La Tierra no tiene suficientes recursos naturales como para abastecer a *todos* de todo eso que pedimos. De hecho, he leído más de una vez que sólo con el consumo actual del 20% de habitantes, *nosotros*, Occidente, el Norte, ya hace años que el planeta ha entrado en déficit. Imagínate si mantuviéramos este nivel de consumo el 100% de los habitantes. No sé si hay cálculos hechos, imagino que sí, pero adivino que el planeta no aguantaría mucho tiempo.

Entonces, ¿tiene sentido pedir todo eso para *todos*? Obviamente no.

El cómo

Hasta el momento, el sistema socio-económico del planeta, del cual *todos* somos responsables, se basa en una premisa: si yo gano tú pierdes.

Muchos creerán que no es así y esto suele ser por una falta de perspectiva, porque sólo observan el primer plano de la acción. Es cierto que si yo compro una camisa, yo gano la camisa y el fabricante gana dinero. Los dos ganamos. Lo que no solemos ver es que detrás de la fabricación, venta y compra de aquella camisa generalmente hay otro plano más lejano en el que, por ejemplo, aparece un niño explotado al otro lado del mundo -probablemente en Oriente o en el Sur- y un proceso de fabricación altamente contaminante. Yo gano la camisa, el fabricante se gana dinero, pero el niño pierde su vida y el planeta sus recursos. Y ya no te digo nada si me compro 20 camisas al año, que es lo que suele hacer muchísima gente. Yo gano muchas camisas y el fabricante gana mucho dinero, pero... Mejor no sigo.

Este ejemplo se puede poner con la mayoría de actividades de consumo, ya sea con ropa,

electrodomésticos, comida, coches e incluso ocio. Con una enorme diferencia, en la mayoría de casos, unos ganan y otros pierden, y tal y como van las cosas, podemos acompañar ese ganar y perder con un mucho. Cada vez que aquí ganamos mucho, que lo ganamos, en otro lugar del planeta pierden mucho más.

La realidad de nuestro bienestar y economía es que hemos fomentado un sistema en el que el Sur está al servicio del Norte. Los recursos naturales se consiguen allí, la contaminación se queda allí, y el producto lo disfrutamos aquí. Mientras aquí seguimos teniendo de todo, por mucha crisis que haya, allí cada vez tienen menos.

¿Cómo vamos a tener *todos* agua, comida, ropa, tecnología, transporte, energía, sanidad, etc. si cada vez que yo gano alguna de esas cosas implica que otro las está perdiendo? Claramente, el sistema no funciona.

La paradoja de la comida

Uno de los ámbitos donde podemos encontrar más contradicciones es en la comida. Y ni tan sólo voy a entrar en matices como el tipo de comida que se consume o el cómo se produce esa comida - agricultura ecológica vs. industrial, por ejemplo-.

No recuerdo dónde, creo que a través de un artículo de la FAO, leí que actualmente se produce lo suficiente como para alimentar a 12.000 millones de personas, un 65% más de lo que se necesitaría para que nadie pasara hambre. Sin embargo, de los 7.000 millones que somos *todos* se calcula que 1.000 millones pasan hambre a diario. Y por si no fuera poco, las tasas de sobrepeso y obesidad en occidente aumentan año tras año exponencialmente.

Es decir, fabricamos de más -lo que exprime al planeta de una manera brutal-, para tirar a la basura el 50% de lo que fabricamos, comer en exceso un 20% de la población y dejar que se muera de hambre un 14% de los habitantes del planeta. ¿Hay algo más absurdo?

Lo de ahora no sirve

Algunos pensarán “bueno, pues que ese *todos* no sean todos los habitantes del planeta, sino nosotros, los de aquí, los occidentales”. Yo les preguntaría “¿no os habéis dado cuenta de que ese sistema ya no sirve, ya no da más de sí, se ha saturado?”. Un mundo en el que la diferencia en bienestar entre los más ricos y los más pobres es cada vez mayor no es viable. Y recuerdo a algunos, por si no son conscientes, que *nosotros* somos los ricos.

¿Y entonces, cómo lo solucionamos?

Si lo supiera...

