



ALLAN PERCY

EINSTEIN PARA DESPISTADOS

SOLUCIONES ATÓMICAS PARA
PROBLEMAS RELATIVAMENTE GRAVES

DEBOLSILLO *clave*

2013

Reseña

Sin lugar a dudas, la figura de Albert Einstein ha trascendido el ámbito de la ciencia para convertirse en un icono de la cultura moderna, comparable a las estrellas del pop o a los grandes actores de Hollywood. Y no solo por su peculiar peinado, ni por haber ganado un Premio Nobel, ni siquiera por ser el padre de la teoría de la relatividad. Además de haber revolucionado la física, Einstein fue un acérrimo defensor de la paz y un brillante pensador sobre el arte de vivir. Sus lúcidos aforismos para el día a día reflejan la sabiduría de alguien que siempre tuvo los pies en la tierra.

El nuevo y esperado libro de Allan Percy recoge 85 grandes reflexiones de este genio y las traslada a situaciones prácticas de la vida cotidiana. Dentro y fuera del ámbito académico, Albert Einstein era por encima de todo un solucionador de problemas. En los tiempos que corren, en los que la presión es máxima y la compensación escasa, las enseñanzas de este físico nos ayudarán a apagar más de un fuego.

Índice

Prólogo

1. ¿Qué sabe el pez del agua donde nada toda su vida?
2. El problema del hombre no está en la bomba atómica, sino en su corazón
3. Lo importante es no dejar de hacerse preguntas
4. El misterio es la cosa más bonita que podemos experimentar. Es la fuente de todo arte y toda ciencia verdaderos
5. La memoria es la inteligencia de los tontos
6. Si no chocamos contra la razón, nunca llegaremos a nada
7. El azar no existe; Dios no juega a los dados
8. Cada día sabemos más y entendemos menos
9. En los momentos de crisis, solo la imaginación es más importante que el conocimiento
10. Comienza a manifestarse la madurez cuando sentimos que nuestra preocupación por los demás es mayor que la que sentimos por nosotros mismos
11. Intenta no volverte un hombre de éxito, sino volverte un hombre de valor
12. Cuando un hombre se sienta con una chica bonita durante una hora, parece que pase un minuto. Pero deja que se sienta sobre una plancha caliente durante un minuto y le parecerá más de una hora. Eso es la relatividad
13. La debilidad de actitud se vuelve debilidad de carácter
14. No entiendes realmente algo a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela

15. Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro
16. Quien crea que su propia vida y la de sus semejantes está privada de significado no es solo infeliz, sino que apenas es capaz de vivir
17. Existe una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad
18. El que se erige en juez de la verdad y el conocimiento es desalentado por las carcajadas de los dioses
19. La fuerza sin amor es energía gastada en vano
20. Yo no enseño a mis alumnos, solo les proporciono las condiciones en las que puedan aprender
21. Si A es el éxito en la vida, entonces $A = X + Y + Z$. Donde X es trabajo, Y es placer y Z es mantener la boca cerrada
22. El don de la fantasía me ha ayudado más que mi talento para absorber el conocimiento positivo
23. El ser humano es parte de ese todo que llamamos «universo», una parte limitada por el tiempo y el espacio
24. La ley de la Gravedad no es responsable de que la gente caiga enamorada
25. Me encanta viajar, pero odio llegar
26. La decisión más importante que podemos tomar es si vivimos en un universo amable o bien hostil
27. La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y se ha olvidado del regalo

28. Los ordenadores son increíblemente rápidos, precisos y estúpidos. Los humanos somos increíblemente lentos, imprecisos y brillantes. Juntos tenemos un poder más allá de la imaginación
29. La teoría es asesinada tarde o temprano por la experiencia
30. La vida es como montar en bicicleta. Si quieres mantener el equilibrio no puedes parar
31. Un hombre de ciencia es un filósofo pobre
32. Lo único que interfiere con mi aprendizaje es mi educación
33. Los seres humanos necesitan acción a cualquier precio
34. Locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener resultados diferentes
35. La monotonía y la soledad de una vida tranquila estimulan la mente creativa
36. Los intelectuales resuelven los problemas, los genios los evitan
37. No tengo talentos especiales, pero sí soy profundamente curioso
38. Nada incrementaría tanto la posibilidad de supervivencia sobre la Tierra como el paso a una alimentación vegetariana
39. Pienso y pienso a lo largo de meses y años. De cien veces, en noventa y nueve llego a una conclusión falsa. Solo en un uno por cierto acierto
40. No podemos resolver los problemas empleando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando se crearon

41. El crecimiento intelectual debería empezar al nacer y terminar en el momento de la muerte
42. Plantear nuevas preguntas, nuevas posibilidades, considerar viejos problemas desde un nuevo enfoque, marca el verdadero avance de la ciencia
43. No permitas que tu felicidad dependa de alguien porque no siempre esa persona será como crees
44. Pocos son los que ven con sus propios ojos y sienten con su propio corazón
45. Recortas y moldeas tu cabello pero casi siempre olvidas recortar y moldear el ego
46. Dios siempre elige el camino más simple
47. Quien crea que su propia vida y la de sus semejantes está privada de significado no es solo infeliz, sino que ni siquiera es capaz de vivir
48. Una vez que aceptamos nuestros límites, podemos superarlos
49. Por lo que a mí respecta, prefiero el vicio silencioso a la virtud ostentosa
50. Quien nunca ha cometido un error nunca ha probado algo nuevo
51. Soy un no creyente profundamente religioso, lo cual viene a ser una nueva clase de religión
52. Se debe hacer todo tan sencillo como sea posible, pero no más sencillo

53. El miedo a la muerte es el más injustificado de los miedos, ya que no hay riesgo de sufrir un accidente cuando estás muerto
54. Tengo una pregunta que a veces me tortura: ¿estoy loco yo o los locos son los demás?
55. Si quieres ser un gran científico, dedícate un cuarto de hora al día a pensar todo lo contrario a lo que piensan tus amigos
56. La mayoría de las personas dicen que el intelecto es lo que hace a un gran científico. Están equivocadas: lo principal es el carácter
57. Vivo en una soledad que podría ser dolorosa para un joven, pero que es una delicia en los años de madurez
58. Tendremos el destino que nos hayamos merecido
59. El verdadero arte se caracteriza por una urgencia irresistible en el artista
60. Toda la ciencia no es más que un refinamiento del pensamiento cotidiano
61. El secreto de la creatividad es saber cómo esconder tus fuentes
62. Nunca pienso en el futuro, pues llega suficientemente pronto
63. Todo lo que es realmente grande e inspirador es creado por el individuo que puede trabajar en libertad
64. Información no equivale a conocimiento
65. El valor de un ser humano debería estimarse por lo que da y no por lo que recibe

66. Quien desatiende la verdad en las pequeñas cosas no puede estar al cargo de las cosas importantes
67. La ciencia es un 1% de inspiración y un 99% de transpiración
68. ¡Triste época la nuestra! Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio
69. Solo quien se entrega a una causa con todas sus fuerzas y con toda su alma puede dominar la misma
70. En el desorden encuentra simplicidad, en la discordia encuentra armonía; en medio de la dificultad yace la oportunidad
71. Una mesa, una silla, un cuenco con fruta y un violín: ¿qué más se necesita para ser feliz?
72. Una velada en la que todos los presentes estén absolutamente de acuerdo es una velada perdida
73. Nuestra tarea debe ser ampliar nuestro círculo de la compasión para abrazar a todas las criaturas vivas y la naturaleza al completo con toda su belleza
74. Uno debería guardarse contra aquellos que sermonean habitualmente a los jóvenes con la importancia del éxito como principal propósito en la vida
75. Aprende del ayer, vive para hoy, espera el mañana
76. Un hombre que puede besar sin peligro a una chica mientras conduce simplemente no está dando al beso la atención que merece
77. El hombre es, a la vez, un ser solitario y un ser social

78. [Casi todo lo que hacemos está ligado a la existencia de otros seres humanos. Nuestra manera de actuar nos emparenta con los animales sociables](#)
79. [No es que sea más listo, sino que paso más tiempo con los problemas](#)
80. [Hay dos cosas infinitas: el universo y la estupidez humana. Y del universo no estoy seguro](#)
81. [Me hago a mí mismo preguntas infantiles y procedo a contestarlas](#)
82. [Es mejor creer que no creer; la primera opción te lleva al reino de las posibilidades](#)
83. [La adversidad muestra al ser humano lo que realmente es](#)
84. [El día que la tecnología sobrepase la interacción natural entre las personas el mundo tendrá una generación de idiotas](#)
85. [Una vez al día, date la libertad de soñar](#)

[Anexo](#)

[Bibliografía](#)

*Dedicado a los sabios cotidianos
que saben relativizar los
problemas y hallar nuevos
caminos*

Prólogo

1905 fue conocido como el «año milagroso». Albert Einstein, entonces un oficial de tercera de una oficina de patentes suiza, publicó tres artículos y un anexo que revolucionaron por completo el modo en el que los físicos comprendemos el cosmos. En estos famosos escritos, aplicó lo que más tarde resumiría con estas sabias palabras: «No podemos resolver los problemas con el mismo nivel de pensamiento que usamos cuando se crearon».

Este nuevo enfoque de pensamiento permitió a Einstein fantasear e imaginarse encima de un rayo de luz, lo que lo ayudó a romper con la idea de un espacio-tiempo absoluto. De esta fascinante idea surgió la teoría de la Relatividad.

Pese a que nuestra experiencia ordinaria nos dice que el tiempo transcurre exactamente igual en cualquier situación —las manecillas del reloj tardan lo mismo en recorrer una hora aquí que en Japón—, ahora sabemos que el tiempo y el espacio son algo relativo. Suceden cosas extrañas cuando nos acercamos a la velocidad de la luz. A medida que nos movemos más rápidamente, el tiempo transcurre más despacio. Un reloj de alguien en movimiento

va más lento que si estamos parados. Y esto ocurre con todo tipo de relojes, incluidos los latidos de nuestro corazón.

Con su teoría de la Relatividad, Einstein desafía nuestras creencias del espacio y el tiempo. ¿Qué fue lo que permitió a Albert Einstein desprenderse de aquellas verdades provisionales?

Aquel mismo año milagroso, Einstein desarrolló la ecuación más famosa de la historia de la física, y probablemente la que aparece estampada en más camisetas: $E=mc^2$. La energía es igual a la masa por la velocidad de la luz al cuadrado.

Las aplicaciones de esta ecuación en la industria armamentística fueron devastadoras. La masa puede convertirse en una enorme fuente de energía; de esa idea nacería el proyecto Manhattan y la bomba atómica. Einstein desempeñó un papel crucial en aquel programa cuyas consecuencias lo acompañaron el resto de su vida. De ahí que, tras explotar las primeras bombas atómicas, dijera su célebre: «Si lo llego a saber, me hago relojero». Esta dramática experiencia reforzó su carácter pacifista, sobre todo en los últimos años de su vida.

Las contribuciones de este brillante científico no se limitaron al campo de la relatividad. Sus visiones sobre la naturaleza de la luz, completamente novedosas, se convirtieron en el pistoletazo de salida de la física cuántica, una de las teorías modernas que ponen en jaque nuestra lógica y sentido común en mayor medida.

Cuando nos adentramos en el fantástico mundo de la cuántica, enseguida nos encontramos con sucesos extraordinarios: los objetos pueden existir en más de un lugar al mismo tiempo, lo

aparentemente sólido está vacío, así como un gato puede estar vivo y muerto a la vez.

Estas paradojas, como si de *koans* se tratasen, desmontan totalmente nuestras estructuras mentales y dan paso a un estado de «confusión», que es el umbral del pensamiento creativo.

Para el lector ajeno al mundo científico, estas visiones pueden parecer incomprensibles y muy alejadas de sus problemas cotidianos. Sin embargo, lo que se presenta en estas páginas es algo que va más allá de la formación científica. Nuestro protagonista fue una de las figuras más carismáticas del siglo XX, no solo por sus contribuciones a la ciencia, sino también por su modo rompedor de pensar e innovar.

El mérito de Allan Percy ha sido reunir 85 píldoras de sabiduría de Einstein y traducirlas al mundo de la psicología cotidiana, como cabeceras de soluciones prácticas para relativizar preocupaciones, resolver problemas y hallar la fórmula más simple y poderosa para vivir plenamente.

El mundo ha cambiado más en los últimos cien años que en toda la historia de la humanidad. Por eso hoy, más que nunca, debemos tener presentes las provocadoras palabras de Albert Einstein: «No hay nada que sea un signo más claro de demencia que hacer algo una y otra vez y esperar que los resultados sean diferentes».

Dra. Sonia Fernández-Vidal

85 Soluciones atómicas para problemas relativamente graves

§ 1. ¿Qué sabe el pez del agua donde nada toda su vida?

Conocerse es una apasionante historia de amor y descubrimiento que lleva toda una vida. Al tomar conciencia de nuestras emociones, evaluamos las situaciones con más objetividad y podemos tomar decisiones más inteligentes. Tal como afirma la novelista italiana y documentalista científica Susanna Tamaro, «nuestro corazón es como la Tierra, que tiene una parte en luz y otra en sombras. Descender para conocerlo bien es muy difícil, muy doloroso».

Todos hemos proyectado alguna vez nuestros problemas hacia el exterior, echando la culpa a otros en vez de aceptar nuestros errores. Pero, como dijo Friedrich Schiller, «si quieres conocerte, observa la conducta de los demás; si quieres conocer a los demás, mira en tu propio corazón».

Para conocer a los demás, que son nuestro espejo, podemos recurrir a la biblioterapia o a la cineterapia. A través de historias en las que nos veremos reflejados, entenderemos nuestras experiencias sin sufrirlas en primera persona.

Como señala Bronnie Ware en *Los cinco mandamientos para tener una vida plena*, la gente siempre dice: «Ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los otros esperaban que hiciera». Por eso merece la pena dejar el miedo a un lado y sondear nuestro corazón, aprendiendo del agua en la que nadamos toda nuestra vida.

§ 2. El problema del hombre no está en la bomba atómica, sino en su corazón

El amor es una experiencia personal para la que no sirven recetas. Es un arte que requiere disciplina, paciencia y empatía. Para amar, uno ha de ser consciente y ocuparse de su obra cada día.

Nuestra sociedad habla mucho de cómo prosperar en la empresa, en la sociedad, en los estudios, pero a menudo olvidamos que esa misma disciplina mental y emocional es necesaria para amar de forma inteligente.

Amamos tal como somos, por lo que también nuestra forma de relacionarnos con los demás es una forma de autoconocimiento. Como decía Erich Fromm, «en el acto de amar, de entregarse, en el acto de penetrar en la otra persona, me encuentro a mí mismo, me descubro, nos descubro a ambos, descubro al hombre».

La paciencia nos permite establecer vínculos duraderos, nos ayuda a escuchar y a volcarnos en las situaciones de forma plena. Amar es activo, ya que implica sentir, hacer y vivir.

Tal como decía Einstein, dentro de cada ser humano late una bomba capaz de contrarrestar kilotones de hostilidad y confusión. El corazón es nuestra mejor arma para ganar la paz interior.

§ 3. Lo importante es no dejar de hacerse preguntas

Sócrates ya nos hablaba, con la mayéutica, sobre la importancia de cuestionarnos la realidad. Su técnica llevaba al «parto de las ideas» gracias a una serie de preguntas y respuestas en las que el maestro

guiaba al alumno en su propio proceso, descubriéndole sus propias contradicciones.

Albert Einstein decía al respecto: «Si yo tuviera una hora para resolver un problema y mi vida dependiera de la solución, gastaría los primeros 55 minutos para determinar la pregunta apropiada, porque una vez supiera la pregunta correcta podría resolver el problema en menos de cinco minutos». Y es que una pregunta precisa moviliza toda la energía hacia el hallazgo de la solución.

Según el gurú del pensamiento positivo Wayne Dyer, «no puedes crecer y desarrollarte si sabes la respuestas antes que las preguntas».

§ 4. El misterio es la cosa más bonita que podemos experimentar. Es la fuente de todo arte y toda ciencia verdaderos

El misterio es la antesala del verdadero conocimiento. Darnos cuenta de todo lo que no sabemos estimula nuestra receptividad y nos pone en la senda del crecimiento personal.

Antes de convertirse en un reconocido escritor y científico, Carl E. Sagan fue un niño con una enorme capacidad para sorprenderse que parloteaba incesantemente sobre estrellas y dinosaurios. Sus progenitores alentaban en él esta curiosidad como parte de su educación. En sus propias palabras: «Mis padres no eran científicos. No sabían casi nada de ciencia. Pero al iniciarme simultáneamente en el escepticismo y al hacerme preguntas, me enseñaron los dos

modos de pensamiento que conviven precariamente y que son fundamentales para el método científico».

Toda su vida cambió cuando, a los cinco años, visitó la Exposición Universal de 1939, entendiéndolo tras todo lo que vio allí que «el mundo contenía maravillas que yo nunca había imaginado».

Como niño intrépido, amaba los misterios de la naturaleza y visitaba la biblioteca pública para estudiar el mundo que lo rodeaba: «Me acerqué al bibliotecario y le pedí un libro sobre las estrellas [...] Y la respuesta fue sensacional. Resultó que el sol era una estrella pero que estaba muy cerca. Las estrellas eran soles, pero tan lejanos que únicamente parecían puntitos de luz [...] De repente, la escala del universo se abrió para mí. Fue una especie de experiencia religiosa. Había algo magnífico en ello, una grandiosidad, una escala que nunca me ha abandonado, que jamás me abandonará».

Sus padres lo ayudaron a fomentar esa pasión a través de lecturas, visitas y juegos, los cuales alimentaron su curiosidad y lo llevaron a publicar varios libros y artículos. Con el paso de los años, Sagan promovió la búsqueda de inteligencia extraterrestre, con el proyecto SETI, así como el estudio del efecto invernadero a escala planetaria.

§ 5. La memoria es la inteligencia de los tontos

No podemos deshacernos del pasado como si fuera un trapo viejo, porque borrarlo sería como deshacernos de nuestra historia. Pero perdonar y sanar de las posibles heridas del pasado es fundamental para limpiar nuestro presente y seguir nuestro camino.

Como dijo sabiamente la Madre Teresa de Calcuta, «el perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, pues perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió».

En cuanto al olvido, según un estudio del equipo del doctor Joe Z. Tsien, del Medical College de Georgia, a medida que envejecemos nos cuesta cada vez más aprender cosas nuevas, pero aún se complica más la facultad de olvidar el pasado. Es decir, que el cerebro pierde la capacidad de filtrar, de eliminar la información vieja y fijar la relevante, con lo que falta espacio para grabar nuevos recuerdos.

Para llegar a esos descubrimientos el doctor Tsien y su equipo trabajaron con ratones de edad avanzada y se sorprendieron al comprobar que estos podían mantener recuerdos a corto plazo, si bien eran incapaces de debilitar las conexiones existentes a largo plazo. Ello resultó para los investigadores una anomalía inesperada, que al parecer guarda relación con el funcionamiento del receptor NMDA del hipocampo: una especie de interruptor para el aprendizaje y para la memoria.

Según el doctor Tsien, «lo que vemos es que si en el cerebro solo se fortalecen sinapsis y nunca se liberan del ruido que crea la información que ha dejado de ser útil, surgen serios problemas» pues acabamos por atrofiar la capacidad de las encargadas de almacenar nueva información.

Hay que dejar espacio a ideas y experiencias nuevas para seguir enriqueciéndonos espiritualmente.

§ 6. Si no chocamos contra la razón, nunca llegaremos a nada

Nuestro pensamiento tiende a buscar soluciones «lógicas» a los problemas con los que nos encontramos. Se apoya en lo que es habitual, esto es, en los caminos neuronales que ya hemos recorrido otras veces. Este sería un pensamiento vertical, pero Edward de Bono publicó en 1967 *El uso del pensamiento lateral*, libro en el cual explica una forma de pensar inusual.

El pensamiento lateral nos permite encontrar nuevas soluciones a cualquier experiencia o reto desde múltiples puntos de vista, y para desarrollarlo podemos seguir cuatro vías de exploración:

1. *Comprobar suposiciones.*
2. *Formular las preguntas adecuadas, preguntando desde lo más general hasta lo más específico.*
3. *Ver las cosas de forma creativa, desde muchas perspectivas.*
4. *Aplicar la lógica.*

Según De Bono, dos trucos para desarrollar el pensamiento lateral serían dar la vuelta al problema para verlo desde otro punto de vista, así como fragmentarlo para tratar cada parte una a una.