Lo que creo que es bastante claro, teniendo en cuenta el cuánto y el cómo, es que no podemos continuar así ni en cuanto a cantidad ni en cuanto a calidad.

El consumo debe bajar. No hay recursos naturales para todos, al menos para mantener este nivel de vida, sobre todo desde un punto de vista energético. No podemos fabricar tanto, viajar tanto, consumir tanta electricidad, tanto combustible fósil, tanta agua,... Si queremos que allí haya más, aquí tiene que consumirse menos. Desde mi punto de vista las únicas soluciones viables en este sentido son las propuestas de las corrientes decrecentistas.

Y la mentalidad de consumo debe cambiar, sustituyendo el corrupto y perverso *si yo gano tú*

pierdes por un *todos ganamos*, pero de verdad. De las alternativas que conozco, la ideología de la cada vez más conocida *Economía del bien común* resulta la más atractiva. El único valor de referencia de una actividad económica no puede ser el dinero, sino también el bien que aporta aquella actividad desde un punto de vista social, ecológico, laboral, educativo, moral, etc.

Mi solución: decrecimiento, renuncia de lujos insostenibles y responsabilidad individual plena.

Tú tienes el poder

Siempre alcanzo el mismo punto. Eres tú el que tiene la llave, quien puede tomar la iniciativa. Hay tantos cambios que puedes hacer. Camina hasta el trabajo, come menos, disfruta de los placeres de la vida que no implican ningún tipo de consumo -los hay-, usa la climatización sólo en casos extremos, dúchate en menos de un minuto, cuida muchísimo tu salud para no necesitar ni fármacos ni recursos médicos,...

Y de acuerdo a lo que hoy quería trabajar, te invito a reflexionar en cómo usas el pronombre *todos*.

¿A quién te refieres? ¿De quién estás hablando? Y si somos *todos* de verdad, ¿tiene sentido pedir lo que pides?, ¿se puede conseguir? Si es que sí, adelante. Si es que no, plantéate por qué y busca alternativas... para TODOS.

UN DESEO PARA ESTAS VACACIONES

Desaparezco del mundo 2.0 durante unos días. Igual que hice el año pasado, durante unas 4 semanas me desconecto de Internet. Tranquilo, no voy a dar una lección sobre por qué es bueno o malo o ni bueno ni malo estar conectado o desconectado. Me desconecto porque es lo que me pide el cuerpo. No hay más motivos.

Hace un rato hablaba con un amigo sobre el mal ambiente que ha habido estos últimos meses. Mi sensación es que debido a la situación actual mantenerse optimista cuesta un cierto esfuerzo que no es natural, y por lo tanto desgasta. Toca descansar, sobre todo de infoxiación, de dramatismo, de negatividad.

Por supuesto, no toca descansar de optimismo. Todo lo contrario. Por eso me despido con un deseo en forma de canción. La escuchaba hace unos días y creo que representa lo que muchos deseamos, aunque pocos estemos dispuestos realmente a dar un giro de 180° a nuestras vidas en esa dirección. Mi deseo es que cada día seamos más y, sobre todo, no sólo desde la palabra o la intención, sino también desde la acción.

¡Sube el volumen a tope y disfruta mientras lees la letra!

¡Felices vacaciones!

Imagina que no hay paraíso,Es fácil si lo intentas,Ningún infierno debajo de nosotros,Arriba de nosotros, solamente cielo,Imagina a toda la genteViviendo al día...

Imagina que no hay países,No es difícil hacerlo,Nada por lo que matar o morir,Ni religiones tampoco,Imagina a toda la genteViviendo la vida en paz

Imagina que no hay posesiones,Me pregunto si puedes,Ninguna necesidad de codicia o hambre,Una hermandad del hombre,Imagina a toda la genteCompartiendo todo el mundo...

Tú puedes decir que soy un soñador,Pero no soy el único,Espero que algún día te nos unas,

Y el mundo vivirá como uno solo.

ESTA CRISIS ME HA ALEGRADO LA VIDA

He vuelto. Después de unas largas vacaciones de cinco semanas, las cuatro primeras sin conexión a Internet, vuelvo lleno de optimismo. Al estar alojado en una habitación con televisor o compartiendo más tiempo con otras personas, he visto telediarios y me han llegado noticias aparentemente nefastas para nuestro bienestar, nuestra sociedad -recortes, eres, despidos, paro, rescates,...-. Como bicho raro que soy, yo sigo sin ver que esto que está pasando, esta crisis que algunos tildan de planetaria, sea algo tan malo. Por supuesto duele mientras está ocurriendo, pero a la vez es una gran oportunidad.

El capitalismo y el consumismo tienen sus inicios hace unos 10.000 años, durante el Neolítico. Por aquel entonces surgió la cultura del excedente, el “tener de más por si acaso” y “el cuanto más tenga mejor”, lo cual dio lugar a la agricultura y la ganadería. En muy poco tiempo el hombre se volvió sedentario y la mujer fue excluida de toda participación político-social -hasta entonces jugaba un papel muy activo- para dedicarse únicamente a sus labores reproductivas y familiares, mientras la humanidad daba a luz al peor de sus males: la propiedad privada.

Desde entonces, aunque a simple vista parezca que sí, las cosas no han cambiado mucho. Las tierras y los bienes siguen siendo de unos pocos, el resto de la humanidad trabaja a su servicio -con más o menos privilegios dependiendo del lugar del mundo donde uno viva, siendo nosotros los más privilegiados-, tal vez la mujer participe algo más en la vida política y social, aunque sigue encargándose ella sola de la casa y la familia, el hombre se mueve menos que nunca y el afán por decir “esto es mío” ha alcanzado sus máximos.

Durante todo este tiempo las crisis económicas han sido innumerables y de algún modo siempre se ha salido adelante bajo las mismas normas, dentro del mismo sistema, un sistema basado en el crecimiento.

Esta vez será distinto.

Será diferente porque hasta ahora siempre ha habido posibilidad de crecer, pero ahora ya no, al menos físicamente. La economía y los mercados se basan en la comercialización de recursos naturales, físicos, y por tanto finitos. Y por fin nos hemos dado cuenta de dos cosas:

1. Individualmente, que por mucho acumular y poseer uno no es más feliz.
2. Globalmente, que el planeta ha entrado en déficit ecológico y que, a este ritmo, tarde o temprano los recursos se agotarán.

Teniendo en cuenta lo primero, cada vez somos más los que *no queremos* tener más, algo voluntario para algunos. Teniendo en cuenta lo segundo, sea como sea, seremos todos los que *no podremos* tener más, algo impuesto impuesto por el *mundo físico*, finito. El crecimiento se ha acabado.

Y ahora vienen las buenas noticias -bueno, insisto en que lo que he dicho hasta ahora tampoco lo considero tan malo-.

Leyendo un poquito sobre historia económica, crisis y demás, y analizando el panorama actual me he dado cuenta de una cosa. Mientras las condiciones han cambiado -crecer ya no es posible-, las soluciones que se proponen y ejecutan siguen siendo las mismas que se llevaron a cabo en todas las crisis económicas anteriores: subir los impuestos, oprimir a la población y estimular el consumo. Sin embargo, ¿cómo estimular el consumo si ya queda poco por consumir y además cada vez somos más los que no queremos consumir?

Las soluciones que hasta hoy habían servido ya no sirven, por lo tanto habrá que aplicar otras diferentes. Ya era hora que aquello que decía Einstein, “si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo”, tuviera sentido. Obligados por el zenit ecológico del planeta y la saturación de nuestra cultura y estilo de vida materialistas, tendremos que cambiar de mentalidad, crear algo nuevo y proponer soluciones distintas.

Y por fin resultados distintos. Distintos a lo que llevamos viendo durante 10.000 años. Distintos a la cultura del excedente. Distintos a la realización personal puramente material -dando lugar a una más espiritual-. Distintos al lucro más individualista.

No sé cómo acabará esto, pero sé que será diferente.

¿Cómo no voy a estar contento? Los acontecimientos y cambios que antes requerían años, hoy gracias a la tecnología ocurren en segundos. Todo pasa cada vez más rápido, y teniendo en cuenta que tengo 32 años y que según las estadísticas me pueden quedar 50 más -aunque yo tengo mis dudas-, es muy probable que pueda ver ese cambio radical.