Dos enigmas clásicos para entrenar el pensamiento lateral:

- *Antonio y Cleopatra han muerto. Ambos están reposando en el suelo de una villa de Egipto. Cerca hay un recipiente roto. No tienen marcas en el cuerpo ni han sido envenenados. ¿Qué ha sucedido?*

Solución: Ambos son peces y murieron al romperse la pecera.

- *Un hombre asiste a una fiesta y bebe del mismo ponche que beberán todos los demás invitados durante la noche. Él se va de la fiesta temprano y no le ocurre nada, pero el resto de los invitados mueren por envenenamiento. ¿Cómo es posible?*

Solución: El veneno estaba en los cubitos de hielo, y hasta que estos no se derritieron el ponche no se contaminó.

Es justamente a este «pensar de modo distinto» a lo que apelaba Einstein en este aforismo.

§ 7. El azar no existe; Dios no juega a los dados

¿Cuántas veces habremos oído la frase «las casualidades no existen»? Fue el psiquiatra Carl Gustav Jung quien, durante su estudio del psicoanálisis, desarrolló la teoría de la Sincronicidad.

Esta nos dice que los sucesos guardan entre sí una relación significativa. Nuestros «yo» individuales son como islotes. Estamos acostumbrados a vernos de ese modo, a considerar la realidad desde ese punto de vista, sin tener en cuenta que existen más islotes unidos por debajo del mar, en la tierra.

Según Jung, formamos parte de un todo dividido en unidades independientes de conciencia, cada uno de nosotros. Esta separación no es total y, por tal motivo, cuando meditamos o soñamos entramos en nuestro inconsciente y percibimos el inconsciente colectivo.

Las señales, los encuentros y los sucesos que percibimos en el mundo como casualidades, o catalogamos de *déjà vu*, no son más

que la expresión de esa conexión y unidad. Cuando una persona está en proceso de evolución, todo se mueve a su alrededor como un reloj. Una rueda mueve otra y, sin darnos cuenta, esas conexiones con los demás, muy especialmente las sincronicidades, nos guían y muestran el camino.

Si somos conscientes de la inexistencia de las casualidades — Einstein decía: nada sucede por azar—, comprenderemos mejor el mundo y sabremos interpretar los signos y los movimientos como mensajes esenciales para nuestra vida cotidiana.

§ 8. Cada día sabemos más y entendemos menos

El filósofo y conferenciante Jiddu Krishnamurti insistía en que para descubrir cualquier cosa debe haber libertad, y también afirmaba que aquel que acumula, ya sea dinero o conocimiento, jamás será libre, porque la virtud no puede ser un confinamiento, mientras que toda acumulación lo es.

«La sabiduría es una cosa y el conocimiento es otra. El conocimiento es acumulación de experiencia; es la continuación de la experiencia, lo cual es memoria. La acumulación de experiencia es un proceso continuo, y cada experiencia fortalece este proceso; cada experiencia fortifica la memoria, le da vida [...] Toda esta carga del pasado es la mente, es pensamiento. El pensamiento es lo acumulado. Y debe terminar para que lo nuevo tenga lugar».

El gurú Osho, ante la pregunta de cuál es la diferencia entre conocimiento, sabiduría y comprensión, dijo que la diferencia es cualitativa: el conocimiento es una creencia de la experiencia del

otro, mientras que todo conocimiento es prestado. La sabiduría es la acumulación de experiencias propias. La comprensión no es acumulativa, porque estamos cambiando a cada momento; no acumula experiencias, ni propias ni ajenas, sino que provoca el crecimiento en el individuo. Mientras la sabiduría ha acumulado el polvo de los siglos y el conocimiento se mueve en el pasado, la comprensión es siempre fresca.

«El conocimiento puede ser eliminado al igual que la sabiduría. Pueden ser eliminados de tu cerebro, eliminados completamente de tu mente. Pero la comprensión nunca puede ser eliminada de tu cerebro; no es parte de él, no es acumulativa. Todo lo acumulativo es acumulado en el cerebro, pero la comprensión forma parte de tu ser; no puede ser eliminada. A Buda no puedes hacerle un lavado de cerebro; en realidad, él mismo se lo ha hecho ya, él mismo se ha limpiado. Él no acumula; vive momento a momento. Viviendo, su ser crece. Si viviendo tu conocimiento aumenta, es sabiduría; si viviendo tu ser crece, es comprensión; y si sin vivir sigues acumulando, es conocimiento».

De este modo, Osho afirma que el verdadero florecimiento del ser es la comprensión, ya que es un «espejo que no acumula nada, un espejo que vive siempre en el presente inmediato: refleja todo lo que surge ante él».

«Las personas mayores pueden ser sabias; los jóvenes pueden ser eruditos; pero solo los niños pueden comprender. Ese es el significado del dicho de Jesús: “Solo aquellos que sean como niños podrán entrar en mi reino de Dios”. Cuando seas como un niño,

fresco, sin cargar con ningún pasado, sin cargar con respuestas prefijadas, sin cargar con respuesta alguna [...], tan solo un profundo vacío, entonces algo resonará en ti».

§ 9. En los momentos de crisis, solo la imaginación es más importante que el conocimiento

Para afrontar los problemas cotidianos, la imaginación es el arma más contundente que poseemos. Cada adversidad es una oportunidad de cambio que nos empuja a levantarnos para evolucionar, y para evolucionar es necesario utilizar la creatividad, tanto de forma individual como colectiva.

Fomentar la espontaneidad del niño que duerme en nuestro interior puede ofrecer una perspectiva distinta a lo que, al principio, vemos como irresoluble. Los adultos creativos se sirven de estructuras mentales abiertas y flexibles para encontrar soluciones a sus problemas. El despertar de ese niño interior tiende a ocurrir con mayor frecuencia en momentos duros y convulsos, cuando una sacudida los obliga a despertar del letargo y a trabajar en algo nuevo.

Un ejemplo iluminador es el de Masud Hasani, que nació en Afganistán y vivió en Kabul, en el barrio de Qasaba, hasta los cinco años. Él tuvo la suerte de viajar, salir de allí y ampliar horizontes, pero sus recuerdos le hacían retornar a aquellos años de su infancia.

Uno de los juguetes con los que se divertían los niños de su país eran unos artilugios rodantes que se movían con la fuerza del viento

a través de los campos. Este recuerdo, unido a su creatividad, lo llevó a crear para su proyecto final de carrera en la Academia de Diseño de Eindhoven un artilugio veinte veces más grande que los juguetes de su infancia, capaz de solucionar el problema de las minas anti persona: «Muchos niños juegan junto a campos de minas en Afganistán y terminan heridos, aunque ellos nunca han sido los enemigos para los que se construyeron las minas. Yo sentía que tenía que hacer algo».

Su artilugio está diseñado para hacer estallar las minas, perdiendo piezas en su recorrido, pero es un aparato de construcción tan sencilla y económica que no resulta un problema.

§ 10. Comienza a manifestarse la madurez cuando sentimos que nuestra preocupación por los demás es mayor que la que sentimos por nosotros mismos

El último tercio de la vida de Einstein estuvo marcado por su activismo en favor de la paz, signo de la poderosa evolución espiritual que experimentó tras el bombardeo de Hiroshima y Nagasaki.

Son muchos los ejemplos de personas que, en cierto momento de su vida, despiertan a la generosidad y se vuelcan en mejorar el mundo en la medida de sus posibilidades. Este fue el caso de Vicente Ferrer, fallecido en 2009. Después de formar parte de la Compañía de Jesús, creó la fundación que lleva su nombre y lucha aún por los más desfavorecidos de la India, desarrollando una labor humanitaria que beneficia a más de dos millones de personas.

Según sus propias palabras, «el corazón está partido en dos. Con una mitad, el hombre se ama a sí mismo y con la otra mitad ama a los demás. Este corazón es una guía continua. Siempre dice: “Haz el bien”. Siempre está funcionando a toda mecha. Si dentro de uno el amor a sí mismo es más grande que el amor a los demás, entonces cometerá muchos fallos». Este antiguo jesuita creía que «la acción es una oración sin palabras. La acción buena contiene todas las filosofías, todas las ideologías, todas las religiones [...] Ninguna acción buena se pierde en este mundo. En algún lugar quedará para siempre». Para Vicente Ferrer, «crees que vienes a salvar al mundo, pero a lo que vienes es a salvarte a ti mismo».

En el mismo subcontinente indio, la Madre Teresa de Calcuta murió a los 87 años tras una vida de servicio y compromiso. Fundó las Misioneras de la Caridad, congregación que brinda asistencia a miles de personas necesitadas. Fue tras su viaje a Darjeeling, en 1929, cuando tuvo una inspiración divina que la llevó a entregar toda su vida por la causa, por los desheredados del mundo.

Tanto ella como el resto de las hermanas de la congregación no solo abrazaban los votos de pobreza, castidad y obediencia, sino también el de entregarse para siempre y de forma exclusiva a los más pobres sin esperar recompensa alguna. En sus propias palabras: «A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota».

§ 11. Intenta no volverte un hombre de éxito, sino volverte un hombre de valor

Los tiempos cambian y algunos valores toman más relevancia social que otros. En épocas de crisis como la actual, la solidaridad y la humildad son muy apreciadas para nuestra supervivencia y evolución, mientras que hace unas décadas la voluntad y la ambición eran la clave del éxito social y laboral.

Cada persona adquiere unos valores según su educación y su vida, y estos determinan su conducta, su toma de decisiones, su voluntad y sus prioridades, el sentido de su existencia y objetivos, así como su estilo de vida y su actitud ante los demás. De tal manera, pues, los valores son adquiridos, pero estos determinan nuestro carácter.

En una encuesta realizada entre 1010 españoles por Advira, una empresa de investigación de mercados, estas fueron las virtudes más apreciadas:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. Sinceridad (42%). | 6. Simpatía (3%). |
| 2. Honestidad (20%). | 7. Lealtad (2%). |
| 3. Nobleza (6%). | 8. Respeto (2%). |
| 4. Bondad (5%). | 9. Humildad (2%). |
| 5. Amistad (5%). | |

Nuestro éxito social depende, en gran parte, de que los demás encuentren en nosotros esos valores que merece la pena cultivar.

§ 12. Cuando un hombre se sienta con una chica bonita durante una hora, parece que pase un minuto. Pero deja que se siente sobre una plancha caliente durante un minuto y le parecerá más de una hora. Eso es la relatividad.

Existe el tiempo que marca el reloj y el tiempo psicológico. Este último es subjetivo y está ligado a cada individuo; sería nuestra percepción del tiempo físico, y no es cuantificable.

Quienes empezaron a medir el tiempo fueron los egipcios y los babilonios, que observaban el firmamento para delimitar meses y estaciones. A pesar de que en la actualidad disponemos de dispositivos asombrosamente precisos para medir horas, minutos y segundos, el tiempo no es igual para todos, ya que nuestro cerebro es el verdadero responsable de regularlo.

El cerebro humano funciona de tal forma que almacena los sucesos nuevos y emocionantes, a la vez que filtra e ignora aquellos que considera comunes. Por ese motivo tenemos la sensación de que el tiempo marcha más deprisa o más lentamente dependiendo de lo que vivimos.

Según la revista *Redes para la ciencia*, la rutina hace que el tiempo pase más deprisa, mientras que cambiar de costumbres y caminos nos lleva a realizar nuevas conexiones neuronales y, por ello, a sentir que el tiempo transcurre más lentamente. Ese es el motivo por el que durante nuestra niñez el tiempo parece más laxo, porque todo es nuevo y fresco, y estamos aprendiendo. Luego, según crecemos, todo parece pasar más deprisa, como si la arena de nuestro reloj se terminara.

El tiempo físico es el mismo para todos, pero cómo lo experimentamos depende totalmente de nosotros. Para alargar los días, las horas y los minutos, no hagas las cosas siempre de la

misma manera; cambia tus rutinas y abre la puerta a la novedad y el asombro.

La eternidad reside en el momento presente.

§ 13. La debilidad de actitud se vuelve debilidad de carácter

Tendemos a priorizar la aptitud sobre la actitud, pensando muchas veces que las aptitudes o las capacidades de una persona son más importantes que sus actitudes, lo cual no puede estar más equivocado.

Nacemos con una serie de aptitudes que cabe desarrollar y mejorar con el tiempo. Estas pueden ser físicas o intelectuales, pero lo que nos lleva a tomar ciertas decisiones y a crecer es nuestra actitud ante la vida.

Según un estudio realizado en la Universidad de Harvard, de las personas que habían logrado alcanzar sus metas, el 85% de ellas se lo debían a la actitud y el 15% de las mismas a sus aptitudes. Resumiendo: para alcanzar nuestros sueños es imprescindible una actitud adecuada. Una disposición comprometida y positiva ante la vida nos proporciona energía y recursos para enfrentarnos a los problemas. Esta actitud constructiva nos lleva a la acción y nos ayuda a realizar cualquier proyecto.

La buena actitud sumada a la aptitud da resultados más que excelentes.

§ 14. No entiendes realmente algo a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela

Comunicarnos con claridad y asertividad es la clave para triunfar en un mundo social como el nuestro. Fallar en esta área comporta confusión y malos entendidos, y en definitiva se resume en problemas.

Estas son algunas claves para mejorar nuestra comunicación:

1. **Aprende lenguaje corporal.** Una persona no solo se comunica con palabras, sino también con gestos.
2. **Sonríe.** La sonrisa no está únicamente en los labios, sino también en tus ojos y tu voz.
3. **Cuida tu lenguaje.** Hay que evitar las palabras negativas, hostiles o limitadoras como «imposible» o «difícil».
4. **Pregunta en lugar de afirmar.** Haz partícipe a la otra persona de aquello que expones, así atraerás su interés hacia el tema y la ayudarás a descubrir la idea por sí misma.
5. **Amóldate a las circunstancias.** Las personas y las situaciones cambian y, por ello precisamente, hay que ser flexible. Amolda tu lenguaje y tu actitud según la situación.
6. **Piensa en positivo.** Cuando vayas a realizar una charla o necesites exponer una idea, primero debes estar convencido de lo que vas a plantear. Eso se percibe antes de que abras la boca. Si tú crees en ello, los demás también lo harán.
7. **No te consideres el centro del mundo.** Para interesar a los demás, no te comportes como si fueras el ombligo del mundo. Habla de temas interesantes alejados de tu persona, haz preguntas a los demás y, sobre todo, interésate por sus problemas.

8. **Recuerda sus nombres.** Haz el esfuerzo de recordar quién es quién, así como sus aficiones. La persona a quien te dirijas lo agradecerá y sentirá una cercanía que la abrirá a la comunicación.

§ 15. Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro

Lo maravilloso está presente en nuestro día a día. La vida misma en nuestro universo ya constituye el primero de los grandes milagros y, en un nivel más pequeño, abrir los ojos por la mañana basta para valorar la fortuna de existir.

Sarah Ban Breathnach, en su libro *El encanto cotidiano*, nos habla del valor de percibir todo lo que nos rodea, día a día, a través de todos nuestros sentidos.

Según esta autora, además del tacto, el gusto, el olfato, el oído y la vista, hemos de aprender a confiar en nuestra intuición, incrementando nuestra capacidad natural para el asombro y la veneración.

El libro cuenta con un capítulo por mes del año, en el que nos conduce por una aventura sensitiva. Un ejemplo para valorar el gusto: « ¿Qué te parecería un solo bombón carísimo de una pastelería de lujo? [...] Disfruta con calma de la visión de ese único bombón que has elegido, envuelto en un paquetito como si fuera una joya. Ábrelo como si no supieras qué hay dentro. Huélelo. Recorre con el dedo sus sinuosas curvas o sus bordes geométricos. Mordisqueálo, no lo devores».

En cuanto al sentido de la vista, propone un ejercicio singular: «Da un paseo a oscuras. Aprende a experimentar el mundo a través de la visión nocturna. Esta semana, aprovecha una noche fría y clara, y pasea por un sitio en el que te sientas segura. Ve con una amiga, si lo prefieres, o con el perro, si lo tienes. Observa la caída de la noche y cómo el atardecer se convierte en noche cerrada a través de la sucesión de tonos del ocaso, del gris acerado al azul oscuro y al color de las cenizas de carbón».

Si potenciamos nuestros sentidos y los alimentamos, tomaremos conciencia de los milagros cotidianos que nos rodean.

§ 16. Quien crea que su propia vida y la de sus semejantes está privada de significado no es solo infeliz, sino que apenas es capaz de vivir

Viktor Frankl dijo, al crear la logoterapia, que «la vida de toda persona es una sucesión de oportunidades únicas para alcanzar un sentido».

El sentido de la vida es distinto de una persona a otra; no existen reglas fijas, pero debemos aspirar a encontrar nuestro objetivo vital.

Algunas pautas para hallar nuestras propias metas:

- 1. Acostúmbrate a terminar las cosas**, salgan mejor o peor. Quédate con lo aprendido y sigue adelante, buscando nuevos retos.
- 2. Valora todas las situaciones**, tanto las agradables como las desagradables, pues todas ellas te guían en el camino que sigues para encontrar tu sentido.

3. **Descubre tus dotes y habilidades**, qué se te da bien, qué te gusta hacer, qué te hace feliz... Ya que, en definitiva, hablan de quién eres.
4. **Sé dueño de tu destino**, tomando responsabilidad de tus decisiones y tus actos.
5. **Busca los contrastes**: haz actividades al aire libre y en la intimidad de tu habitación, disfruta de la compañía y de la soledad, diviértete jugando, pero concédete descansos.
6. **No dejes de aprender**. Las personas no dejamos de crecer en ningún momento, somos seres en constante progresión.
7. **Olvida el qué dirán**. Si crees en algo, ve a por ello a pesar de lo que digan. Recuerda que los grandes inventores y descubridores, en un primer momento fueron tomados por locos.
8. **No temas equivocarte**. Todo descubrimiento ha pasado anteriormente por muchas pruebas y muchos errores. El ejemplo clásico sería Edison y sus miles de bombillas quemadas antes de lograr que una proporcionase luz.
9. **Respira profundamente y medita**. Prestar atención a lo que haces, enfocando tu interior, te descubrirá el camino a seguir y las herramientas para conseguir lo que deseas.
10. **Da cada día lo mejor de ti mismo**. Cada jornada es una oportunidad de llevar a cabo un pequeño sueño. La suma de muchas jornadas con sentido lleva a una vida plena.

§ 17. Existe una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad

Contrariamente a lo que muchos piensan, la fuerza de voluntad no es una virtud innata, sino una capacidad que se adquiere y se ejercita con la práctica. Se trata de un puente entre el «pienso» y el «hago», la pieza clave que transforma la idea en acto, convirtiéndola en realidad.

Solo son necesarios pequeños cambios en nuestros hábitos cotidianos para fortalecer nuestra voluntad.

Según un estudio realizado en la Universidad de Chicago, enfrentarnos a nuestro punto débil, es decir, a la tentación, nos permite ejercitar y fortalecer nuestra voluntad hasta puntos insospechados. Se desaconseja centrarse en varios objetivos a la vez, puesto que resistirnos a la tentación de abrir la nevera, reprimirnos ante emociones negativas o sucumbir al mal hábito de dormir poco, todo a la vez, puede fundir todos nuestros circuitos.

La voluntad se refuerza asumiendo objetivos individuales.

Desde un punto de vista fisiológico, los especialistas en alto rendimiento aconsejan que si tenemos que enfrentarnos a situaciones y pruebas duras, tanto física como emocionalmente, es conveniente mantener los niveles de glucosa altos, realizando cinco comidas —sin excedernos en las cantidades— al día y rehidratándonos continuamente.

§ 18. El que se erige en juez de la verdad y el conocimiento es desalentado por las carcajadas de los dioses

Según explica el divulgador Eduard Punset en uno de sus artículos, nuestro cerebro hace una división automática entre «nosotros» y «ellos», utiliza la mayor parte de la energía que recibe para imaginar y predecir. Todo ello crea divisiones y límites que nos separan de los «otros», cimentando prejuicios y miedos, a partir de temores instintivos, para mantenernos alerta ante los que no forman parte de nuestra «tribu».

Estos prejuicios y fobias forman parte de nuestra cultura cotidiana. Los encontramos en los que sienten verdadera pasión por un equipo y odian al rival, hasta en quienes evitan a una persona solo por su sexo o su color de piel.

Según la biología, esta es una función natural en muchos animales y que sirve para proteger la manada y marcar territorio. En los seres humanos son sentimientos viscerales que nos hacen emitir juicios de valor, a menudo injustificadamente.

Las mismas hormonas que segregamos cuando hacemos un esfuerzo físico al competir se disparan cuando animamos a nuestro equipo. Repercuten en nosotros tanto física como psicológicamente, haciéndonos reaccionar de forma emocional.