Y si no lo puedo ver, me da los mismo. Como mínimo sé que habré participado.

¡Me encanta esta crisis!

IMPULSO, INSTINTO, INTUICIÓN

Más de una vez he comentado que nuestra cultura y nuestro comportamiento -reflejo de esa cultura- es demasiado racional, llegando a decir que pensamos demasiado y sentimos poco. ¿Quiere decir eso que desprecio la razón o el pensamiento? Por supuesto que no, y de hecho pensar un poco de vez en cuando puede llegar a ser útil, pero no hasta tal punto de colocar la razón por encima de nuestros impulsos, instinto, intuición o emociones.

Desde mi punto de vista, poner la razón por delante de la intuición supone complicarse la vida. En cambio, poner la razón al servicio de la intuición la simplifica.

Me explico...

Tal vez debería empezar por recalcar que, aunque en este post los coloque en el mismo saco, impulso, instinto e intuición no son lo mismo. De todos modos, los trataré como si lo fueran, ya que los considero herramientas más primitivas y poderosas que la razón, mientras que han quedado relegadas a un segundo plano.

Impulsos

La impulsividad está mal vista porque suele relacionarse con la violencia. Sin embargo, uno puede reírse, llorar o callarse impulsivamente. ¿Qué tiene de malo? El caso es que, considerando los límites de la no agresión y el respeto, yo abogo por ser impulsivo. Tener un impulso, generalmente originado en la necesidad de expresar una emoción, no debe ser reprimido. Cuando nos enfadamos deberíamos mostrar siempre el enfado. Cuando nos alegramos, nos entristecemos, nos preocupamos, también. Y deberíamos hacerlo al instante, de forma impulsiva, siempre.

No vale la pena acallar una emoción, contenerla. Eso en realidad es un castigo para nosotros, algo que o bien nos hará mucho daño o bien guardaremos en la nevera de las emociones reprimidas hasta el día en que esté a rebosar, para tarde o temprano acabar explotando.

Pero cuidado. Lo que no vale es mostrar esa necesidad, ese impulso, de cualquier manera. Y es aquí donde entra en juego la razón.

La razón dará forma al impulso. Será en forma de gesto o de palabra, sin ambigüedades, dejando claro cuál es el mensaje, pero sin invadir el territorio del otro, sin violencia, juicio o falta de respeto. Es sólo una expresión, un viaje de ida, una transmisión de una emoción, instantánea.

Sería un impulso razonado.

Instintos

Podríamos decir que los instintos tienen un origen más biológico. Son sensaciones.

Considero que uno de los problemas más importantes que afectan nuestra salud es el silencio que hemos impuesto a nuestras sensaciones corporales. Ya no nos permitimos sentir nada. Ya no percibimos nunca el dolor, el hambre, la fatiga, la sed, la saciedad. Ya no escuchamos nuestro cuerpo, ni tampoco actuamos en consecuencia. Tomamos pastillas, comemos y bebemos a todas horas, no descansamos con tal de rendir más y a la vez nunca solucionamos nuestros problemas de

salud -sólo ponemos parches-, nos engordamos y sobrehidratamos -provocando problemas metabólicos y hormonales- y puede que rindamos más tiempo pero en una calidad peor.

La razón, el miedo, se han impuesto al instinto. Es más importante trabajar más, ganar más dinero, accontentar a todo el mundo a todo momento o comer antes de tener hambre por si acaso no podemos comer luego, algo poco probable en nuestra sociedad de la abundancia y el *fast food* en cada esquina.

Con tanto que sabemos, con todo el conocimiento que hemos adquirido, deberíamos colocar la razón al servicio de la sensación y así evitar los perjuicios de aguantarnos las ganas de ir al baño, dormir menos de lo que nos pide el cuerpo, seguir atiborrándonos cuando ya estamos saciados o permanecer cerrados en una habitación cuando el cuerpo nos demanda salir a dar un paseo al aire libre.

Sería un instinto razonado.