Sin embargo, el ser humano debe aspirar a ser algo más que un animal que se guía por sus miedos e instintos.

Solo nuestra capacidad de observar, analizar y decidir con conciencia puede desvincularnos de esos impulsos que ya no tienen razón de ser en nuestra especie.

§ 19. La fuerza sin amor es energía gastada en vano

Todos nos hemos enamorado alguna vez y hemos sentido en nosotros una capacidad renovada que nos lleva a componer poemas, a escribir relatos, a pintar o a cantar. Freud había llegado a la conclusión de que la existencia del hombre se basa en el «amor creador», es decir, que el amor influye directamente en nuestra capacidad creativa y creadora.

Un estudio realizado en la Universidad de Amsterdam ha revelado que los cambios que provoca el amor en nuestro cerebro potencian de manera medurable la creatividad. El equipo del doctor Jens Förster demostró que ese estado favorece el procesamiento de información en el hemisferio derecho, inhibiendo el pensamiento analítico y potenciando el creativo.

Si amar nos ayuda a crear, no debemos restringir ese «estado de gracia» al amor romántico. Cualquier persona que se enamore de la actividad que está realizando verá aumentado su caudal de creatividad. Esta alquimia podemos llevarla a cabo en actividades tan cotidianas como:

- Cumplir con una tarea que dejamos de etiquetar como «cotidiana».
- Relacionarnos con personas próximas.
- Cuidar de nuestro cuerpo, a través del deporte, o de nuestra mente, en cualquier aprendizaje.
- Elaborar proyectos a corto y a medio plazo.

Si conseguimos enamorarnos de las cosas que hacemos, del mismo modo que le ocurría a Einstein siempre que se entregaba a sus teorías, optimizaremos nuestra vida y también la de los demás.

§ 20. Yo no enseño a mis alumnos, solo les proporciono las condiciones en las que puedan aprender

Roger Schank es considerado el *enfant terrible* de la pedagogía contemporánea por defender que las actuales plataformas educativas son inútiles, ya que sostiene que la educación ha de ser práctica y útil por encima de todo.

Este matemático y doctor en lingüística defiende un nuevo sistema educativo en el que se entienda que «el aprendizaje ocurre cuando alguien quiere aprender, no cuando alguien quiere enseñar».

Explica que existe un abismo entre el aprendizaje natural y el que ofrecen los centros, pues el aprendizaje real se da a partir del proceso de prueba y error —cada niño es un pequeño científico—. Aprendemos a montar en bicicleta cayéndonos de ella, no leyendo y memorizando sobre ello.

La educación ha de ser un proceso voluntario y de iniciativa personal que ocurra de forma natural a partir de la curiosidad y la búsqueda de soluciones. Por ello, un profesor debería ser un mentor, una especie de guardián del conocimiento que sirva como guía al alumno para responder sus dudas.

Para Schank, la educación tiene que ser bajo demanda, siguiendo estos criterios:

- No tener exámenes ni lecturas obligatorias.

- Aprender haciendo cosas, con la práctica, a partir de las habilidades del alumno en el mundo real.
- Propiciar los cursos cortos que enseñen habilidades. Más práctica que teoría.
- Trabajar en grupo y de forma individual a partir de problemas que los propios niños deban resolver.

§ 21. Si A es el éxito en la vida, entonces $A = X + Y + Z$. Donde X es trabajo, Y es placer y Z es mantener la boca cerrada

Existen cursos y talleres para aprender a hablar correctamente y de forma efectiva, pero en ningún sitio nos enseñan a mantener la boca cerrada cuando deberíamos hacerlo.

Hablar lo justo, medir nuestras palabras y, en muchas situaciones, saber callar forma parte de esa fórmula del éxito que Albert Einstein dio a uno de sus alumnos. La economía de las palabras es una opción muy valiosa tanto para las relaciones privadas como para el mundo laboral. Las personas empáticas saben escuchar y observar, y hablan solo cuando es necesario y beneficioso hacerlo.

Aprendemos mucho más prestando atención que hablando. De hecho, muchos problemas no llegan a resolverse porque el ego nos empuja a tener la razón y no tenemos en cuenta el punto de vista del otro.

Algunos consejos para aprender a callar:

- Como dijo Sócrates, si lo que vas a decir no aportará nada ni será positivo, mejor abstenerse de abrir la boca (hoy en día, también puede aplicarse a escribir un mensaje).

- Si no estás seguro de si es bueno decirlo o no, calla. Los japoneses recomiendan: «Lo que tengas que decir dilo mañana».
- Ante una discusión, respira profundamente y recapacita antes de hablar.
- Cuando busques la respuesta a un problema, primero escucha.
- Para una mayor calidad comunicativa, alarga los espacios entre preguntas y respuestas.
- Sonríe y mantén la calma aunque la conversación suba de tono.
- No prepares tu respuesta mientras el otro está hablando. Escucha al 100%.
- Espera a que te pregunten y no monopolices la conversación.

§ 22. El don de la fantasía me ha ayudado más que mi talento para absorber el conocimiento positivo

Todo ser humano tiene la capacidad de crear nuevos conceptos y soluciones. Esta habilidad se llama imaginación constructiva o, más comúnmente, creatividad.

Es una capacidad natural en todos los seres humanos, pero a veces queda obturada por el estrés del día a día. Por ello es recomendable ejercitarla.

Algunos hábitos para potenciar la imaginación:

Dedica un tiempo cada jornada a aquello que te gusta.

- Persigue tus sueños, aunque te digan que son inalcanzables. Enfrentate a nuevos retos.
- Haz ejercicio cada día; no solo físico, sino también mental.
- Rompe la rutina. Haz cosas diferentes, cambia horarios, caminos y dietas.
- Lee algo nuevo. Descubrir y sumergirte en nuevas historias te inspirará y estimulará.
- Relájate. Igual de importante es el ejercicio que el descanso. Duerme tus horas y, si dispones de tiempo, medita veinte minutos al día para limpiar la mente de preocupaciones.

Como dijo el escritor y pedagogo Gianni Rodari: «La función creativa de la imaginación pertenece al hombre corriente, al científico, al técnico; es esencial para los descubrimientos científicos, así como para el conocimiento de las obras de arte, y, por añadidura, es condición necesaria para la vida cotidiana».

Según Rodari, la fantasía nos ayuda a liberarnos de los sinsabores cotidianos, aportándonos una mirada renovada: «Creatividad es sinónimo de pensamiento divergente, es decir, capaz de romper continuamente los esquemas de la experiencia. Es creativa una mente que siempre trabaja, siempre pregunta, y descubre problemas donde los demás encuentran respuestas satisfactorias; está a gusto en las situaciones en que otros solo intuyen peligros; es capaz de juicios autónomos e independientes (también respecto al padre, al profesor y a la sociedad); rechaza las codificaciones, y re manipula objetos y conceptos sin dejarse inhibir por el

conformismo. Todas esas cualidades se manifiestan en el proceso creativo».

§ 23. El ser humano es parte de ese todo que llamamos «universo», una parte limitada por el tiempo y el espacio

Según el Qigong —o Chikung—, una disciplina terapéutica china que implica ejercicio, respiración y mente, nuestro subconsciente crea nuestra realidad y es capaz de solucionar hasta un 90% de los problemas que sufrimos. Formamos parte de un todo universal y energético. Tomar conciencia de ello es el primer paso para controlar nuestra mente y nuestra vida.

Las meditaciones y los ejercicios del Qigong pueden realizarse en cualquier lugar y momento, y tienen como fin proporcionar energía, paz y claridad a lo largo de la jornada.

Este es el llamado «ejercicio de la Bola de Rising», que debe realizarse durante 20-30 minutos al día:

- Coloca ambas manos a tres centímetros debajo del ombligo.
- Imagina que sostienes una pelota en la mano derecha y otra en la izquierda, la primera encima y la segunda debajo.
- Respira profundamente y levanta la mano derecha hasta el mentón.
- Afirma: «Yo doy al universo y el universo me da».
- Respira de nuevo y retorna la mano derecha a su posición, pero esta vez debajo de la izquierda.
- Repite la afirmación.

- Ahora alza la mano izquierda hasta el mentón. Respira profundamente y realiza la afirmación de nuevo.
- Vuelve a colocar las manos en la posición inicial. Respira y afirma.
- Según repites este ejercicio, centrándote en tu respiración y las palabras, debes percibir que el «balón» crece y se desinfla a voluntad, mientras la energía inunda tu cuerpo.

§ 24. La ley de la Gravedad no es responsable de que la gente caiga enamorada

La teoría Triangular del Amor, formulada por Robert Stenberg, afirma que este sentimiento tiene tres componentes esenciales: pasión, o el deseo de estar con la otra persona; intimidad, o la capacidad de compartir nuestros pensamientos con el otro; y compromiso, o la certeza de que esa persona no nos dejará de lado. Estos componentes dividen el amor en seis clases, dependiendo de cómo se combinen entre sí:

- **Amistad:** solo existe la intimidad.
- **Encaprichamiento:** solo hay pasión.
- **Amor vacío:** la pasión y la intimidad no existen y solo queda el compromiso.
- **Amor fatuo:** solo existen la pasión y el compromiso.
- **Amor romántico:** sus ingredientes son la pasión y la intimidad.
- **Amor sociable:** relación en la que ha desaparecido la pasión, pero quedan la intimidad y el compromiso.

- **Amor completo** —o ideal—: el que cuenta con las tres características; es también el más difícil de mantener y tiende a convertirse, con el tiempo, en uno de los anteriores.

En cuanto a los compases iniciales de un vínculo, la expresión «noto mariposas en el estómago» es característica del enamoramiento y tiene mucho que ver con las alteraciones biológicas, ya que las hormonas nos hacen sentir así.

Entre los responsables de esa revolución interior encontramos el neurotransmisor fenitilamina, llamado «la molécula del amor», el cual, segregado en el hipotálamo, nos provoca euforia y felicidad, así como la ceguera que sentimos en la primera fase del amor.

Además, también están en juego la serotonina, una hormona que altera el estado de ánimo, y la dopamina, que nos afecta durante la primera fase centrando la atención en la persona deseada.

Este cóctel se encuentra en nuestro riego sanguíneo y, como todo, no dura eternamente; de ahí que con el tiempo los sentimientos puedan menguar. Pero existe un segundo proceso, en el cual actúan la oxitocina, segregada con el orgasmo, que estrecha los lazos de la pareja.

§ 25. Me encanta viajar, pero odio llegar

Viajar nos permite ver nuevos puntos de vista, nos abre horizontes y flexibiliza nuestra mente. Cuando se habla de viajeros y escritores se suele citar en primer lugar a Bruce Chatwin, que paseó su

mochila por Afganistán, Grecia, África... escribiendo sus pensamientos en cartas que después recopilaría su viuda.

Ese misterioso joven de sexualidad ambigua se convirtió en uno de los escritores británicos más conocidos del siglo XX, seduciendo al lector con sus sentimientos y sus descripciones de lo que veía y vivía.

Empezó a trabajar muy joven en una casa de subastas, en la cual lo nombraron director del área de impresionismo cuando detectó una falsificación de Picasso. A pesar de tener su vida establecida, Chatwin dijo un día «me voy a la Patagonia», dejó su empleo y se embarcó en un viaje que no terminaría hasta que una enfermedad le paró los pies.

Murió joven, después de dejar testimonio de sus andanzas en sus cuadernos, donde hablaba de temas tan candentes como la esclavitud o las creencias de distintos pueblos aborígenes. Según él mismo, sus viajes le dieron «la capacidad para retratar a la gente con dos pinceladas».

En sintonía con la citada frase de Einstein, una pregunta que solía plantearse Chatwin en sus viajes era: « ¿Qué hago yo aquí?». Y es que en el alma del auténtico viajero no existe una meta como fin, sino el deseo de mantenerse en movimiento, al igual que un científico que no termina nunca su investigación.

Todos somos, de alguna manera, viajeros perennes, y nuestro caudal de felicidad depende de que sepamos disfrutar del viaje en sí.

§ 26. La decisión más importante que podemos tomar es si vivimos en un universo amable o bien hostil

El psicólogo y pedagogo Bernabé Tierno afirmaba en una entrevista que «lo que hacemos nos hace, puesto que nuestros actos tienen consecuencias».

Debemos aprender a disfrutar de cada momento, ver las cosas por el lado bueno y ser flexibles como un junco, porque la felicidad, como dice este autor, es «un traje que cada cual se confecciona a sí mismo. Científicamente, se trata de un mecanismo bioquímico que se activa en nuestro cerebro mediante los neurotransmisores del bienestar —serotonina, dopamina, noradrenalina—. Pero, en términos no científicos, la felicidad es un alto nivel de satisfacción con la vida que nos ha tocado vivir, sabiendo que el valor más importante es la vida y que el hecho de vivir por sí mismo ya tiene que hacernos felices».

No existe una receta mágica para la felicidad, ya que en buena parte depende de nuestra capacidad de adaptación a las circunstancias. Una misma situación puede afrontarse de muchas maneras distintas.

Según Epícteto, no son los acontecimientos los que nos hacen felices o desgraciados, sino cómo los interpretamos.

En muchas encuestas realizadas a personas de edad avanzada, aquellas más felices y que han vivido más años afirman haber sido capaces de vivir de forma tranquila y sosegada, sin miedo a pesar de las circunstancias.

De hecho, un enemigo declarado de la felicidad es el estrés anticipatorio, que nos hace vivir un hecho negativo antes de que suceda, y lo más increíble de todo es que el 95% de las veces nunca llega a suceder.

Ser negativo o positivo determina nuestra calidad de vida e incluso nuestra esperanza de vida. Según un estudio reciente, dedicarnos a actividades alegres y positivas, como ayudar a los demás, reduce el riesgo de una muerte prematura en un 38%.

§ 27. La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y se ha olvidado del regalo

El llamado sexto sentido, esa brújula interior que todos poseemos y que nos ayuda a tomar decisiones, puede estimularse y entrenarse para mejorar y crecer.

Veamos un par de ejercicios para desarrollar la intuición:

- **Medita.** Para desarrollar la intuición resulta muy útil la meditación diaria, ya que en este ejercicio se libera espacio mental para que pueda aflorar. Los maestros afirman que veinte minutos al día son suficientes para que la intuición se dispare. Existen múltiples técnicas, pero lo importante es que estemos cómodos, con la espalda recta y en paz mientras nos centramos en la propia respiración.
- **Visualiza.** Otro poderoso ejercicio es la visualización de paisajes. Puede realizarse de la siguiente manera: cierra los ojos y respira profundamente. Relaja todos los músculos de tu

cuerpo y céntrate en un punto imaginario entre tus ojos. Visualiza un paisaje que te aporte calma, obsérvalo y concéntrate en cada detalle —el color del cielo, la vegetación, los aromas y los sonidos...—. Poco a poco vuelve a respirar profundamente para regresar a tu vida cotidiana, más relajado e inspirado.

§ 28. Los ordenadores son increíblemente rápidos, precisos y estúpidos. Los humanos somos increíblemente lentos, imprecisos y brillantes. Juntos tenemos un poder más allá de la imaginación

Hoy en día podemos estar conectados con cualquier persona en cualquier lugar del mundo con un solo clic. Portátiles, móviles, *tablets*... Estamos todo el día *on line*. Esto es fantástico para trabajar —muchos emprendedores y autónomos lo tienen más fácil que nunca para crear su propia oficina portátil—, pero cuando toca desconectar, es una misión casi imposible.

Aprender a apagar los dispositivos con internet es imprescindible para que el cuerpo y la mente descansen unas horas al día y los fines de semana.

En buena parte, estamos enganchados a las tecnologías y somos incapaces de dar al *off* porque los demás se han acostumbrado a tenernos disponibles las veinticuatro horas al día, a tal punto que parece inconcebible desconectar.

La mayoría de nosotros llegamos a casa, nos preparamos una cena, queremos sentarnos con los nuestros a charlar del día, a ver una

película quizá, y entonces el móvil empieza a sonar: notificaciones, avisos de correos, mensajes en redes sociales, llamadas...

Algunos consejos para lograr la necesaria desconexión:

1. Establece un horario estricto de apagado del móvil, la tablet y demás dispositivos.
2. Acostumbra a tus contactos a responder en horario laboral y deja para el día siguiente cualquier respuesta.
3. Dedicar el fin de semana a actividades al aire libre... sin que nada ni nadie pueda enviarte avisos. Deja los artilugios en el cajón.
4. Prueba la relajante experiencia de salir a comer o a cenar sin un móvil que interrumpa las conversaciones.
5. Dedicar más tiempo al contacto presencial y menos al virtual.

§ 29. La teoría es asesinada tarde o temprano por la experiencia

En una entrevista, el escritor y humanista José Luis Sampedro explicaba que lo más valioso que le había aportado el tiempo es la experiencia, ya que «muy pocas cosas tienen una sola perspectiva, una visión unidireccional. Posiblemente el paso del tiempo aporta más cosas de las que quita. Yo destacaría el equilibrio como un elemento fundamental consecuente a la experiencia que los años van aportando». Y añade: «La vida es un continuo cambio, pero hay cuestiones que no varían. Considero que la base de casi todo es la educación. He repetido algunas veces aquello de “siento, luego existo”, distinto a lo que Descartes dejó escrito de “pienso, luego existo”. Estoy convencido de que la base de la motivación del

hombre es la emoción. Con el tiempo nos hacemos más racionales y revestimos de racionalidad nuestras emociones, pero la emoción forma parte de nuestra base natural».

Con respecto al valor de lo vivido, en las memorias autobiográficas de Martin Amis, tituladas justamente *Experiencia*, en las cuales habla de sí mismo pero especialmente de su padre, afirma irónicamente: «En fin, todo es experiencia, aunque es una pena que tengamos que acumular tanta a lo largo de la vida».

Si la usamos bien, para aprender del mundo y conocernos mejor, contrariamente a lo que sostiene el escritor británico, la experiencia nunca será demasiada.

§ 30. La vida es como montar en bicicleta. Si quieres mantener el equilibrio no puedes parar

Stephen R. Covey popularizó el término «pro actividad» con su obra *Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*. Tal como la conocemos actualmente, la pro actividad es la actitud de aquel individuo que asume el control de su vida y toma la iniciativa de forma creativa para generar mejoras en su devenir, decidiendo y actuando de forma libre, asumiendo las consecuencias y las responsabilidades de sus actos.

Una persona proactiva es aquella que asume la responsabilidad de su propia vida y de aquello que le sucede. A pesar de los condicionamientos genéticos, sociales y educacionales que puedan acompañarnos, la decisión última de nuestros actos recae de forma irreversible en nosotros.

Nuestro carácter es el que dicta nuestra respuesta ante lo que nos sucede en la vida, y esta identidad la conformamos nosotros con cada decisión que tomamos.

La persona proactiva cuenta con una serie de cualidades que marcan la diferencia en los resultados que obtiene:

1. Es responsable de su vida y sus acciones.
2. Antepone sus valores a sus sentimientos.
3. Tiene la capacidad de autorregular sus deseos y emociones.

No debemos confundir la pro actividad con la adicción al trabajo o la hiperactividad, pues un individuo proactivo no actúa con prisas y de forma caótica e impulsiva como el *workaholic*. Tampoco se muestra arrogante ante los demás o cree tener razón en todo, sino que se mueve por unos valores morales y éticos.

Ser proactivo implica tener el valor de actuar en lugar de reaccionar.

§ 31. Un hombre de ciencia es un filósofo pobre

Los filósofos de la Grecia clásica se ocupaban de todas las disciplinas del conocimiento, desde los entresijos del alma humana hasta los misterios del universo, mientras que la ciencia actual tiende a estrechar constantemente su campo de estudio. Como decía un sabio anónimo: «Cada vez sabemos más de menos, hasta que al final lo sabremos todo de nada».

Einstein admiraba a los viejos filósofos por su capacidad de abordar múltiples cuestiones y problemas. Tal vez por eso Lou Marinoff, autor de *Más Platón y menos Prozac*, fundó hace un par de décadas

el asesoramiento filosófico como terapia para analizar y superar las dificultades a partir de fragmentos filosóficos.

Marinoff, como ya hicieron Platón y Sócrates en su día, utiliza el diálogo como terapia, realizando un intercambio de ideas para llegar al centro de la cuestión, y aprovecha a los grandes pensadores de la historia para dar orientación a sus pacientes.

Pero más allá del asesoramiento está la acción. Si estás molesto porque tienes una piedra en el zapato, el asesoramiento te ayudará a lidiar con ese sentimiento y a entenderlo, pero no a quitarte la piedra del zapato; eso lo tendrás que hacer tu mismo.

El autor también comenta que el asesoramiento filosófico es complementario. Si el paciente sufre algún trastorno psíquico importante es recomendable que visite a un psicólogo.

En la consulta con sus pacientes, Marinoff analizaba mucho el pasado, pues «el pasado nos condiciona y forma el modo en que solemos ver las cosas; de ahí que examinar el pasado puede que resulte provechoso». Recomienda que vayamos tan ligeros de equipaje como sea posible. La meta es conocernos a nosotros mismos y ver qué necesitamos realmente y de qué podemos prescindir.

«En palabras de mi colega canadiense Peter March —afirma Marinoff—, esta es “una terapia para cuerdos”. Según mi parecer, esto nos incluye a todos. Por desgracia, con demasiada frecuencia la psicología y la psiquiatría han aspirado a catalogar las enfermedades de todo el mundo, tratando de diagnosticar a cualquiera que entrara en sus consultas en busca del síndrome o el

trastorno que sería la causa de su problema [...] Deberíamos ser aceptados a pesar de la variedad de defectos que todos tenemos, y pese a que no exista ningún motivo para ver esos defectos como algo anormal (la perfección es lo que carece de normalidad), tampoco hay razón alguna para juzgar que el cambio esté fuera de nuestro alcance. Cuando Sócrates declaró que una vida sin reflexión no merecía la pena ser vivida, abogaba por la evaluación personal constante y el esfuerzo por mejorarse a sí mismo como la más alta de las vocaciones».

§ 32. Lo único que interfiere con mi aprendizaje es mi educación

Con el creciente volumen de información, además de los avances en todos los campos, nos sentimos empujados a un aprendizaje continuo para mantenernos al día. Pero no es adquirir conocimientos lo que cuenta, sino que lo valioso es nuestra comprensión y capacidad de resolución.

Inteligente no es aquel que más datos acumula, sino quien es capaz de resolver más problemas distintos.

Las últimas generaciones han sido educadas en un modelo basado en la memorización, alejadas de la práctica en el mundo real, de manera que, al llegar a él, se ven indefensas y sin herramientas. Por ello es imprescindible aprender a ser flexibles y permeables, adoptar diferentes perspectivas y ser capaces de cambiar con el curso de las cosas.

A veces los cambios radicales que nos veremos obligados a realizar implicarán desaprender viejos hábitos y visiones que ya no nos sirven.

Es necesario desaprender para así poder adquirir nuevos conocimientos y habilidades. Esto no significa involucionar, sino ser capaces de avanzar dejando la carga inútil atrás, vaciando la mochila para no llevar sobrepeso, eliminando creencias, prejuicios e ideas que ya no nos resultan útiles ni nos benefician.

Como en un cuento zen en el que un maestro de té va llenando una taza hasta hacerla rebosar, para aprender nuevas actitudes hay que desaprender las que ya no nos sirven.

§ 33. Los seres humanos necesitan acción a cualquier precio

Todo proyecto ambicioso nos obliga a salir de la zona de confort. El mundo está cambiando constantemente y debemos adaptarnos. Los líderes de los nuevos tiempos son aquellos que, en vez de quejarse, buscan soluciones, ofrecen alternativas y actúan.

Y sin embargo, las alteraciones en la rutina, en el mundo conocido, nos dan miedo.

Sobre esto, Joe Dispenza, neurocientífico y ensayista, comenta que cuando cruzamos el río del cambio nos enfrentamos a dos peligros:

1. **Los demás.** A la gente no le gusta que cambiemos, aunque sea una cuestión de supervivencia. Se han acostumbrado a que seamos de determinada manera y les inquieta no tenernos «controlados» tal como nos conocen. Por eso cuando empezamos a nadar hacia la otra orilla nos gritarán que

volvamos. Así que: nunca escuches a los demás cuando te has decidido a cambiar.

2. **Nuestros propios temores.** Dispenza afirma que el cambio es como cruzar un río de agua gélida. Muchos se tiran al agua y al llegar a la mitad del río dicen « ¡está fría!», y regresan a donde estaban, a su zona de confort. Nadie nos dijo que el cambio sería incómodo. Por lo tanto, la segunda ley sería: nunca escuches tus miedos cuando te has decidido a cambiar.

En síntesis, cuando sepas lo que debes hacer, tírate al agua y no pares de nadar hasta llegar a la otra orilla. Luego ya escucharás y analizarás lo que sea. No vuelvas atrás ni te ahogues a medio camino.

§ 34. Locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener resultados diferentes

A menudo nos quejamos de que el mundo nos maltrata, de que nos sale todo mal, y solo vemos trabas a nuestro alrededor y culpables de todo lo que nos sucede. Pero como dijo Gandhi, «opera en ti mismo la respuesta que quieras ver en el mundo»; es decir, que la forma de solucionar tus problemas está en realidad en tu interior.

Matthieu Ricard, bioquímico que dejó su trabajo en el Instituto Pasteur para viajar al Himalaya y convertirse en monje budista, sostiene que es posible entrenar nuestra mente y cambiar los hábitos para vivir en el bienestar, generando paz y realización en nuestras vidas.

Ricard asegura que lograr la felicidad necesita del mismo esfuerzo que cualquier otra búsqueda, ya sea física o mental. Ha participado en varios ensayos clínicos realizados por la Universidad de Wisconsin para demostrar que es uno de los hombres más felices del mundo, y que ello es así gracias a un entrenamiento físico, mental y emocional continuo.

En sus propias palabras: «El entrenamiento de la mente se basa en la idea de que dos factores mentales opuestos no pueden ocurrir al mismo tiempo. Usted podría ir del amor al odio. Pero no se puede estar en ambos estados al mismo tiempo, igual que alguien no puede querer hacer daño y hacer el bien simultáneamente».

Si hasta hoy las cosas no nos han salido como queríamos, debemos analizar de qué manera actuamos y qué consecuencias tienen nuestros actos. Tal como decía Einstein, solo si cambiamos nuestra forma de proceder lograremos otra clase de resultados. Prueba y error. Causa y efecto.

De hecho, los manuales para emprendedores inciden siempre en una cuestión al poner de ejemplo a hombres y a mujeres que sin ayuda de nadie han realizado grandes logros. El lema es: fíjate en lo que ellos hacen que tú no haces y obra en consecuencia.

§ 35. La monotonía y la soledad de una vida tranquila estimulan la mente creativa

Se cuenta que a mitad del proyecto Apollo, que culminaría en 1969 con el viaje de Armstrong, Collins y Aldrin, el presidente de Estados Unidos hizo una visita por sorpresa a las instalaciones de la NASA.

Mientras avisaban a los jefes del proyecto para que pusieran al día a J. F. Kennedy, este se quedó esperando en la recepción, donde un humilde conserje sacaba brillo al mostrador. Una tarea claramente monótona y sin alicientes.

Por pura cortesía, Kennedy preguntó al hombre:

—Y usted ¿a qué se dedica?

El conserje respondió orgulloso:

—Ayudo al hombre a llegar a la Luna.

Esta pequeña historia demuestra cómo aquella misión colectiva consiguió impregnar a todos, incluyendo a quien ocupaba el escalafón más bajo de la organización y tenía una tarea rutinaria.

Pocas son las personas que se toman la empresa como algo suyo que hay que impulsar. Lo común es oír expresiones del tipo: «Total, para lo que me pagan...». Y así nos luce el pelo.

Ningún proyecto común tendrá jamás éxito hasta que lo asumamos como propio, igual que hizo en su día el conserje de la NASA. Tal como decía Stanislavsky, que revolucionó el arte escénico: «No hay papeles pequeños, sino actores pequeños».

§ 36. Los intelectuales resuelven los problemas, los genios los evitan

Los demás constituyen un espejo para nosotros mismos, de manera que aquellas relaciones que nos importan son las que determinan cómo nos vemos y nos sentimos con relación al mundo. De ese modo, constituir relaciones positivas y constructivas es imprescindible para una vida feliz.

No es menos cierto, sin embargo, que la mayoría de los conflictos que entorpecen nuestro día a día se fraguan en nuestras relaciones con los demás.

He aquí algunos consejos para llevarnos bien con los demás en cualquier ámbito, para evitar los rifirrafes que conlleva la socialización y para establecer buenas relaciones:

- **Escucha de forma activa.** No hagas ver que escuchas. Presta atención, porque todo el mundo tiene algo interesante que explicarte si le formulas las preguntas correctas. Un truco para ganarte la simpatía de aquellos con los que hablas es recordar sus nombres e intereses.
- **Piensa antes de hablar.** Antes de tomar cualquier decisión importante, ya sea a la hora de hablar o de actuar, tómate tu tiempo para meditar y sopesar la situación. Y sobre todo, nunca tomes decisiones en caliente. Este consejo evita muchos malos entendidos y consecuencias negativas.
- **Predica con la amabilidad.** Sé cortés, agradecido y educado. Predica con el ejemplo: si quieres que confíen en ti, confía tú primero y demuestra que eres fiable. Según el efecto Pigmalión, las personas se comportan según lo que ven a su alrededor, por lo que el tono emocional es contagioso.

§ 37. No tengo talentos especiales, pero sí soy profundamente curioso

Esta frase la escribió Albert Einstein en una carta dirigida a Carl Seeling en 1952, y hace referencia al motor que enriquece e impulsa

a avanzar nuestra vida, aunque no le prestemos toda la atención que merecería.

Los niños aprenden gracias a la curiosidad, y absorben e investigan todo lo que los rodea, aunque ese impulso natural va perdiendo fuerza con los años por culpa de la educación y la rutina.

A fin de demostrar que los grandes descubrimientos de la humanidad han sido realizados gracias a la curiosidad, los psicólogos estadounidenses Martin Seligman y Chris Peterson realizaron un estudio para conocer las características de esos descubridores, concluyendo que la curiosidad nos aporta felicidad y plenitud en la búsqueda.

Ha sido esta capacidad de búsqueda y renovación la que nos ha permitido avanzar en todos los aspectos de nuestra sociedad a pesar de lo que hubiera en contra. Un estudio realizado en 1996 y publicado en *Psychology and Aging* puso de relieve que las personas que se muestran más curiosas en su edad adulta, a pesar de sus capacidades físicas, viven más años y con mejor salud mental que el resto.

Desarrollar la curiosidad nos permite ser permeables al aprendizaje, incluso en edades avanzadas, porque mejora nuestra flexibilidad mental.

Algunos trucos para tener esa capacidad bien engrasada:

- **Cambia algo cada día.** Puede ser el trayecto que realizas habitualmente, los cereales del desayuno, la mano con que te cepillas los dientes, tu horario... Varía la rutina todo lo posible.

- **Investiga.** Aunque sean cosas pequeñas, mantén esa alarma que tienen los niños que les hace preguntar « ¿por qué?». Hoy en día tenemos muchas herramientas a nuestro alcance, en especial en el océano de internet, para obtener respuestas.
- **Aprende siempre algo nuevo.** Busca nuevas aficiones y nuevos retos. No te conformes. Aprende a cocinar un nuevo plato, un nuevo deporte, un idioma...

§ 38. Nada incrementaría tanto la posibilidad de supervivencia sobre la Tierra como el paso a una alimentación vegetariana

Las personas vegetarianas han de oír preguntas como: «Pero ¿no comes ni carne ni pescado?», « ¿No sufres anemia?», « ¿Y qué comes?» en casi todos los eventos sociales con alimentos en los que participan.

La dieta vegetariana y la vegana —esta última prescinde también de la leche y los huevos— nos llaman la atención al mismo tiempo que nos extrañan, pero en otras culturas este tipo de alimentación es la básica y natural.

Somos lo que comemos, no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente. Tomar conciencia de qué sirves en tu mesa es una forma de tener conciencia y respeto por la vida, siendo libre de elegir un camino u otro.

Muchos personajes famosos optaron por esta alimentación: Sócrates, Newton, Edison o Einstein, pasando por Henry Ford, Martin Luther King o Leonardo da Vinci.

Pero ¿por qué ser vegetariano?

1. **Salud.** La dieta vegetariana es rica en fibra y antioxidantes. Es cardio-saludable, pues se aleja de las grasas saturadas y el colesterol, motivos por los que desintoxica el cuerpo, aporta energía y refuerza el sistema inmunitario. Previene la obesidad, y las personas que siguen esta dieta tienden a estar en un peso idóneo, sin problemas para mantenerlo, pues su alimentación es baja en calorías y grasas. Según estudios realizados por la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA), el 95% de los residuos de pesticidas, hormonas, metales pesados, etcétera, elementos todos ellos altamente cancerígenos y tóxicos que podemos encontrar en nuestro cuerpo, provienen de las carnes rojas, los productos lácteos y el pescado. Por estos motivos, y muchos otros, cada día son más los médicos que se suman a la lista de las dietas veganas para luchar contra enfermedades como el cáncer y el Alzheimer.
2. **Ayuda al planeta.** Cuando hablamos de los gases que contribuyen al efecto invernadero, pocos imaginan que el principal contaminante es el metano. Según la EPA, solo contando las granjas de Estados Unidos ya tenemos dos mil millones de kilos de estiércol al día, sin tener en consideración las gigantescas emisiones de metano que expulsan los animales a la atmósfera.
3. **Lucha contra el hambre y la pobreza.** Según estudios realizados recientemente, la cantidad de proteínas vegetales utilizadas para alimentar al ganado para la producción de

carne podría alimentar a la población de China y la de la India en su totalidad.

§ 39. Pienso y pienso a lo largo de meses y años. De cien veces, en noventa y nueve llego a una conclusión falsa. Solo en un uno por cierto acierto

Cuando Edison ya había triunfado como inventor, en cierta ocasión le preguntaron por qué no se había desanimado ante todos los fracasos previos. Su respuesta fue: «No fracasé, solo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla».

Aunque no seamos físicos ni inventores, veamos algunas situaciones en las que es necesario contar con muchos intentos hasta llegar al acierto final:

- **Búsqueda del amor.** La mayoría de las personas se encontrarán con muchas parejas y relaciones inadecuadas antes de dar con su alma gemela. Se trata de un proceso de prueba y error.
- **Dar con un trabajo en el que realizarse.** También esto puede conllevar muchas experiencias insatisfactorias hasta que encontramos un lugar donde nos sentimos útiles y podemos desplegar todos nuestros recursos.
- **Descubrir una pasión.** Muchos encuentran en la madurez la actividad que realmente les apasiona, por ejemplo tocar un instrumento, y que los guiará hasta el final de sus días.

Por lo tanto, no debe preocuparnos que se quemé nuestra bombilla una y otra vez, siempre que tengamos la convicción de que, antes o después, se va a hacer la luz.

§ 40. No podemos resolver los problemas empleando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando se crearon

Al reflexionar sobre la búsqueda de soluciones, Einstein siempre incidía en la importancia de variar el proceso creativo. Como también describe la célebre frase de san Agustín «para ir a donde no se sabe hay que ir por donde no se sabe», debemos encontrar nuevos caminos mentales para resolver lo que hasta este momento no ha funcionado.

El psicólogo maltés Edward de Bono explica en su libro *Seis sombreros para pensar* la diferencia entre pensamiento automático y pensamiento deliberado: «Existe el tipo de pensamiento del caminar-hablar-respirar, que ponemos en práctica todo el tiempo. Contestamos una llamada de teléfono. Cruzamos la calle. Entramos y salimos de las rutinas. No necesitamos ser conscientes de qué pierna sigue a la otra cuando caminamos, o de cómo respirar. Hay un apoyo permanente en este tipo de pensamiento automático. Pero existe también una clase diferente de pensamiento que es mucho más deliberado y exige mayor concentración. El pensamiento automático sirve para afrontar rutinas; el pensamiento deliberado, para hacer las cosas mejor, no solo para afrontarlas y resolverlas al paso. Todos podemos correr, pero un atleta corre de modo deliberado y se entrena para ello».

§ 41. El crecimiento intelectual debería empezar al nacer y terminar en el momento de la muerte

Según un estudio realizado por la Escuela de Medicina Mount Sinai, el estrés es el causante de que las neuronas, en la parte del cerebro encargada del aprendizaje, encojan y pierdan la capacidad para formar sinapsis o conexiones entre ellas.

Ello significa que la pérdida de capacidad de aprender con la edad está directamente relacionada con el estrés. Por esa razón hay personas de más de sesenta años capaces de aprender y de cursar estudios universitarios mientras que otras a los cincuenta sufren demencia senil.

«Suponíamos que estas neuronas se alterarían con la edad, pero la pérdida de plasticidad sináptica en el contexto de la experiencia vital tiene implicaciones profundas para el deterioro cognitivo relacionado con la edad [...] Una de las grandes cosas de la edad es que no pierdes experiencia, pues son conexiones muy estables».

Es decir, que nuestro cerebro siempre está trabajando, enviando la nueva información recibida, pero nuestra vida y cómo la vivimos es la que determina si esa información nueva se traducirá en nuevas sinapsis.

Estos descubrimientos señalan nuevas vías de estudio para encontrar tratamientos que permitan proteger nuestro cerebro del deterioro y de enfermedades como el Alzheimer.

Por otro lado, en la Universidad de Haifa se han llevado a cabo investigaciones que han concluido que —rompiendo un prejuicio—

un adulto es perfectamente capaz de aprender nuevos idiomas, puesto que puede comprender las reglas que rigen el lenguaje, pero que nuestra escasa capacidad para aceptar la crítica y la corrección de errores, la cual crece con la edad, es lo que nos impide aprenderlos con la rapidez con la que lo hacen los niños.

§ 42. Plantear nuevas preguntas, nuevas posibilidades, considerar viejos problemas desde un nuevo enfoque, marca el verdadero avance de la ciencia

Encontrar distintas vías para abordar un problema es lo que nos permite salir airoso de cualquier situación. Existen múltiples ejercicios y técnicas que nos ayudan a motivar nuestra creatividad y hallar el máximo de respuestas posibles.

Vamos a ver una técnica individual y otra colectiva:

- **Mapa mental.** Este método desarrollado por Toni Buzan, consultor en temas educativos, nos ayuda a explorar individualmente el problema y a generar ideas para su solución. Pasos a seguir:
 1. Describe el problema con una palabra o un dibujo en el centro de un folio.
 2. Irradia con ramificaciones a partir del núcleo central todos los problemas o temas relacionados.
 3. Enlaza de forma automática, sin pensar, esos temas con palabras clave o dibujos.
 4. Estudia las ramificaciones y estructuras resultantes para ver qué acciones concretas te sugieren.

- **Técnica colectiva: Tormenta de ideas.** Este método nos permite analizar y resolver problemas, encontrando múltiples ideas de forma grupal. Pasos a seguir:
 1. Decide el tiempo durante el que vais a trabajar. Hay cuatro reglas fundamentales: no se permiten las críticas; son bienvenidas todas las ideas; hay que generar tantas como sea posible; se recomienda la asociación y el desarrollo de las mismas.
 2. Alrededor de una problemática o un tema central, los participantes diréis y apuntaréis todo aquello que os venga a la mente, sin someterlo a la lógica.
 3. Junto a esas ideas, anotaréis cómo mejorarlas o llevarlas a cabo a partir de palabras o frases escuetas como: reducir, sustituir, organizar, invertir...
 4. Al finalizar el tiempo, evaluaréis en grupo las ideas y decidiréis cuáles son más factibles y cómo llevarlas a cabo.

§ 43. No permitas que tu felicidad dependa de alguien porque no siempre esa persona será como crees

En 1968 Robert Rosenthal y Lenore Jacobson introdujeron el concepto del efecto Pigmalión que se ha mencionado anteriormente. Esta teoría describe cómo nos vemos afectados por las expectativas que los demás tienen puestas en nosotros. Rosenthal y Jacobson se basaron en el mito del legendario rey de Chipre, quien esculpió una

estatua de una mujer, Galatea, enamorándose de ella, y a la cual Afrodita concedió vida para que pudieran estar juntos.

Somos seres sociales que necesitamos relacionarnos, y respondemos de forma inconsciente a las necesidades y los deseos de aquellos que nos rodean, llegando a ser de la forma que los demás creen que debemos ser.

De ello se desprende que si alguien dice que «José es un mal alumno», José acabará por ser un mal alumno, una teoría esta que se ha demostrado con múltiples experimentos llevados a cabo tanto en escuelas como en ámbitos sociales y laborales. Esto significa que tratar a una persona de determinada manera la condiciona y condiciona a los demás, dado que la visión que se tiene de alguien viene determinada por lo que se ha oído contar de ella.

La buena noticia es que también las expectativas positivas se contagian.

Es importante saber cómo funciona el efecto Pigmalión, pero también ser capaces de actuar al margen de las expectativas de los demás, tomando el mando de nuestro destino.

De haber hecho caso Einstein de las predicciones que se hicieron en su infancia, cuando era un estudiante con poca facilidad lingüística, jamás habría ingresado en la universidad.