Intuición

Tal vez la parte que tiene que ver más con la toma de decisiones, decisiones que de forma intuitiva no suelen llevarnos al error. Es la razón la que, alimentada por el miedo, nos hace equivocarnos.

La intuición no falla. Y no falla porque es algo más grande que nuestro cerebro, allí donde sí se encuentra el pensamiento, influenciado por creencias y programas de conducta que hemos aprendido en algún momento de nuestra vida. En cambio es probable que, como defienden cada vez más científicos y físicos cuánticos, la intuición no resida en nuestros cuerpos. La existencia de un campo akáshico que todo lo unifica, el éter, el vacío, el núcleo, parece cada vez más evidente.

Por eso no falla, más allá de si nuestra percepción de la realidad, de aquello que nos ocurre, es bueno o malo -¿recuerdas lo inútil que es calificar?-. Lo que nos pasa nos pasa porque nos tiene que pasar. Y lo que nos pase en el futuro depende de lo que hagamos con lo que nos pasa hoy. Si no estamos atentos y no aceptamos lo que debemos hacer hoy, haciendo todo lo contrario, la vida nos volverá a plantar en las narices la misma situación, aunque sea con otra forma.

Sin embargo nosotros, otra vez, callamos la intuición con la razón. Desde un primer momento, incluso antes de que lo pensemos -ya se ha demostrado-, sabemos qué es lo que queremos o debemos hacer. Pero no somos impulsivos, instintivos, intuitivos. En vez de aceptar esa luz de intuición al instante, nos paramos y nos ponemos a pensar.

Enseguida llegan las dudas, con las dudas los miedos y con los miedos la parálisis. Calculamos todas las posibilidades, incluso aún actuando desde la razón tenemos en cuenta probabilidades absolutamente irracionales del tipo “me llevo una bufanda al Sahara por si cambia el tiempo”, y nos convertimos en estatuas de la emoción, de la intuición y de la acción. Al final o bien no hacemos nada o bien hacemos todo lo contrario de lo que sabíamos que queríamos o debíamos hacer.

Quizás valdría la pena hacerlo al revés. Escuchar nuestra intuición, un mensaje que llega de un lugar mucho más lejano que nuestro cerebro, algo que contiene mucha más información que un pensamiento. Una vez escuchada y aceptada la intuición, entonces sí podríamos utilizar la razón para llevar a cabo esa decisión.

Sería una intuición razonada.

No hace falta pensar tanto

Insisto. No es necesario pensar tanto. Es necesario pensar cuando toca pensar.

Una vez escuchamos nuestros impulsos, emociones, instintos e intuiciones, una vez los abrazamos y los aceptamos, entonces sí podemos pensarlos y usarlos.

Si lo hacemos al revés sale mal.

Si lo hacemos en ese orden y de ese modo la vida es sorpresa, asombro y maravilla.

Para una vida sencilla, yo le doy siempre la primera oportunidad al impulso, al instinto y a la intuición.

SOBRE SÁBANAS, MINIMALISMO Y LOS MILLONES QUE NOS PODRÍAMOS AHORRAR

El pasado viernes, día de la semana en que suelo cambiar las sábanas, me dí cuenta de algo. Como cada viernes me levanté, abrí la ventana, saqué las sábanas y almohadones de la cama, los metí en la lavadora, los lavé, los tendí, se secaron en unas tres horas y volví a hacer la cama. ¿De qué me di cuenta? De que llevo meses usando un único juego de sábanas, el mismo. Esto no lo considero ni bueno ni malo. En realidad, lo que me llama la atención es que en todo este tiempo no he tocado para nada los otros cuatro juegos de sábanas que tengo guardados en el armario.

Como buen minimalista ya hace tiempo que debía haberme planteado si necesito, en total, cinco juegos. Observando mis hábitos diría que no. Por lo visto durante los últimos meses probablemente sólo necesite uno, el que uso. Pero bueno, para ser algo más flexibles y que no me llamen radical, aparte de tener en cuenta que viene el invierno y que cuesta algo más que se sequen las sábanas, lo dejaremos en que necesito dos juegos.

Mi deducción: me sobran tres.