Las malas experiencias y el miedo a no cumplir las expectativas — tanto las nuestras como las de los demás— nos frenan en nuestra vida y en el logro de nuestros sueños y metas. Por ello se impone no esperar ni de personas ni de situaciones algo que todavía no ha

sucedido. No juzguemos una cosa por lo que «nos gustaría que fuera» y amémosla por lo que «realmente es».

§ 44. Pocos son los que ven con sus propios ojos y sienten con su propio corazón

Tener una visión propia es sinónimo de autenticidad, lo cual no está reñido con aprender de los demás y seguir el ejemplo de aquellos a quienes admiramos. Significa vivir conscientemente lo que decidimos y hacemos, así como tomar responsabilidad de las consecuencias.

Según el psiquiatra Enrique Rojas, la persona auténtica es aquella que tiene en sí misma su propio fundamento, que lucha por ser coherente —de pensamiento, palabra y acto—; es decir, que «la persona auténtica vive como piensa: es lo contrario de la doble vida o moral. Es rectitud, vivir con responsabilidad, ser capaz de ir contracorriente cuando el entorno social se vuelve permisivo y asoma el todo vale, el haz lo que quieras, o lo que se expresa en el lenguaje de la calle como “vive el momento y no pienses más”».

Una persona con su propia visión es sencilla y natural, sin trampas ni máscaras, pues se muestra tal como es. Esto no es fácil, puesto que la sencillez es un ejercicio de humildad que requiere esfuerzo y constancia.

Según Enrique Rojas, la autenticidad va ligada a:

- **Ser verdadero con uno mismo.** «Su comportamiento es claro, nítido, y cuando dice una cosa dice lo que siente y lo hace siendo responsable de esa afirmación».

- **Poner la verdad por delante.** «El que es auténtico llama a las cosas por su nombre y es capaz de ir contracorriente aunque la mayoría diga otra cosa, evita la mentira y la personalidad múltiple, así como el cambio de chaqueta y la psicología del rumor malintencionado».
- **Eliminar las contradicciones.** «No hay verdadero progreso personal sin lucha, sin esfuerzo por limar y pulir lo que estorba, lo que no va bien. Se tarda en llegar a ser auténtico, no es un camino carretero sino empinado, pero al final del mismo se encuentra la alegría».
- **Saber hacia dónde vas.** «Tiene una orientación general en cada circunstancia para vivir desde sí mismo. Depende poco de lo de fuera y mucho de lo de dentro, de sus propios criterios. La presión externa le influye poco, y no dice que algo es verdad porque lo digan la mayoría o las estadísticas».
- **Ser íntegro.** «Huye de la apariencia de dar una imagen hacia fuera y una distinta hacia dentro, sabe defender en cualquier ambiente sus ideas y creencias, aunque caigan mal, o no estén de moda, o no sean políticamente correctas. Esa es su grandeza y también su exigencia».

Llegar a nuestro propio punto de vista, a la autenticidad a pesar de lo que los demás puedan pensar o decir, es un camino difícil y largo, pero que aporta paz mental, autonomía y la alegría de ser coherentes con nosotros mismos, dedicados a lo que nos da sentido realmente.

§ 45. Recortas y moldeas tu cabello pero casi siempre olvidas recortar y moldear el ego

El ego es un mecanismo de defensa que afianza nuestra identidad y nos mantiene con vida. Pero una vez que lo consigue, la siguiente meta del ego es la comodidad, y para ello antepone nuestros deseos y necesidades a los de los demás.

Por ese motivo, no es posible erradicar el ego, pero sí controlarlo para que sea nuestro compañero de viaje y no nuestro dueño.

Según el maestro budista Thich Nahn Hahn, «la arrogancia o el orgullo injustificado son dos formas de autoengaño. La persona arrogante se engaña a sí misma al creerse más capacitada, poderosa, íntegra, popular o atractiva de lo que es realmente». Pero no solo el arrogante tiene un problema con su ego, sino también el que se autodesprecia, puesto no son más que dos caras de la misma moneda, teniendo en común que, en ambos casos, la persona está totalmente obsesionada consigo misma.

Para vencer al ego enfermizo, Tich Nahn Hahn recomienda cultivar la humildad y la ecuanimidad, es decir, ser capaz de valorar las cosas con tranquilidad y templanza, alejando de nuestra vida sentimientos como el odio. «El cultivo de las virtudes morales no admite que nos repleguemos en nuestro propio yo, nos cerremos a los demás y vivamos en un laberinto de odio, resentimiento, depresión y ansiedad».

Algunos trucos para reducir el ego:

- **No te lo tomes a pecho.** Resta importancia a las cosas, porque si quieres sentirte ofendido, siempre podrás encontrar motivos.
- **¿Quién tiene la razón?** No existen verdades absolutas, así que no luches por imponerte ante los demás y aprende de otros puntos de vista.
- **Renuncia a ambiciones absurdas.** Lo fundamental es crecer y ser mejores cada día, sin importar a qué nos dediquemos o qué coche tengamos.
- **Libérate de la necesidad de gustar.** Rompe con la adicción a las opiniones ajenas y vive tranquilo disfrutando de tus pasiones.

§ 46. Dios siempre elige el camino más simple

La naturaleza ha inspirado a genios de todas las disciplinas y épocas, y Einstein no fue una excepción. La silenciosa aventura de las plantas y la armonía de los animales en estado salvaje lo maravillaban en contraposición con los esfuerzos humanos por complicarlo todo.

Décadas antes, Henry David Thoreau y el arquitecto Antoni Gaudí hicieron del mensaje natural y del regreso a la simplicidad de la vida su caballo de batalla.

Thoreau incluso llegó a sentir en su propio ser la vida de la naturaleza, pasando dos años inmerso en un bosque cerca de Walden Pond, y Gaudí lo hizo creando toda su obra bajo las enseñanzas de los árboles, las flores y el entorno natural.

Como decía Thoreau: «Cuando un hombre ha conseguido lo que es necesario para vivir, hay para él otra alternativa que la de ir en pos de lo superfluo, o sea, correr la aventura de la vida, toda vez que ha comenzado su emancipación del esfuerzo más humilde».

Fue un hombre que al integrarse en la naturaleza nos dejó enseñanzas tan puras como la expuesta en la siguiente frase: «Me fui a los bosques porque quería vivir sin prisa. Quería vivir intensamente y sorber todo su jugo a la vida. Abandonar todo lo que no era la vida, para no descubrir, en el momento de mi muerte, que no había vivido». O: «La mayoría de los lujos y muchas de las llamadas comodidades de la vida no solo no son indispensables, sino que resultan un obstáculo evidente para la elevación espiritual de la humanidad».

Pero la naturaleza no nos educa únicamente en el arte de la sencillez, como apunta Einstein. También nos enseña la magia de lo provisional, el cambio constante al que están sometidos los ciclos de la vida, el valor de cada instante. La naturaleza es un libro abierto en el que, si aparcamos las prisas, encontraremos las inspiraciones necesarias para hallar las respuestas que buscamos.

§ 47. Quien crea que su propia vida y la de sus semejantes está privada de significado no es solo infeliz, sino que ni siquiera es capaz de vivir

A menudo oímos expresiones de desánimo como «el mundo no tiene remedio» o «todo es absurdo» por parte de personas que han perdido el horizonte de su existencia. En su travesía por el desierto, han

olvidado la importancia de entregarse a una misión que dé sentido a su vida.

Los siguientes seis principios de un autor anónimo estadounidense pueden servir de brújula en estos casos:

- La vida es demasiado corta para levantarte cada día con reproches.
- Ama a aquellas personas que te tratan bien.
- Olvida a aquellas que te han herido.
- Cree que todo sucede por una razón.
- Si te ofrecen una segunda oportunidad, tómala.
- Nadie dijo que la vida fuera un asunto fácil; solo sabemos que merece la pena vivirla.

Debemos estar atentos a lo que sucede a nuestro alrededor, donde florecen los cambios y las oportunidades, y al mismo tiempo escuchar nuestros deseos más profundos. De la intersección entre ambos surgirá el mapa que conduce a una vida con sentido.

Volviendo a la frase de Einstein, no es que la vida carezca de significado, sino que nosotros a veces lo extraviamos y nos corresponde, por lo tanto, recuperarlo.

§ 48. Una vez que aceptamos nuestros límites, podemos superarlos

Anselm Grun, monje benedictino y escritor católico, es uno de los referentes espirituales de la actualidad, y trata esta cuestión en su obra *Límites sanadores, estrategias de autoprotección*.

Para Grun, debemos ponernos nuestros límites, reconociendo con humildad nuestras capacidades. Delimitarnos a nosotros mismos «nos permite percibir nuestra propia persona y desarrollar armónicamente nuestra personalidad, sin sobre exigirnos, sin pretender ser o hacer aquello que no somos o que no nos corresponde en este tiempo y en estas circunstancias».

Este autor asegura que auto limitarnos nos ayuda a establecer relaciones sanas y sostiene que saber «decir que no» es la forma idónea para entablar una relación fructífera para todas las partes, precisamente porque somos sinceros los unos con los otros.

Para este místico, la cultura actual es adicta al trabajo, al consumo, al endeudamiento, al éxito y al poder. Vivimos bajo una exigencia desbordante porque no dejamos de compararnos con las capacidades de los demás. Nos exigimos según lo que otros han conseguido, y vivimos motivados por situaciones y características que no son las nuestras, y que por tanto nos frustran.

Volviendo al aforismo de Einstein, una vez acotamos nuestros límites y descubrimos los puntos débiles y los fuertes que nos caracterizan, es el momento de rebasarlos. Pero no para emular a otros, sino para ampliar las fronteras mentales que nos hemos impuesto.

§ 49. Por lo que a mí respecta, prefiero el vicio silencioso a la virtud ostentosa

Un relato tradicional de Oriente señala las limitaciones del lenguaje para definir la realidad, motivo por el que muchos genios se

entregan a un silencio que contiene, como embriones, todas las respuestas.

Cuenta que dos monjes paseaban por el jardín de su monasterio, conversando sobre asuntos intrascendentales, cuando uno de ellos paró el pie un segundo antes de aplastar a un hermoso caracol que cruzaba por el húmedo sendero. Con delicada precisión tomó al desorientado animalito entre el pulgar y el índice y lo miró tiernamente. El monje se sentía feliz de no haber interrumpido el ciclo de vida y muerte de ese pequeño destino. Delicadamente, lo colocó encima de una fresca lechuga.

Sonriente, miró a su compañero buscando su complacencia, pero se encontró un rostro frío que arqueaba una ceja.

— ¡Inconsciente! —le recriminó este—. Ahora, salvando a ese insignificante caracol, pones en peligro el huerto de lechugas que nuestro jardinero cultiva con tanto esmero.

Ambos monjes discutieron acaloradamente bajo la mirada curiosa de otro que se acercó a arbitrar la disputa. Como no conseguían ponerse de acuerdo, este último propuso contar lo sucedido al gran sacerdote. Él sería lo bastante sabio para decidir cuál de los dos tenía razón.

Se dirigieron, pues, los tres a ver al anciano, y el primer monje expuso el caso.

—Has hecho bien. Era lo que convenía hacer —contestó el sacerdote.

El segundo monje dio un brinco.

— ¿Cómo? —exclamó—. ¿Salvar a un devorador de ensaladas? ¿Eso es lo que convenía hacer? Deberíamos haber proseguido nuestro camino sin importarnos si aplastábamos aquel minúsculo caracol. Eso habría protegido el trabajo del jardinero, gracias al cual tenemos todos los días buenos alimentos para comer.

El gran sacerdote escuchó, movió pensativo la cabeza y dijo:

—Es verdad. Es lo que convendría haber hecho. Tienes razón.

El tercer monje, que había permanecido en silencio hasta entonces, se adelantó.

—Pero ¡si sus puntos de vista son diametralmente opuestos! —dijo—. ¿Cómo pueden tener razón los dos?

El gran sacerdote miró largamente al tercer interlocutor. Reflexionó, movió la cabeza y con una cálida sonrisa en su rostro sentenció:

—Es verdad. También tú tienes razón.

§ 50. Quien nunca ha cometido un error nunca ha probado algo nuevo

El método de prueba y error es fundamental en la ciencia, así como en el aprendizaje. Sin cometer errores, sin enfrentarnos a lo desconocido, es imposible la evolución. El emprendedor y fundador de Microsoft, Bill Gates, dijo: «De los errores se aprende más que de los éxitos. Está bien celebrar el éxito, pero es más importante prestar atención a las lecciones del fracaso».

Según explicaba en una entrevista, el fracaso es un motor de la creatividad, porque te obliga a ir más allá de lo que habías pensado para solucionar las cosas.

El escritor y publicista Gabriel García de Oro nos explica en su libro *Matrícula de error* que la aceptación positiva de los errores y la capacidad de asumirlos nos da la posibilidad de mejorar las cosas. En palabras de este autor: «El camino del error es el más frecuente, por suerte, dicho sea de paso; desde los orígenes, ya lo escogieron Adán y Eva comiéndose la manzana, y con ello avanzaron y salieron a un nuevo mundo en el que aprendieron que el error se paga y es el que nos han legado. En definitiva, una búsqueda del acierto a través del error y la superación del “error-terror” que no nos deja ir más allá por el miedo al fracaso del que no podemos separarnos, porque en gran medida es cultural. Sin embargo, conseguirlo no solo nos hace más libres, porque nos ayuda a luchar por nuestras ilusiones y nuestros sueños, sino que en muchos casos es la verdadera opción de dar con lo tantas veces deseado».

§ 51. Soy un no creyente profundamente religioso, lo cual viene a ser una nueva clase de religión

Prácticamente todas las religiones marcan lo que debe hacerse y en lo que debe creerse sin opción de ponerlo en duda. Pero ¿por qué no creer en que el propio ser humano puede ser espiritual en sí mismo?

Existen muchas diferencias entre lo religioso y lo espiritual, pero entre todas ellas podría afirmarse que la espiritualidad es acercarse a algo internamente supremo, mientras que ser religioso implica seguir los preceptos y los dogmas impuestos por otros.

Quizá el problema sea que la fe se nos ha intentado inculcar tradicionalmente por la fuerza, sin permitirnos elegir nuestro propio camino. Usa el sistema de la negación de otras opciones, y coarta la fundamental curiosidad que desde pequeños poseemos, y que a medida que crecemos vamos olvidando mientras seguimos las pautas sociales. Nos alejamos de nuestra propia espiritualidad para acercarnos a lo dictado por la religión.

El científico Carl Sagan dijo al respecto: «La vida es solo un vistazo a las maravillas de este asombroso universo, y es triste que tantos la desperdicien con fantasías espirituales».

Nuestro Albert Einstein trató la espiritualidad de una forma tan directa en afirmaciones como «cuanto más avanza la evolución espiritual de la humanidad, más seguro me parece que el camino hacia la genuina religiosidad no reside en el miedo a la vida, y el miedo a la muerte, y la fe ciega, sino a través del esfuerzo del conocimiento racional».

§ 52. Se debe hacer todo tan sencillo como sea posible, pero no más sencillo

En *Simplifica tu vida*, Elaine St. James explica que es necesario reducir la complejidad de nuestra vida para poder disfrutar realmente de ella.

Empezó su proyecto, junto a su marido, en el momento en que «finalmente habíamos comprendido que no íbamos a ser capaces de llevar a cabo todo lo que nos habíamos propuesto, de modo que nos sentamos e hicimos recuento de lo que podíamos hacer y, lo que es

más importante, de aquello que realmente queríamos hacer. Comenzamos mediante la simplificación a organizar nuestras vidas de manera que pudiéramos dedicar el tiempo y la energía suficientes a aquellas cosas que más nos importaban y desprendernos del resto».

En su libro nos guía en un proceso de simplificación que ella empezó librándose de ciertas necesidades exteriores —reduciendo su hogar, sus necesidades económicas, sus actividades...— para luego hacer más sencilla su vida cotidiana.

El primer paso hacia la simplicidad está en darnos cuenta de que muchas de las cosas que hacemos son en realidad cosas que «creemos que debemos hacer», al igual que la mayoría de las cosas que poseemos son cosas que «creemos necesitar». Por ello, prescindir de muchas posesiones y analizar nuestros gastos —de tiempo, energía y dinero— nos ayudará a averiguar qué es realmente importante para nosotros a fin de concentrarnos en ello, descartando cuanto no nos aporta nada.

Entre sus consejos para simplificar la vida destacan los siguientes:

- **Reduce el desorden en tu vida.** Líbrate de trastos y abrevia el tiempo que dedicas a tareas como limpiar o comprar.
- **No compres nada que no necesites.** Nuevos objetos significan mantenimiento y limpieza, igual que nuevas prendas de ropa. Simplifica tu vestuario y tu mobiliario.
- **Vive en el espacio que necesites.** Busca un piso más pequeño y cómodo.

- **Reduce tu agenda.** Solo haz aquello que sea necesario y que te aporte algo. Haz que tu tiempo de trabajo cunda y que tu tiempo de ocio realmente sea libre.
- **Desconecta.** Olvida el teléfono, el correo, los *e-mails* y el timbre. Atiende únicamente aquellas visitas o llamadas que quieras o debas atender.
- **Sanea tu economía.** Salda tus deudas, replantéate tus hábitos de compra y vive con la mitad.
- **Dedícate a aquello que te haga disfrutar.** Busca un trabajo que te permita aprender, crecer y dar lo mejor de ti mismo. No seas esclavo de tu trabajo, y trabaja en tu casa o cerca de ella.
- **Practica meditación y yoga.** Y ríe y juega sin parar.
- **Sé tú mismo y confía en tu intuición.** Elimina aquellas relaciones que no significan nada para ti.
- **Disfruta de la compañía, pero también de la soledad**

§ 53. El miedo a la muerte es el más injustificado de los miedos, ya que no hay riesgo de sufrir un accidente cuando estás muerto

Desde que el ser humano tiene uso de razón, ha sufrido todo tipo de miedos, pero el más común siempre ha sido enfrentarse a la muerte. Quizá solo los antiguos samuráis, siguiendo su código de conducta llamado *bushido*, aprendieron a aceptar la muerte como una consecuencia lógica de su propia vida.

Prácticamente todo el mundo teme el momento de la propia muerte, o la de sus seres queridos, llegando incluso a suponer un importante trauma para aquellos a quienes el concepto los supera.

Según los expertos, es de vital importancia aceptar la muerte como un paso más, dedicando la vida a disfrutar de los seres queridos que merecen toda la atención. Debe aprovecharse el presente sin tener en cuenta el futuro, dado que solo en el ahora uno puede llegar a experimentar la felicidad.

Al mismo tiempo, es muy importante reconocer que la vida es limitada y que, por lo tanto, no hay tiempo que perder.

El miedo a la muerte se denomina tanatofobia, y toda la población lo sufre en mayor o menor medida. Quizá por ello siempre se recomienda hablar sobre ese asunto con amigos o allegados de confianza, para conocer de qué forma afrontan ellos ese temor.

Lo esencial es aceptar su existencia y pensar que todos pasamos por ese momento. De un modo u otro, todos seremos recordados por quiénes éramos y por quiénes nos han rodeado en nuestra vida.

Debe considerarse, por tanto, que la muerte no borra nuestra presencia por completo, sino que la traslada a un plano más etéreo.

Marco Aurelio afirmaba que «no hay que temer a la muerte sino a no haber vivido», y Jim Morrison —el líder de The Doors— decía lo siguiente: «La gente tiene más temor a la muerte que al dolor. Es extraño que ellos teman a la muerte. La vida duele mucho más que la muerte. Cuando la muerte llega, el dolor termina».

§ 54. Tengo una pregunta que a veces me tortura: ¿estoy loco yo o los locos son los demás?

En una de sus reflexiones más célebres, Buda afirmó que estar enfadado es como agarrar un pedazo de carbón candente para arrojarlo contra alguien. Al final eres tú quien se quema.

Albert Einstein vivió dos guerras mundiales y la consiguiente Guerra Fría, con lo que comprobó las consecuencias a gran escala de la hostilidad, lo cual lo llevó a hacerse la pregunta que encabeza este capítulo.

A nuestra escala cotidiana, este cuento de autor desconocido, citado por la *coach* Irene Orce, tiene como protagonista a un niño que estaba siempre malhumorado y cada día se peleaba con sus compañeros en el colegio. Cuando se enfadaba, se abandonaba a la ira y decía y hacía cosas que herían a los demás niños.

Consciente de la situación, un día su padre le dio una bolsa de clavos y le propuso que, cada vez que discutiera o se peleara con algún compañero, clavase un clavo en la puerta de su habitación.