En una de mis idas de cabeza matutinas me pongo a pensar -algo que intento no hacer demasiado por los riesgos de salud a los que me expongo- e intento extrapolar este curioso hecho al estado español. Es difícil extrapolar algo así teniendo una única muestra, es decir, mi casa, donde vivimos dos personas que comparten la misma cama y, consecuentemente, las mismas sábanas -aunque mi mujer luego añada tres o cuatro prendas más en su lado para no pasar frío-. De todos modos intentaré hacerlo -no es la parte más importante de este post, que son las conclusiones-.

Dicen que somos unos 48 millones de habitantes -he redondeado los números por arriba para facilitar cálculos posteriores-. Pongamos que, de media -no tengo ni idea- y siendo muy generoso, en cada casa viven cuatro personas. Me salen 12 millones de familias. Pongamos también que, para no inflar mucho los números, solamente hay dos camas dobles que vestir en cada una de esas casas -como si todo el mundo durmiera en pareja, algo que seguramente no es real-. Me salen 24 millones de camas. Y pongamos que, aunque a mí me sobren tres juegos porque soy un derrochador, por término medio sobren un par de juegos de sábanas. Esto son 48 millones de juegos de sábanas que sobran. Como último cálculo, y siendo una vez más generosísimo, supongamos que cada juego de sábanas vale “solamente” 10 euros, con lo que llego a la conclusión que en España podrían sobrar unos 480 millones de euros en sábanas.

Mis conclusiones

1. La extrapolación que he hecho es una tontería aunque creo que, dejando los números a un lado, no debe alejarse mucho de la realidad. Más allá de todas aquellas personas que no tengan esas “sobras”, estoy convencido de que la mayoría sí las tenemos, especialmente todos aquellos privilegiados que pertenecemos a la clase media y que nos podemos permitir el lujo, por ejemplo, de escribir un blog como este o tener ordenador e internet para leer este post. El gran grueso de nuestra sociedad pertenecemos a la clase media, una clase a la que pondría las manos en el fuego les sobran unos cuantos juegos de sábanas, más de los que he estimado, así como otros tantos enseres domésticos. Yo por mi parte, ahora que me he dado cuenta, voy a aplicar el Método Minimalista de las 5 acciones con mis sábanas, haciendo especial hincapié en el paso 3, la donación, y no comprando ni un juego más hasta que uno de los dos que me quede se me rompa o esté hecho caldo.

2. ¿Cuánto podríamos ahorrar? ¿A cuántos miles de millones de euros debe ascender el total de gastos innecesarios de los hogares, por ejemplo, de este país? Y no sólo euros. ¿Cuántos recursos naturales podríamos conservar? ¿Cuánta tela, cuánta madera, cuánto metal, cuánto plástico? ¿Y cuánta energía en su fabricación? E incluso, por qué no, ¿cuánto trabajo?

3. *¿Cómo que cuánto trabajo!*? dirán algunos. Sí, insisto, ¿cuánto trabajo podríamos ahorrarnos? Ya lo sé, muchos siguen creyendo otra de las grandes creencias y probablemente mentiras de este sistema, como aquellas de *los pisos nunca bajan de precio, alquilar es tirar el dinero, los tontos estudian formación profesional o los funcionarios son intocables*. ¿Cuál es? Sí, hombre, aquella que dice que si no consumimos el sistema se cae y todos nos quedamos sin trabajo. Tengo mis dudas...

Respecto a estas últimas dudas tengo algunas cosas a decir:

Sí, el sistema se caería. ¿Y qué? Señores, el sistema no funciona. Y ya sé que me preguntarán ¿y cuál funciona? Pues no lo sé, seguramente porque no existe. ¿Por qué no crearlo? Inventémos uno nuevo. De entre las propuestas más famosas, la Economía del Bien Común no me parece nada mal. Puede ser una buena alternativa.

Podemos consumir recursos que no sean ni superfluos ni materiales. O como comentaba Sergi Caballero en mi artículo *Esta crisis me ha alegrado la vida*, podemos consumir recursos humanos, servicios en los que el producto sea la relación personal, el intercambio de conocimiento, etc.

En ese nuevo sistema, al no necesitar tanto consumo, tampoco necesitaríamos ganar tanto dinero que gastar, y consecuentemente tampoco trabajar tanto, con el ahorro que conlleva - combustible, servicios, dietas,...-. Incluso podría fomentarse el intercambio, sin dinero de por medio. Yo te doy tomates y tú me arreglas la cisterna del *wáter*. Además, como he dicho más de una vez, una manera inteligente de aprovechar nuestros avances tecnológicos, creados para ahorrar trabajo al hombre, es precisamente eso, ahorrarnoslo y repartiéndolo. Es una realidad que se impone. Hay poco trabajo para tanta gente. Repartámoslo y trabajemos menos. Con todo tal vez podrían quedar resueltas las demandas que hay respecto al tiempo libre, la conciliación familiar, el estrés, etc.

Claro está, para conseguir todo esto no vale pensar dentro de este sistema, hay que salir de él e inventarse uno nuevo, salir de la *Matrix* del consumismo, el capitalismo, el individualismo, el materialismo. La cuestión es ¿quién se atreve?

¡CAMBIA TÚ!

“Cambia tú. Cambia radicalmente. Deja de hacer las cosas que has estado haciendo siempre. Empieza a hacer cosas que no hayas hecho nunca. Cambia radicalmente, vuélvete una persona nueva y te sorprenderás. (...) Nunca estés esperando que el otro cambie.” – Osho

No puedo añadir mucho más.

Bueno, tal vez algunas dedicatorias.

¿Cómo que algunas? ¿Ya ibas a dedicárselo a los demás? ¿Ya ibas a convencerte de que los demás tienen la culpa?

Vamos a empezar a cambiar algunas cosas. Vamos a dejar de quejarnos de los demás.

Por eso me lo dedico a mí mismo.

Sobre todo para cuando me quedo pasmado, esperando un milagro, quejándome, viendo la vida pasar, observando que todo se mueve mientras yo me quedo quieto.

¡Cambia tú!

¡Cambio yo!

FOCO, FOCO, FOCO

Releía este magnífico post de Jesús Hernán, Mis errores como emprendedor, y llegaba al número 11, que dice así:

No centrar los esfuerzos en lo importante, que suelen ser pocas cosas. Foco, foco, foco. Una de las palabras más importantes para el emprendedor.

En este caso Jesús habla de su experiencia a la hora de emprender negocios, y yo hoy lo amplío para cuando uno trata de simplificar su vida, más que como “nuevo” consejo -para eso Leo Babauta ya escribió hace tres años su libro Focus-, como una sentencia fija que deberíamos tener en nuestro tablón de recordatorios, en nuestro decálogo de mantras internos.

En este mundo plagado de distracciones y exigencias -algunas externas y otras que nos imponemos nosotros mismos-, es tremendamente fácil caer en la dispersión y la *infoxicación*.

Esto ocurre no sólo en el día a día, a nivel práctico, lo que suele acabar en retrasos a la hora de acabar un trabajo, faltas de concentración y motivación, procrastinación, fatiga, *burn out* o malgasto de energía, tiempo y otros recursos.

También pasa a un nivel superior, vital, metafísico, mental.

Educados en un ambiente multitarea y notablemente ambicioso, solemos imaginar una y otra vez qué ocurriría si mañana hiciéramos esto y aquello, tenemos mil ideas sobre el futuro, ilusiones, sueños, pero, más allá de si llegamos o no a hacerlos realidad -ya sabemos que una idea no vale nada si después no la sigue una acción-, pensando y pensando y haciendo y haciendo muchas veces acabamos por intentar abarcar demasiado, tanto en nuestra cabeza imaginativa como en nuestra vida real.

Al final, obviamente, nada sale bien.

¿Cómo reconducir la situación?

Primero: reducir objetivos, propósitos, sueños, acciones, planes, responsabilidades, exigencias, presiones,... todo lo que genera dispersión. Recordar siempre la máxima *menos es mejor*.

Segundo: quedarse con poca cosa, con lo que realmente nos interesa y centrar nuestra plena atención en ello.

Como decía un viejo maestro zen:

El cazador que persigue dos conejos no atrapa ninguno.