El primer día clavó treinta y tres. Terminó agotado, y poco a poco fue descubriendo que le era más fácil controlar la ira que clavar clavos en aquella puerta. Cada vez que iba a enfadarse se acordaba de lo mucho que le costaría clavar otro clavo, y en el transcurso de las semanas siguientes, el número de clavos fue disminuyendo. Finalmente, llegó un día en que no entró en conflicto con ningún compañero.

Había logrado apaciguar su actitud y su conducta. Muy contento por su hazaña, fue corriendo a decírselo a su padre, quien sabiamente le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta. Meses más tarde, el niño volvió corriendo a los brazos de su padre para decirle que ya había sacado todos los clavos. Le había costado un gran esfuerzo.

El padre lo llevó ante la puerta de la habitación.

—Te felicito —le dijo—. Pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando entras en conflicto con los demás y te dejas llevar por la ira, las palabras dejan cicatrices como estas. Aunque en un primer momento no puedas verlas, las heridas verbales pueden ser tan dolorosas como las físicas. No lo olvides nunca: la ira deja señales en nuestro corazón.

§ 55. Si quieres ser un gran científico, dedícate un cuarto de hora al día a pensar todo lo contrario a lo que piensan tus amigos

Esta fue la respuesta que dio Einstein a uno de sus alumnos. Ver el mundo con múltiples perspectivas, purgando de nuestra vida aquellos hábitos que nos la complican, haciendo lo que realmente nos llena es la clave para una vida plena y feliz, aunque en muchas ocasiones debamos nadar contracorriente.

Muchos emprendedores de éxito, así como grandes inventores o descubridores, han sido personas que nadaban contracorriente y tenían ideas alejadas de su tiempo o su sociedad.

En su libro *Ética para Amador*, Fernando Savater hace al respecto la siguiente reflexión: «Hay que dejarse de órdenes y costumbres, de premios y castigos, en una palabra, de cuanto quiere dirigirte desde fuera, y tienes que plantearte todo este asunto desde ti mismo, desde el fuero interno de tu voluntad. No le preguntes a nadie qué es lo que debes hacer con tu vida: pregúntatelo a ti mismo. Si deseas saber en qué puedes emplear mejor tu libertad, no la pierdas poniéndote ya desde el principio al servicio de otro o de otros, por buenos, sabios y respetables que sean: interroga sobre el uso de tu libertad... a la libertad misma».

§ 56. La mayoría de las personas dicen que el intelecto es lo que hace a un gran científico. Están equivocadas: lo principal es el carácter

Los expertos en autoestima creen que el carácter desarrolla de alguna forma el potencial que toda persona alberga en su interior. El talento es innato, pero el carácter es el vehículo que ayuda a que aflore y pueda mostrarse a los demás. Grandes genios de la humanidad quedaron relegados a un segundo plano por la falta de un carácter que marcara la diferencia con el resto, pese a contar con capacidades para hacerse un hueco en la historia.

Goethe dejaba clara esta idea al decir: «El talento puede ser cultivado en la tranquilidad; el carácter, solamente en las corrientes trepidantes de la vida».

Y opiniones como las de John Davison Rockefeller no hacen más que recalcar la importancia del carácter para lograr el éxito: «Lo

importante para un joven es establecer su carácter, una reputación y un crédito. Junto a hacer lo correcto, lo más importante es que la gente sepa que estás haciendo lo correcto [...] Por ello en lo que te debes enfocar no es en alcanzar cierta cifra de dólares, sino en construir las bases de tu éxito, esto es, edificar tu carácter, tu reputación profesional, tu crédito ante los demás [...] hacer lo correcto y labrarte buena fama».

§ 57. Vivo en una soledad que podría ser dolorosa para un joven, pero que es una delicia en los años de madurez

Paulo Coelho dijo que «un guerrero de la luz usa la soledad, pero no es usado por ella». Nos han enseñado que lo normal y sano es vivir en pareja, formar una familia, pasar el tiempo con amigos y colegas. Pero vivir o pasar nuestro tiempo en soledad, de forma voluntaria, puede ayudarnos a descubrir una nueva forma de felicidad en nuestro interior.

La soledad es en realidad algo natural; como dijo un pensador, «al final todos estamos solos» y esto no es malo dado que nosotros somos la mejor compañía que podemos disfrutar. No estamos hablando de convertirnos en unos ermitaños. La vida social y compartir con los demás son totalmente necesarios, pero gozar de tiempo en soledad es igual de imprescindible.

Lo que resulta primordial es comprender que se está solo únicamente porque se tienen problemas. No te sientas culpable por no tener pareja o por vivir en soledad. Vivimos a contrarreloj, pero cuando estamos solos podemos disfrutar de nuestros propios

gustos, ritmos y pensamientos. Aprende a escuchar a tu voz interior, reflexiona y medita en paz, y descubrirás que la soledad es una gran compañera.

San Juan de la Cruz dijo que la soledad es lo más maravilloso, pero para la mayoría de las personas no lo es. Hay que aprender a apreciarla, hay que saber estar solo, para luego ser una compañía fértil para los demás.

Volviendo a H. D. Thoreau, en su libro *Walden o de la vida en los bosques*, este pionero americano afirmaba lo siguiente sobre la soledad: «Encuentro saludable el hallarme solo la mayor parte del tiempo. Estar en compañía, aunque sea la mejor, se convierte pronto en fuente de cansancio y disipación. Me encanta estar solo. Nunca encontré una compañía tan compañera como la soledad. Casi siempre solemos estar más solos cuando estamos entre los hombres que cuando nos quedamos en nuestras habitaciones. Un hombre que piensa o trabaja está siempre solo, se encuentre donde se encuentre. La soledad no se mide por las millas espaciales que separan a un hombre de sus semejantes».

§ 58. Tendremos el destino que nos hayamos merecido

Existen dos clases de personas: quienes viven su vida y quienes son meros espectadores de la misma.

Muchas personas se quejan de la existencia que llevan y hablan de lo que les gustaría hacer en realidad, pero, a pesar de ello, no mueven un dedo por conseguirlo. Eligen la salida cómoda: quejarse y culpar antes que ponerse a trabajar.

Si quieres cambiar tu destino y empezar a crearlo, existen unos pasos que pueden ayudarte:

- **Decide quién quieres ser.** Cuando mires hacia tu futuro no veas lo que quieres hacer, sino quién quieres ser. Entrégate a tus sueños y tus pasiones.
- **Sé honesto contigo mismo y con los demás.** La coherencia personal es fundamental para la felicidad.
- **Escucha, pero no te dejes influenciar sistemáticamente.** Presta atención a las críticas constructivas y a las opiniones de los demás, pero no permitas que los pensamientos limitadores de otros te frenen.
- **No te conformes con cualquier cosa.** Olvida el camino fácil y busca el que te vaya a suponer retos, aprendizaje y juego.
- **Planea tu destino.** Decide qué quieres hacer y después planifica tus objetivos a corto y a medio plazo. Plantéate metas que puedas alcanzar, paso a paso, las cuales te llevarán a tu destino.

Tal como explicó Patrick Snow, autor de *Crea tu propio destino*, «solo aquellos que ven lo invisible pueden conseguir lo imposible. Creer en tu visión es la clave para crear tu propio destino».

§ 59. El verdadero arte se caracteriza por una urgencia irresistible en el artista

El psicólogo estadounidense Carl Rogers planteó los puntos indispensables para que la creatividad pueda llegar a buen puerto, y

se refirió a condiciones como las de «trabajar en grupo, bajo un ambiente de libertad y libre expresión, donde se estimulen las ideas nuevas y se otorgue confianza en los creadores».

Para Rogers, esas condiciones eran indispensables en cualquier desarrollo creativo. Muchos han sido los autores que han tratado este asunto. El mismo Pablo Picasso dijo: «Todo acto de creación es en primer lugar un acto de destrucción». También Truman Capote afirmó algo similar: «Todas las personas tienen la disposición de trabajar creativamente. Lo que sucede es que la mayoría jamás lo nota».

Algunos consejos para despertar al genio creativo que duerme en nuestro seno:

1. Escucha música nueva que despierte otras sensaciones en ti de las habituales.
2. Pasea por un barrio de tu ciudad donde nunca has estado.
3. Duerme ocho horas: el sueño es la cocina de las grandes ideas de la vigilia.
4. Rodéate de gente creativa y optimista.
5. Desconecta de las redes sociales para que las redes de tu intuición cobren fuerza.
6. Haz listas de ideas y de propósitos.
7. Lee autores que no conoces.
8. Rompe algunas reglas por las que te has guiado hasta ahora.

§ 60. Toda la ciencia no es más que un refinamiento del pensamiento cotidiano

La alegría es clave para llevar una vida feliz y equilibrada. Según Jean Guitton, uno de los pensadores católicos más importantes del siglo XX, la vida plena se compone de: amor, caridad, coraje, esperanza, humildad, prudencia, sencillez y tolerancia. Explica en sus obras que, tanto si somos jóvenes como si somos adultos, necesitamos encontrar aquellas normas vitales que nos permitan ver con claridad, vivir con frescura y pensar con optimismo.

En nuestra existencia diaria, si estamos atentos, descubriremos muchos momentos en los que lo cotidiano nos muestra las maravillas que explora la ciencia:

- El despertar de los pájaros con el amanecer de un nuevo día.
- Comprobar el crecimiento de las plantas con los cambios de las estaciones.
- El hormiguero humano en el que confluyen sincronicidades, atracciones y alianzas.
- Momentos de epifanía en los que el mundo parece detenerse mientras sentimos el latido del ahora.
- Las estrellas que parecen observarnos al caer la noche.

A aquellos que están demasiado agitados para captar esa magia diaria, la práctica del *zazen* —del japonés; *za* significa «sentarse» y *zen* significa «meditación»— les permite hallar lucidez cotidiana, así como la paz y la energía necesarias para vivir el día a día en un mundo tan frenético como el nuestro. Esta es una técnica que aporta bienestar y ofrece calma, incluso en los momentos más complicados.

La meditación en la cotidianidad es una de las prácticas del *zazen*, y tiene como finalidad domar el torrente de ideas que atraviesan nuestra mente. Para descargarnos de ellas, los maestros recomiendan hacer este sencillo ejercicio: «Cuando aparezca un pensamiento, sé consciente de él —pero no lo toques, no lo alimentes, no hagas nada—. Cuando tengas consciencia de él, desaparecerá».

§ 61. El secreto de la creatividad es saber cómo esconder tus fuentes

El secreto de la creatividad es saber cómo esconder tus fuentes

Antoni Gaudí se defendía de aquellos que lo acusaban de plagiar las formas naturales, asegurando que la naturaleza era su maestra y que él solamente respetaba su creación inicial, tomándola como ejemplo. Él desarrollaba una nueva forma inspirada en el trabajo original de los árboles, las flores y los animales, pero se limitaba a ver en ellos unos modelos que jamás copiaba por completo.

Para los artistas, inspirarse en algo ya creado no es copiar, sino solo partir de un punto que ya funciona correctamente y así desarrollarlo en su totalidad.

El reconocido escritor Austin Kleon habló de esta cuestión en el libro *Cómo copiar como un artista*, enumerando todas las características que consideraba comunes a los creadores.

Para Kleon, todos los artistas coinciden en robar sus ideas de otras creaciones ya existentes, y únicamente los más hábiles son capaces de discernir lo que vale o no vale la pena robar.

El escritor asegura que nada es original, y que toda idea novedosa no es más que la unión y la mezcla de varias ideas anteriores que ya han dado resultado.

Así pues, considera que el artista es un simple recolector de ideas, aunque no un acumulador. El acumulador recoge indiscriminadamente, mientras que el artista selecciona y solo toma aquello que ama de verdad.

Y para ello nos ilustra con una peculiar teoría económica: si uno suma los sueldos de sus cinco mejores amigos y hace la media, el resultado se acercará bastante a su propio sueldo, porque uno siempre atrae a los iguales.

Del mismo modo, Kleon asegura que el trabajo del artista es recopilar las ideas de los demás.

En su libro recoge los diez consejos que todo creador debería tener en cuenta para ponerse a trabajar:

1. Roba como un artista.
2. No esperes hasta que sepas quién eres para empezar.
3. Escribe el libro que quieres leer.
4. Usa las manos.
5. Los proyectos secundarios (esos que no son a los que te dedicas siempre) y las aficiones son importantes.
6. El secreto: haz un buen trabajo y compártelo con la gente.
7. La geografía ya no es una limitación en la era internet.
8. Sé agradable (el mundo es muy pequeño).
9. Sé aburrido (es la única forma de poder trabajar).
10. La creatividad es restar (quitar *versus* poner).

§ 62. Nunca pienso en el futuro, pues llega suficientemente pronto

Por mucho que nos neguemos a aceptarlo, el pasado es un episodio cerrado y el futuro un tiempo incierto que nadie puede garantizarnos. Es lógico proyectar las esperanzas en hechos que, al tener aún que suceder, puede parecer que sean susceptibles de modificarse a nuestro antojo, pero eso es algo contrario a lo que realmente sucede.

Está claro que tenemos que luchar constantemente con una sociedad que solo emite mensajes en clave de futuro, una sociedad que nos aconseja pagar a plazos, hipotecarnos, trabajar mucho ahora para disfrutar más tarde y, en definitiva, nos anula el momento presente.

Pero la única realidad es que solamente podemos moldear el «hoy».

El escritor Henry James nos dio a entender ese mensaje a principios del siglo XX: «Vive todo lo que puedas; no hacerlo es una equivocación. No importa mucho lo que hagas, siempre que tengas tu vida. Si no has tenido eso, ¿qué has tenido? El momento apropiado es cualquier momento, que uno aún tiene la suerte de tener. ¡Vive!».

En el mismo sentido se pronunciaba el escritor y moralista francés Jean de La Bruyère, con su célebre cita: «Los niños no tienen pasado ni futuro, por eso gozan del presente, cosa que rara vez nos ocurre a nosotros».

Es posible que La Bruyère diera en la clave del asunto, al elogiar la valoración de la vida que efectúan los niños. Solo ellos entienden que el único momento que pueden controlar a su antojo, y del que se puede extraer todo el jugo vital, es el presente.

§ 63. Todo lo que es realmente grande e inspirador es creado por el individuo que puede trabajar en libertad

Con la reducción de las plantillas y el aumento del teletrabajo, cada vez son más las personas que deciden ser *freelance* o autónomos.

Ser *freelance* no es para todo el mundo, aunque en ciertas profesiones —especialmente las creativas— se ha convertido en norma. Quien se autoemplea debe conseguir los trabajos por su cuenta. Es decir: cambia libertad por responsabilidad. Eres independiente y puedes desarrollar tus habilidades libremente, pero también has de gestionar tus finanzas y trabajar a menudo más horas de las que te gustaría.

Algunos peajes que hay que pagar por trabajar en libertad:

- **Incertidumbre.** Un profesional que trabaja por su cuenta es consciente de que, al igual que puede lloverle el trabajo, la escasez puede llegarle en cualquier momento y ha de planificarse en consecuencia.
- **Horas.** Un *freelance* o autónomo cobra por su trabajo, y dado que este puede aparecer en cualquier momento, se apoderará de todo el tiempo disponible, aunque sea durante el fin de semana o las vacaciones.

- **Agenda.** Quien decide llevar esa vida ha de buscar siempre nuevos clientes y encargos. Por ello necesita mantener frecuentes citas, reuniones y proyectos.

Y he aquí algunas de las ventajas:

- **Libertad.** Es cierto que un *freelance* trabaja fines de semana, festivos y vacaciones, pero también puede tomarse unos días de asueto cuando todo el mundo está trabajando.
- **Economía.** El autónomo siempre ha de tener un «colchón» para emergencias, pero en principio todo su trabajo se transforma en beneficios. Es decir, que no existen las horas extras no remuneradas.
- **Desde casa.** Un profesional que trabaja por su cuenta puede hacerlo desde donde quiera, siempre que su ocupación se lo permita.
- **Disfrutar.** Gracias a trabajar por su cuenta, muchos *freelances* pueden dedicarse a aquello que les gusta, ampliando sus habilidades hasta convertirse en expertos sobre el tema.

§ 64. Información no equivale a conocimiento

Todos recibimos información a diario, mediante todo tipo de canales, aunque no por ello nos volvamos más sabios.

El desarrollo humano comporta grandes dosis de información para, llegado el caso, adquirir el conocimiento que se ha ido desarrollando durante años, transformándose en algo parecido a la sabiduría. Sin

embargo, es esencial no tomar un concepto por otro, confundiendo la información con el conocimiento.

Como primer punto a destacar debe tenerse en cuenta que la información puede estar contenida en cualquier soporte físico, mientras que el conocimiento solo perdura en la mente de las personas, las cuales, después de una larga experiencia, consiguen interiorizar toda esa información en forma de conocimiento.

Si no existe información sobre un objeto concreto, no puede llegarse a conocer en su totalidad, de modo que, aunque información y conocimientos son dos conceptos muy relacionados entre sí, son totalmente individuales.

Según los expertos, podemos conocer las cosas mediante varias vías por las que se transmite la información.

Los sentidos nos ayudan a percibir cierto grado de información del objeto que estamos valorando, a lo que hay que sumar otros factores de interés como la intuición que tenemos al respecto.

Así pues, queda claro que al conocer algo estamos adquiriendo toda la información que nos ofrece, y gracias a ello somos capaces de asumirlo con naturalidad.

§ 65. El valor de un ser humano debería estimarse por lo que da y no por lo que recibe

Bajo el prisma de una sociedad materialista, donde todo el mundo quiere poseer y pocas personas son las que comparten, la placentera actitud de dar es algo que no muchos se atreven a experimentar.

El hecho de dar por dar, sin esperar nada a cambio, no es algo a lo que los seres humanos suelen prestarse, aunque poco a poco, circunstancias tan complejas como la crisis han ayudado a fomentar este tipo de acciones entre los más concienciados socialmente.

Lo que está claro es que no se trata de dar esperando algo a cambio. Solo quienes dan sin ánimo de recibir sienten el bienestar que supone ayudar a alguien, un valor humano casi perdido pero vital para nuestra supervivencia emocional.

El poeta y humanista Walt Whitman ya advertía de esa sensación al afirmar: «Cuando yo doy, me doy a mí mismo». El célebre escritor Khalil Gibran también ofreció su idea al decir que «hay quienes poseen poco y lo dan todo. Estos son los que creen en la vida y en su generosidad. Su cofre jamás se verá vacío».

§ 66. Quien desatiende la verdad en las pequeñas cosas no puede estar al cargo de las cosas importantes

La metodología japonesa del *kaizen* se basa en la mejora continua a partir de lo pequeño, y el núcleo de su argumento principal parte del concepto: «¡Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy!».

Según el *kaizen* debemos tener muy presente que todo puede hacerse siempre mejor. La clave de toda evolución es tomar conciencia de que cada día es una nueva oportunidad de mejorar lo que se ha hecho con anterioridad.

A *priori* puede parecer un concepto muy genérico, pero el *kaizen* deja claro que las mejoras pueden aplicarse a cualquier aspecto de la vida.

Con esta filosofía, uno puede llegar a discernir aquello que realmente es superfluo, y centrarse en lo que puede ayudarlo a producir con mayor rapidez y calidad. Es una especie de selector natural que contribuye a mejorar constantemente.

El esfuerzo, según propugna el *kaizen*, siempre tiene su recompensa. Y desde luego, una vez iniciado el camino ya no debe caerse en la autocomplacencia, sino todo lo contrario.

Algunos consejos para poner en marcha el poder del *kaizen* en la vida cotidiana:

1. Mejora tu dieta a través de alimentos de mayor calidad combinados de forma más equilibrada.
2. Optimiza tu tiempo revisando tu agenda una vez por semana y elimina los compromisos innecesarios para centrarte en tus prioridades.
3. En tu puesto de trabajo, ponte como meta introducir como mínimo una mejora al día en tu forma de realizar las tareas.
4. Pasa un sencillo control de calidad de tus amistades: ¿cuáles suman valor a tu vida y cuáles implican tensión?
5. Elige cada semana un aspecto personal —un hábito, una actitud— que podrías mejorar.

§ 67. La ciencia es un 1% de inspiración y un 99% de transpiración

Malcolm Gladwell desarrolla en su libro *Fueras de serie* la que denomina «regla de las 10 000 horas», según la cual para alcanzar el éxito, sin importar el campo al que uno se dedique, se requiere el equivalente a unas tres horas de práctica por día durante diez años. Ya en 1973 los teóricos del deporte H. A. Simon y W. G. Chase estudiaron el juego del ajedrez y descubrieron que para ser experto en algo eran necesarios al menos diez años de práctica deliberada. Esta teoría fue confirmada por estudios en otras disciplinas tanto deportivas como artísticas, desde las carreras de larga distancia hasta la música.

Volviendo al estudio de Gladwell, cabe destacar que existen dos variables para alcanzar la excelencia:

- **El entorno** en el cual las personas crecen; no pueden elegirlo pero sí está en sus manos cambiarlo, alterando así su destino.
- **El talento** con el cual se nace, pero que también necesita de agentes externos —como padres y maestros— que lo estimulen.

Gladwell toma como ejemplo a personajes tan dispares como Mozart, Bill Gates o The Beatles, quienes tuvieron que trabajar durante años para llegar a lo que fueron. Según el autor, la clave del éxito es, pues, el entrenamiento del talento, el esfuerzo y la dedicación.

En resumen: no basta con nacer con talento o tener la suerte de caer en una situación propicia. Nada de ello sirve sin sacrificarse para llegar a ser aquello que deseamos.

En su libro, Gladwell pone este ejemplo como prueba: «En la Academia de Música de Berlín, una institución elitista, el psicólogo K. Anders Ericsson realizó con sus colegas un estudio en los años noventa. Con ayuda de los profesores de la academia, separaron a los violinistas en tres grupos: las futuras estrellas, los buenos y los mediocres. Todos respondieron a la siguiente pregunta: “En el curso de toda su carrera, desde que empezó a tocar el violín, ¿cuántas horas ha practicado en total?”.

»En los tres grupos todos empezaron más o menos a la misma edad, alrededor de los cinco años. A los veinte años, los intérpretes de la élite habían acumulado diez mil horas de práctica cada uno. En contraste, los estudiantes buenos habían sumado ocho mil horas; y los futuros profesores de música, alrededor de cuatro mil».

§ 68. ¡Triste época la nuestra! Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio

El cuento popular *Las cuatro estaciones* narra la historia de un hombre que tenía cuatro hijos y que se había propuesto que aprendieran a no juzgar las cosas a la ligera. A tal fin los envió, de uno en uno, a visitar un peral que estaba a una gran distancia.

El primer hijo fue durante el invierno, el segundo durante la primavera, el tercero durante el verano y el hijo más joven durante el otoño.

Cuando el último de sus hijos hubo regresado, el hombre los llamó a todos juntos y les pidió que describieran lo que habían visto.

El primer hijo mencionó que el árbol era horrible, doblado y retorcido.

El segundo dijo que no, que estaba cuajado de brotes verdes y lleno de promesas.

El tercer hijo no estuvo de acuerdo y afirmó que estaba cargado de flores, que tenía un aroma muy dulce y que se veía muy hermoso; de hecho, era en su opinión la cosa más llena de gracia que jamás había visto.

El último de los hijos discrepó de todos ellos, y aseguró que el peral estaba maduro y marchitándose de tanto fruto, lleno de vida y satisfacción.

Entonces el hombre explicó a sus hijos que todos tenían razón, porque ellos solo habían visto una de las etapas de la vida del árbol. Les dijo a los cuatro que no debían juzgar un árbol, o a una persona, solo por verlo en una de sus temporadas, y que la esencia de lo que eran, el placer, el regocijo y el amor que viene con la vida, únicamente puede ser medida al final, cuando todas las estaciones ya han pasado.

§ 69. Solo quien se entrega a una causa con todas sus fuerzas y con toda su alma puede dominar la misma

Con anterioridad nos hemos referido a la «regla de las 10 000 horas», que de hecho se complementa con la idea de «flow» del psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, ya que solo quien disfruta de su actividad y se funde con ella es capaz de entregarle una porción tan importante de su tiempo.

Cualquier actividad que nos apasione puede conducirnos al estado de fluir. Según ese autor, en la vida cotidiana las personas se dividen en dos grupos: los ocupados y los aburridos. Un tercer grupo, y más raro en la actualidad, son aquellos que fluyen. Nuestro gran problema es que a menudo no sabemos qué nos hace felices porque no nos hemos ocupado de buscarlo.

¿Cómo reconocer que nos hallamos en estado de fluir?

- No existe el miedo al fracaso.
- Nos olvidamos de nosotros mismos.
- Se unen pensamiento y acto.
- Tenemos la sensación de aprender y descubrir continuamente.
- La tarea es un fin en sí misma sin buscar recompensas.
- Tenemos los objetivos claros y sabemos qué hacer.
- Se distorsiona el sentido del tiempo.
- No existen las distracciones, estamos en el aquí y el ahora.

Merece la pena que encontremos alguna actividad que nos apasione y nos atraiga de ese modo, puesto que entonces experimentaremos un sentimiento de felicidad y de realización extraordinario.

§ 70. En el desorden encuentra simplicidad, en la discordia encuentra armonía; en medio de la dificultad yace la oportunidad

El filósofo Epícteto ya nos decía que «la vida feliz será imposible mientras no simplifiquemos nuestros hábitos y moderemos nuestros

deseos». Para poder llevar una vida feliz es necesario volver a lo esencial.

Existen muchos libros que detallan cómo hacerlo, pero hay tres normas básicas en las que todos están de acuerdo:

1. Reduce los objetos y las complicaciones de tu vida.
2. Organiza de la manera más sencilla y simple posible.
3. Ahorra tiempo en aquello que no es absolutamente necesario.

Los maestros *zen* afirman que, para experimentar una vida realizada, junto a la simplicidad hay que practicar la atención plena. Esto significa prestar atención al presente, pero sin juzgar. Esta clase de percepción nos permite desarrollar mayores conciencia, claridad y aceptación, tanto hacia nosotros mismos como hacia las situaciones que nos encontramos en el día a día. Si en una tesitura difícil estamos plenamente presentes, hallaremos con más facilidad la salida o descubriremos en qué nos hemos equivocado.

Ser capaces de tener la conciencia plena en lo que hacemos, en el aquí y el ahora, nos permite descubrir oportunidades que de otra forma nos pasarían desapercibidas. Dicho en otras palabras: la niebla no nos permite ver el paisaje, o andar dormidos no nos deja vivir el camino.

Existen tres «barreras» que nos impiden ver lo que tenemos delante:

1. **El exceso de equipaje.** Arrastrar el pasado y pronosticar el futuro.
2. **Los compromisos.** Estar pendientes de demasiadas cosas a la vez. Hay que ser selectivo y aprender a decir «no».

3. **La incomunicación.** Es necesario escuchar, a nosotros mismos y a los demás, para saber cuándo una oportunidad se acerca.

§ 71. Una mesa, una silla, un cuenco con fruta y un violín: ¿qué más se necesita para ser feliz?

Hay pequeños placeres que nos embriagan de alegría, además de suponer una ruptura momentánea en la rutina del día a día.

Hacernos un regalo a nosotros mismos, o simplemente concedernos un poco de tiempo para hacer aquello que nos satisface, siendo plenamente conscientes de ese privilegio, es lo que diferencia a las personas felices de aquellas que ven el mundo como un cúmulo de obligaciones y compromisos.

Philippe Delerm, en *El primer trago de cerveza y otros pequeños placeres de la vida*, se refiere precisamente a ello: más allá de los gustos sibaritas y caros, hay placeres que nos hacen inmensamente felices, ya sea dar un paseo después de cenar mientras se contemplan las estrellas, o disfrutar del café y el periódico en el desayuno. En palabras del autor: «Comulgar con el mundo en la paz más perfecta, envueltos en el aroma del café».

Como ejemplo, veamos también su singular descripción del placer de conducir: «Es extraño el coche: a la vez es como una casita familiar y como una nave espacial. Al alcance de la mano, unos caramelos mentolados de regaliz. Pero en el cuadro de mandos esos polos fosforescentes de color verde eléctrico, azul frío, naranja pálido. Ni siquiera necesitamos la radio —tal vez la pongamos luego,

a medianoche, para escuchar las noticias—. Resulta agradable dejarse seducir por ese espacio. Por supuesto, todo parece dócil, todo obedece: el cambio de marchas, el volante, un toque de limpiaparabrisas, una ligera presión en el elevavinas. Pero al mismo tiempo el habitáculo nos maneja, impone su poder. En ese silencio acolchado de soledad, nos sentimos casi como en una butaca de cine: la película desfila ante nosotros».

Como este lúcido viaje en coche, una vida sencilla y tranquila, en la que realmente disfrutamos de las cosas que nos arrancan una sonrisa y las compartimos con aquellos a quienes queremos, es más satisfactoria que estar rodeado de marcas, tener estatus o una casa con piscina.

Y entre todas las cosas, lo que paradójicamente menos nos concedemos es un día libre. Un día en blanco, sin compromisos, ni obligaciones ni planes, en el que, esporádicamente, podamos apreciar cada momento tal cual es, disfrutando del aquí y el ahora.

§ 72. Una velada en la que todos los presentes estén absolutamente de acuerdo es una velada perdida

El pensamiento crítico es aquel que no da nada por hecho o por sentado, una forma de razonar fundamental para el progreso y la evolución. Si estudiamos la historia, nos daremos cuenta de que aquellos que han realizado grandes descubrimientos o han propiciado revoluciones eran personas sin pelos en la lengua, capaces de desafiar la forma de pensar mayoritaria.

Desde un punto de vista fisiológico, a la edad de tres años empezamos a desarrollar nuestro pensamiento crítico, pero a partir de entonces este continúa evolucionando durante toda la vida, por lo que aprender y ejercitar la lógica, la expresión verbal, el razonamiento y la concentración son imprescindibles para crecer como personas.

Todos, incluso las personas mayores, estamos en proceso de constante aprendizaje, da igual la edad que tengamos. Sobre esto, Gabriel García Márquez afirmó que «lo más importante que aprendí a hacer después de los cuarenta años fue decir no cuando es no».

Para que un adulto desarrolle sus capacidades críticas, es preciso que, conscientemente, valore sus hábitos y creencias, y cambie en todo lo necesario. Veamos algunos consejos para desarrollar este tipo de pensamiento:

1. Haz muchas preguntas, sobre todo « ¿por qué?».
2. Deja de satisfacer a todo el mundo.
3. Entrégate a retos.
4. Analiza el mundo que te rodea.
5. Habla cuando lo creas conveniente.
6. Sal de tu zona de confort.
7. Reconoce lo que no sabes.

§ 73. Nuestra tarea debe ser ampliar nuestro círculo de la compasión para abrazar a todas las criaturas vivas y la naturaleza al completo con toda su belleza

La compasión en el budismo se refiere a un sentimiento de empatía y conexión con el otro, así como a la responsabilidad de hacer algo y aliviar su sufrimiento. De este modo, la denominada «meditación de la compasión» empieza como una meditación normal: nos centramos en la respiración, y relajamos los músculos y la mente, pero después se avanza por tres grados o niveles:

- **Nivel 1. Visualizar el sufrimiento.** Primero nos centraremos en aquello negativo que nos haya ocurrido a nosotros, para después pensar en las personas que nos rodean e ir ampliando el campo. En ese punto, con el sufrimiento ante nuestros ojos, pensaremos lo bueno que sería que ese sufrimiento no existiera, cómo se sentirían quienes sufren si aquel desapareciera.
- **Nivel 2. Percibir el sufrimiento.** Lo sentiremos, observaremos los rostros, las lágrimas... Y pensaremos de corazón cuán maravilloso sería ver esos rostros sonriendo, libres de las causas de su sufrimiento.
- **Nivel 3.** Adentrándonos aún más en ese sentimiento ajeno, en el sufrimiento del otro, **desearemos de corazón que ese sufrimiento desaparezca.**
- **Nivel 4.** Finalmente, **ese deseo se convertirá en voluntad**, en la intención y el compromiso de hacer todo lo que esté en nuestras manos para librarlos de las causas de su sufrimiento, irradiando todo nuestro amor hacia aquellos que sufren, hacia todo el mundo.

§ 74. Uno debería guardarse contra aquellos que sermonean habitualmente a los jóvenes con la importancia del éxito como principal propósito en la vida

Cualquier mensaje externo puede inspirar y mover a la reflexión, pero la motivación profunda y sincera debe brotar del interior de uno mismo. Dicho de otro modo: pueden mostrarte el camino, pero nadie puede recorrerlo por ti.

El poeta y ensayista H. G. Enzensberger, en su *Nuevos motivos por los que los poetas mienten*, cuestiona el uso que se hace de la autoridad a través de los discursos dirigidos a aleccionar, tanto si se trata del éxito como de una aspiración a la felicidad que no se basa en el esfuerzo.

Este poema del autor que se hizo célebre con *El diablo de los números* dice lo siguiente:

*Porque el instante
en que la palabra feliz
se pronuncia
no es nunca el instante de la felicidad.
Porque los labios del sediento
no hablan de sed.
Porque por boca de la clase obrera
nunca oiréis las palabras «clase obrera».
Porque el desesperado
no tiene ganas de decir
«estoy desesperado».
Porque orgasmo y Orgasmo*

son incompatibles.

Porque el moribundo, en lugar de decir

«me estoy muriendo»,

no emite más que un ruido sordo

que nos resulta incomprensible.

Porque los vivos

son los que rompen el tímpano de los muertos

con sus terribles noticias.

Porque las palabras acuden siempre demasiado tarde

o demasiado pronto.

Porque de hecho es otro,

siempre otro,

el que habla,

y porque aquel de quien se habla calla.

Este ejercicio dura 20-30 minutos. No debemos avanzar de nivel hasta que seamos conscientes del sentimiento de cada estadio. Lo importante es sentir cada grado de compromiso, puesto que al terminar la meditación habremos asumido la tarea de ayudar, haciendo que la compasión budista forme parte de nuestra vida.

§ 75. Aprende del ayer, vive para hoy, espera el mañana

Los seres humanos percibimos el paso del tiempo de dos maneras diferenciadas, las cuales denominamos:

- **Madurar.** Tiene connotaciones positivas, y significa vivir el tiempo como una oportunidad de crecer y alcanzar el sentido vital.
- **Envejecer.** Con una connotación negativa, nos habla de algo inevitable e irremediable, casi como una derrota: el paso cronológico del tiempo.

Cada decisión tomada y cada experiencia vivida dejan una huella, tanto en nosotros como en el mundo, y moldean nuestra identidad y nuestra biografía. Por ese motivo hay un tiempo para cada cosa: un tiempo para sembrar y otro para recoger, un tiempo para vivir y otro para morir...

Entender esto es madurar, aprender que la existencia es responsabilidad y trabajo, pero también celebrar la vida.

Sobre la madurez y la responsabilidad personal, una fábula cuenta que en la selva hubo un gran incendio. Todos los animales huían despavoridos. En mitad de la confusión, un pequeño colibrí empezó a volar en el sentido contrario a los demás. Los leones, las jirafas, los elefantes... todos miraban asombrados al colibrí, pensando qué demonios hacía yendo hacia el fuego.

Hasta que uno de los animales, por fin, le preguntó:

— ¿Adónde vas? ¿Estás loco? Tenemos que huir del fuego.

El colibrí le contestó:

—En medio de la selva hay un lago, recojo un poco de agua con mi pico y ayudo a apagar el incendio.

Asombrado, el otro animal solo pudo decirle:

—Estás loco, no va a servir para nada. Tú solo no podrás apagarlo.

Y el colibrí, seguro de sí mismo, respondió:

—Es posible, pero yo cumplo con mi parte.

§ 76. Un hombre que puede besar sin peligro a una chica mientras conduce simplemente no está dando al beso la atención que merece

El *mindfulness* o atención plena, que hemos presentado varios capítulos atrás, es una técnica que ha demostrado ser ampliamente efectiva para tratar problemas médicos y psicológicos como el dolor crónico, la ansiedad, el estrés o la depresión. Nuestro estado durante las horas de vigilia podría definirse casi como un estado de letargo en movimiento, puesto que no percibimos apenas nada de lo que nos rodea, estamos ausentes. Esta clase de meditación nos ayuda a despertar y a reconectar con todo lo que sucede a nuestro alrededor.

Desde hace más de treinta años se aplican en Canadá programas de reducción del estrés basados en el *mindfulness*. Según el doctor Jon Kabbat, buscan regular de forma consciente la atención momento a momento.

El entrenamiento consiste en fijar la atención en un objeto concreto, sin dispersarse, durante un determinado período de tiempo. En un principio se realiza de una forma estática, con nuestra respiración, focalizándonos en la llama de una vela, prestando atención en nuestra postura... Pero lentamente se incorpora en la vida diaria, prestando esa atención plena a cada experiencia.

Gracias a esta meditación desarrollaremos un estado de alerta y observación imparcial que se enfoca en el momento presente, permitiéndonos ver con claridad lo que antes nos pasaba desapercibido.

El *mindfulness* nos aporta poder sobre nuestra propia vida gracias a la atención, proporcionándonos de esta forma claridad, creatividad, determinación y también conocimiento interior.

§ 77. El hombre es, a la vez, un ser solitario y un ser social

Esta reflexión de Einstein prosigue de la siguiente manera: «Como ser solitario, el hombre procura proteger su propia existencia y la de los que estén más cercanos a él, para satisfacer sus deseos personales y desarrollar sus capacidades naturales. Como ser social, intenta ganar el reconocimiento y el afecto de sus compañeros humanos, para compartir sus placeres, para confortarlos en sus dolores y para mejorar sus condiciones de vida».

Hallar el equilibrio entre nuestra dimensión social y nuestra vida íntima es uno de los secretos de la felicidad.

La soledad puede ser escogida o impuesta, aunque cada vez hay más gente que vive sola.

Contraviniendo algunos estudios estadísticos, no se ha podido demostrar que la esperanza de vida dependa de vivir solo o acompañado, puesto que así como el amor influye positivamente en nuestra salud, tener una mala relación aumenta nuestras posibilidades de padecer ataques cardíacos.

El autor de *El arte de no amargarse la vida*, Rafael Santandreu, enumera dos razones por las que cada vez hay más gente sola: «Hay una positiva y una negativa. La negativa es que muchas personas no saben convivir. Para hacerlo tienes que dejar de exigir nada al otro. ¡Ni siquiera cuando tienes razón! Si mi pareja viene enfadada del trabajo y rompe la vajilla, yo recogeré los trozos, bajaré a comprar platos de madera y prepararé una buena cena para los dos. Otro día, ya calmados, le diré: “Cariño, me gustaría que no rompieras nada en casa, pero si no puedes dejar de hacerlo, yo siempre te querré igual”. Eso es sugerir en vez de exigir... La gente no sabe hacer esto, y la vida en pareja se convierte en un intercambio constante de exigencias. La razón positiva: mucha gente se da cuenta de que no tienes por qué vivir con nadie si no lo deseas, porque la soledad no es nada malo. Genial: ¡saber estar solo es también muy bueno!,

§ 78. Casi todo lo que hacemos está ligado a la existencia de otros seres humanos. Nuestra manera de actuar nos emparenta con los animales sociables

Las personas seductoras, interesantes, agradables y carismáticas han existido a lo largo de la historia al igual que aquellas que deseáramos alejar de nosotros. Según Karl Albrecht, autor de *Inteligencia social: la nueva ciencia del éxito*, esto se debe a su «capacidad para llevarse bien con los demás y conseguir su cooperación», separando a las personas «nutritivas» de las «tóxicas».

El psicólogo Daniel Goleman expresó que la inteligencia social es la que nos permite «actuar sabiamente en las relaciones humanas», siendo una de las inteligencias múltiples que se complementa con la inteligencia emocional. Albrecht las diferenció de la siguiente manera: «La inteligencia emocional tiene que ver más con la gerencia de sí mismo, mientras que la inteligencia social está relacionada con la de la gente».

La inteligencia social nació de mano del psicólogo Howard Gardner, el cual aseguró que para el éxito social y profesional es necesario perfeccionar nuestras capacidades para entender la interacción entre las personas y cómo funcionan las relaciones.

Albrecht, por su parte, resalta la importancia de la «empatía» para sintonizar con el resto de los individuos, la «autenticidad» como una característica imprescindible, la «presencia física y mental» que son lo que forma nuestro carisma y que proyectamos influyendo en los demás, y la «capacidad de entender los contextos sociales cambiantes» y de ser capaces de «adaptarnos a ellos», mientras que los sentimientos de frustración, de infravaloración y de culpa son reflejo de una baja inteligencia social.

§ 79. No es que sea más listo, sino que paso más tiempo con los problemas

Cada día tomamos decisiones y solucionamos problemas, aunque a veces nos enfrentamos a situaciones que se nos resisten y no sabemos cómo salir airosos de ellas.

He aquí algunos consejos para lograrlo:

- **Sintetiza el problema.** Ante un problema difícil, resúmelo por escrito en pocas palabras, cuantas menos mejor, para entender la esencia del mismo.
- **Sal y relájate.** Cuando el problema parece indescifrable, sal a pasear y airéate. Busca la inspiración contemplando lo que te rodea, sin centrarte deliberadamente en la respuesta. Dedicar una hora a algún pasatiempo que te ayude a desconectar. Medita. Seguramente darás con la solución cuando menos te lo esperes.
- **Dibújalo.** Toma un papel y deja que fluyan las ideas. Crea un mapa mental de conceptos, problemas y soluciones. Mezcla imágenes con palabras si eso te ayuda. Cuando termines, relaciónalas entre ellas y medita sobre el resultado.
- **Vuelve a empezar.** Si ninguna de las anteriores técnicas te ha ayudado a dar con la solución, parte de cero. Borra todo lo que tengas sobre el tema y busca un enfoque totalmente distinto.
- **Pide ayuda.** Aquellos problemas que parecen irresolubles pueden resultar sencillos desde la objetividad de quien no los vive en su piel. Explica a amigos y a colegas el problema, lo más sintetizado que puedas, y apunta las ideas que te aporten.

§ 80. Hay dos cosas infinitas: el universo y la estupidez humana. Y del universo no estoy seguro

¿Para qué vivir felices si podemos ser fieles a nuestra estupidez? Esto es lo que se plantea el terapeuta y filósofo Paul Watzlawick,

quien afirma: «No solo somos los creadores de nuestra desdicha, sino que, del mismo modo, podemos crear nuestra felicidad».

El autor de *El arte de amargarse la vida* nos señala en su libro diferentes maneras en que podemos conseguir una existencia desgraciada, como guiño y ruta a no seguir. Nos invita así a que estudiemos nuestro comportamiento e identifiquemos nuestros errores o conductas tóxicas para ponerles freno y cambiar aquellos hábitos que nos producen insatisfacción vital.

Estos son algunos de sus «consejos»:

- **Aférrate al pasado** de manera que no tengas tiempo de ocuparte del presente.
- Asegúrate de que, por mucho que cambien las circunstancias, conviene **seguir con las mismas soluciones** que fueron eficaces tiempo atrás.
- En las relaciones interpersonales, **identifica los pensamientos del otro y actúa en consecuencia**. Si puedes, acompaña esto con unos pocos reproches hacia él que tengan un gran tinte de violencia y ambigüedad.
- **Rechaza o elude una situación peligrosa** aunque te hagan ver que el peligro ya ha desaparecido.
- Convéncete de que **solo hay una opinión correcta, la tuya**, y comprueba que todo el mundo va de mal en peor.
- **Haz un pronóstico** o déjate profetizar un hecho que temes, y considéralo después independiente de ti; así podrás llegar a donde precisamente no querías.

- Convéncete de que **eres víctima de las circunstancias**. Lo que te haya podido causar Dios, el mundo, el destino, la naturaleza, los cromosomas y las hormonas, la sociedad, los padres, los parientes y sobre todo los amigos es tan grave que insinuar que puedas poner algún remedio a la situación ya sería una ofensa.

§ 81. Me hago a mí mismo preguntas infantiles y procedo a contestarlas

A menudo los adultos se ríen de las preguntas de los niños, las cuales, sin embargo, son mucho más profundas que las nuestras e indagan sobre la realidad como lo haría un científico como Einstein. Pablo Neruda recogió en su *Libro de las preguntas* la magia de permitirnos interrogar todo lo que compone nuestro mundo desde la lucidez de la ingenuidad.

Esta obra, una de las menos conocidas del poeta chileno, empieza así:

¿Por qué los inmensos aviones

no se pasean con sus hijos?

¿Cuál es el pájaro amarillo

que llena el nido de limones?

¿Por qué no enseñan a sacar

miel del sol a los helicópteros?

¿Dónde dejó la luna llena

su saco nocturno de harina?

Un ejercicio magnífico para estimular la creatividad y dar con soluciones imprevistas es discutir lo que nos preocupa con un niño o atrevernos a hacer las preguntas que haría un niño.

§ 82. Es mejor creer que no creer; la primera opción te lleva al reino de las posibilidades

Nuestros procesos mentales y la toma de decisiones están ligados a nuestras creencias. Como decía el filósofo Immanuel Kant, necesitamos los «juicios *a priori*» para comprender el mundo. Por ello, cada acción y cada decisión dependen de nuestras creencias.

Existen creencias heredadas y aprendidas, mientras que otras las hemos incorporado con el tiempo. Algunas son esenciales para comprender el mundo, otras nos limitan. Nuestra capacidad de creer constituye el marco de nuestra vida y determina nuestro radio de acción.

Establecer una creencia de prosperidad, por ejemplo, nos ayuda a hacernos prósperos. Esta es la magia que actúa sobre los enfermos que se curan a pesar de los malos pronósticos, o la de aquellos emprendedores que triunfan a pesar de unos inicios difíciles. Como dice Paulo Coelho: «Cuando quieres realmente una cosa, todo el universo conspira para ayudarte a conseguirla».

Según esta visión, si hasta ahora las cosas no han ido como desearías, puede deberse a dos factores:

1. No has decidido de forma suficientemente clara qué es lo que deseas con todas tus fuerzas.

2. Te boicoteas a ti mismo con energía mental negativa que entorpece que el universo pueda ayudarte.

§ 83. La adversidad muestra al ser humano lo que realmente es

Un relato popular cuenta que una muchacha se quejaba ante su padre acerca de la vida y que las cosas le resultaban muy difíciles. No sabía qué hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, que era cocinero, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego intenso. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una puso zanahorias, en otra huevos y en la última granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre.

A los veinte minutos el hombre apagó los fogones. Sacó las zanahorias de la olla y las colocó en un plato. Sacó los huevos y los dejó en un cuenco. Finalmente, coló el café y lo puso en un tercer recipiente. Mirando a su hija le preguntó:

—Querida, ¿qué ves?

—Zanahorias, huevos y café —fue su respuesta.

El hombre hizo que la muchacha se acercara y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y que le quitara la cáscara, y la muchacha descubrió que el huevo estaba duro. A continuación le

pidió que probara el café, y ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.

Humildemente la muchacha preguntó a su padre:

— ¿Qué significa esto?

El hombre le explicó que los tres elementos se habían enfrentado a la misma adversidad, agua hirviendo, pero que habían reaccionado de forma diferente.

La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto blanda, fácil de deshacer.

El huevo llegó al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo su interior se había endurecido.

Los granos de café, sin embargo, eran únicos; tras estar en agua hirviendo habían hecho que esta cambiara.

— ¿Cuál eres tú? —preguntó el hombre a su hija—. Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres como una zanahoria, que parece fuerte pero te vuelves débil y pierdes fortaleza cuando la adversidad y el dolor te tocan? ¿Eres como un huevo, que comienza con un corazón maleable, fluido, pero luego se vuelve duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargada y áspera, con un espíritu y un corazón endurecido tras sufrir una pérdida, una separación o un despido? ¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que cuanto hay a tu alrededor mejore.

§ 84. El día que la tecnología sobrepase la interacción natural entre las personas el mundo tendrá una generación de idiotas

Ese día ha llegado. Las nuevas tecnologías nos ofrecen un inmenso abanico de posibilidades. Nos permiten acceder a una información casi infinita en cualquier momento y en cualquier lugar, así como estar conectados permanentemente, pero al mismo tiempo nos produce una adicción cada vez más patente.

Según los sociólogos, en los últimos tres años el número de adictos a las tecnologías ha crecido en un 30%, y el número sigue en aumento.

Los tecno adictos cada vez son más jóvenes, porque los niños ya juegan con *iPads*, *tablets* y *smartphones*... sufriendo un auténtico síndrome de abstinencia cuando les retiran esos dispositivos. Según un estudio realizado por el International Center for Media & The Public Agenda (ICMPA) de la Universidad de Meryland, tras un período de veinticuatro horas desconectados, los jóvenes explicaron que habían sufrido ansiedad y nerviosismo en un grado patológico.

Los estudiantes que se ofrecieron para el experimento se mostraron incapaces de permanecer sin las nuevas tecnologías.

Susan D. Moeller, directora del estudio, se sorprendió ante la adicción tan fuerte que presentaron esos jóvenes, quienes llegaron a afirmar que «odiaban perder sus conexiones personales» ya que para ellos equivalía a «estar sin sus amigos y su familia». Además, se quejaban de que cualquier desplazamiento o actividad se les hacía aburrida sin su dispositivo.

Esos jóvenes definían la sensación de estar siempre conectados como un «sentimiento de confort» y la desconexión como una sensación de «estar aislado de mi vida. Aunque voy a la escuela con miles de estudiantes, el hecho de no poder conectar con nadie a través de la tecnología se me hace casi insoportable».

Por tal motivo, el doctor Richard Graham ha desarrollado el primer programa para controlar ese tipo de adicciones en niños y jóvenes, contando con algunos pacientes de solo cuatro años de edad.

Graham explica que los niños adictos muestran los mismos síntomas de abstinencia que un alcohólico o un heroinómano, reaccionando con berrinches y violencia cuando les quitas su tecnología.

Sin embargo, lo único que hacen esos niños es copiar el comportamiento compulsivo y enfermizo de sus mayores.

§ 85. Una vez al día, date la libertad de soñar

El escritor Paulo Coelho, a quien hemos citado en varias ocasiones, dijo: «Un síntoma de la muerte de nuestros sueños es la paz. La vida pasa a ser una tarde de domingo, sin pedirnos cosas importantes y sin exigirnos más de lo que queremos dar. Pero, en verdad, en lo íntimo de nuestro corazón, sabemos que lo que ocurrió fue que renunciamos a luchar por nuestros sueños».

Martin Luther King Jr. pronunció el 28 de agosto de 1963, durante la Marcha sobre Washington por el trabajo y la libertad, unos de los discursos más famosos de la historia, el cual inició con la frase: «Tengo un sueño» (*I Have a Dream*). Ese sueño consistía en un

futuro en el que la gente coexistiera de forma igualitaria y armoniosa. Tras desatar una larga lucha por los derechos humanos, el deseo de Luther King se vería cumplido con el fin de la segregación racial en Estados Unidos, algo que antes de esa frase cargada de magia parecía imposible.

¿Qué hacen por nosotros los sueños?

1. **Nos ayudan a seguir adelante.** Los sueños son la gasolina que nos ayuda a avanzar en dirección a nuestros sueños.
2. **Nos guían en el crecimiento personal.** Especialmente en momentos de turbulencias, necesitamos una estrella que nos marque el camino, como un barco en la noche.
3. **Nos empujan a la acción.** Creer en un sueño nos obliga a trabajar para realizarlo casi sin esfuerzo, ya que aquello en lo que creemos se convierte en diversión y placer.
4. **Nos ayudan a superar obstáculos.** Si los sueños son lo suficientemente grandes y motivadores, nada podrá con ellos.
5. **Nos inspiran y nos unen.** Los sueños también pueden ser compartidos, como ha demostrado la historia innumerables veces.
6. **Nos enseñan que la ilusión no tiene edad.** Cuando sabemos lo que queremos y ponemos nuestro ahínco para alcanzarlo, nos sentimos llenos de energía para llevar adelante nuestro proyecto.
7. **Generan en nosotros fortaleza y confianza.** Los objetivos parecen mucho más sencillas cuando todos nuestros esfuerzos están orientados a una meta. **Nos abren nuevas fronteras.**

Los únicos límites que hay son aquellos que nos ponemos nosotros mismos. Y la función de un sueño es, justamente, abrir una brecha en las limitaciones de la realidad.

Felices sueños... con los ojos abiertos y la disposición de actuar sin demora.

Anexo

Albert Einstein: retrato de un humanista

En 1905, la revista científica *Annalen der Physik* recibió una serie de artículos escritos por un hombre alejado del mundo universitario. Era un joven de veintiséis años que demostró una capacidad innata para exponer teorías con relación al efecto fotoeléctrico, el comportamiento de las partículas en suspensión, la equivalencia entre masa y energía, y la teoría de la Relatividad.

Ese acontecimiento marcó un antes y un después en la historia de la ciencia. Albert Einstein era el nombre del autor de aquellos artículos que, desde la oficina de patentes donde trabajaba, cambió la concepción de la física y de la energía.

§. De patito feo a cisne

Albert Einstein nació en el seno de una familia judía, en la ciudad alemana de Ulm, el 14 de marzo de 1879. Se crió en Múnich, ciudad a la que la familia se trasladó en 1880 para que el padre de Albert, Hermann Einstein, y su tío Jakob emprendieran un negocio dedicado a la instalación de agua y gas. Un año después, en 1881, nacería la hermana de Albert, Maya.

De creer que la genialidad se demuestra desde la tierna infancia, probablemente nadie habría esperado que el pequeño Albert llegaría a ser el hombre que fue. Y es que se dice que no aprendió a hablar hasta los tres años y que su infancia fue solitaria. De hecho, se cuenta que era un pequeño taciturno que prefería caminar solo, y

pensar y soñar despierto a jugar con otros niños. Y entre sus juegos favoritos se contaban los castillos de naipes, juegos solitarios que exigían paciencia y no suponían el contacto con otras personas.

Su educación se forjó en diversos centros y lugares. Los estudios primarios los cursó en una escuela católica y la enseñanza secundaria en el Luitpold Gymnasium de Múnich, que en 1965 recibiría el nombre de Gymnasium Albert Einstein.

Cuentan que su paso por el Gymnasium no fue muy agradable y que incluso recibió duras críticas de alguno de sus profesores, como que «nunca conseguiría nada en la vida». Consideraban inaceptable su manía de discutirlo todo, viéndolo como una gran falta de respeto a la autoridad. La rigidez y la disciplina educativa del momento no contemplaban como cualidades positivas el espíritu inquieto y curioso de Albert, quien siempre se cuestionaba el mundo.

Eso sí, a pesar de la leyenda que se ha forjado alrededor de los primeros años de la educación de Einstein, el supuesto estudiante fracasado demostró ser inteligente y tenaz y consiguió buenas calificaciones.

Durante esa época, recibió clases de violín. Como profesora tuvo a su madre, Pauline Koch, quien tocaba el piano y supo transmitir a su hijo la pasión por la música, un amor que lo acompañaría toda la vida, al igual que su instrumento. Este, además, lo vinculaba también a la ciencia. Fue Pitágoras, el filósofo, científico y matemático griego, el primero en interesarse por la acústica y

estudiarla para descubrir por qué unos intervalos musicales sonaban mejor que otros.

Dicen que Albert también heredó de su madre, más allá de su pasión por la música, la perseverancia, sin la cual es casi imposible dominar un instrumento.

La empresa de la familia no funcionaba bien, por lo que en 1894 las dificultades económicas hicieron que los Einstein se trasladaran de Múnich a Milán.

Albert, un adolescente por aquel entonces, debía seguir con sus estudios. Sin embargo, se dice que él mismo decidió abandonar el Gymnasium sin acabar el bachillerato —cuentan que consiguió que un médico falsificara un certificado indicando que padecía agotamiento y que necesitaba descansar de las clases— y se fue con sus padres.

Fue entonces cuando la familia intentó matricularlo en el Instituto Politécnico de Zurich, en Suiza, pero al no tener el bachillerato terminado, el joven Albert tuvo que realizar unas pruebas de acceso a los estudios superiores. Curiosamente, ese genio de la ciencia suspendió dichos exámenes. Y es que muchas veces las valoraciones académicas no pueden demostrar la inteligencia o la capacidad intuitiva y la curiosidad científica de una persona.

Se cuenta que el director, impresionado por sus capacidades en las asignaturas de ciencia, lo instó a acabar el bachillerato y, una vez terminado, a realizar sus estudios en el Instituto Politécnico de Zurich.

Por ese motivo, Albert siguió estudiando y terminó el bachillerato en Aarau en 1896, el mismo año en que renunció a la nacionalidad alemana, presuntamente para librarse del servicio militar porque nunca había soportado ese mundo. Empezó los trámites para conseguir la nacionalidad suiza e ingresó en el Instituto Politécnico de Zurich para hacer un curso de cuatro años destinado a formar profesores de ciencias de secundaria.

§. Curiosidad por el mundo

Pero ¿de dónde le venía la pasión por la ciencia? Tanto su padre como su tío fueron los instigadores de su entusiasmo científico. Por un lado, sabemos que cuando tenía cinco años, durante una convalecencia que lo obligó a guardar cama algunos días, Albert recibió como regalo de su padre una brújula. El pequeño se quedó fascinado por aquel aparato que tenía una aguja que señalaba siempre al mismo punto. También se dice que fue su tío Jakob, ingeniero de profesión y con una gran iniciativa, quien le mostró los primeros libros de ciencias y le permitió entrar en el taller donde realizaba sus investigaciones.

Se podría decir que fue un pequeño autodidacta con la suerte de vivir en un entorno que fomentó su curiosidad y le enseñó a asombrarse por el mundo. De esa manera, a medida que pasaban los años, su mente se acostumbró a hacerse preguntas y a aprender a responderlas por sí mismo.

Como ya hemos explicado, era un estudiante inteligente pero no excepcional, algo que vuelve a demostrar que la genialidad o la

capacidad de una persona es difícil de medir con un examen, sobre todo si la mente en ebullición del joven en cuestión todavía está buscando una vía de escape.

Una de las opciones más lógicas, teniendo en cuenta la pasión de Albert Einstein por la ciencia, era decantarse por el mundo universitario y la investigación. Por eso, cuando en 1900 se graduó en el Instituto Politécnico de Zúrich con el diploma de profesor de matemáticas y física, buscó trabajo en la universidad. Pero no lo encontró. Sus solicitudes fueron desestimadas y trabajó durante un tiempo como tutor en Winterthur, Schaffhausen y Berna, haciendo de profesor sustituto y encadenando un trabajo con otro sin mucha suerte.

Sin embargo, ese pequeño contratiempo no lo frenó y, pocos meses después de haberse graduado y de no encontrar un puesto en la universidad, empezó a enviar artículos a la revista *Annalen der Physik*.

En la universidad se enamoró de una compañera de estudios serbia, Mileva Maric. En 1901 tuvieron una hija sin haber contraído matrimonio, por lo que decidieron dar discretamente a la niña en adopción para evitar la polémica. Dos años después, Albert y Mileva se casaron a pesar de la inicial oposición por parte de los padres de él. En 1904, el matrimonio tuvo a su primer hijo, Hans Albert, y en 1910 al segundo, Eduard.

§. El escondite perfecto para un científico

En 1902 Einstein empezó a trabajar en una oficina de patentes suiza, en la que seguiría durante siete años más. Se dice que a Albert le gustaba ese trabajo porque mantenía la mente ocupada, si bien no le satisfacía lo suficiente para impedirle investigar y ocupar su tiempo en el terreno que realmente lo apasionaba: la física. En una oficina de patentes, sin una entrada al mundo universitario y con acceso limitado a las publicaciones científicas, Einstein forjó la teoría Especial de la Relatividad, que dio contenido a uno de los artículos que verían la luz en 1905 en *Annalen der Physik*.

Uno de los aspectos que más estudiosos resaltan de ese artículo es que Einstein no citaba a otros científicos ni llenaba las hojas con fórmulas matemáticas. Daba la sensación de haber llegado a las conclusiones que exponía por cuenta propia, por pensamiento puro, sin la ayuda ni la opinión de otros expertos; algo que, de hecho, es cierto en gran medida.

Sin embargo, en un primer momento los físicos no prestaron mucha atención a lo que podía decir un empleado de patentes suizo. De este modo, y a pesar de su valor, el referido artículo pasó prácticamente desapercibido. De hecho, tras haber expuesto sus teorías en la revista, Einstein solicitó un puesto como profesor universitario y también como profesor de secundaria, e, ironías de la vida, en ambos casos fue rechazado.

Así que continuó en su puesto de inspector de tercera clase en la oficina de patentes... y siguió pensando. Porque a pesar de que el mundo académico le diera la espalda y le negara la posibilidad de

encontrar una vía para exponer sus teorías, él supo encontrar otros senderos para seguir avanzando.

Por lo general, el fracaso repetido hace que las personas tiren la toalla, pero en el caso de Einstein no fue así. Aprendió de sus fracasos y de sus errores, y siguió buscando alternativas, sin miedo a caer o a darse de bruces contra un muro, porque sabía que encontraría el camino. Y, a pesar de algunos detractores, fue ganando seguidores, como el físico alemán Max Planck.

§. Cátedras y poetas

La fama que poco a poco fue adquiriendo con sus teorías le valió en 1909 una cátedra en la Universidad de Praga. En 1913, antes de que empezara a gestarse la Primera Guerra Mundial, fue nombrado miembro de la Academia Prusiana de las Ciencias. Se estableció en Berlín, donde a su vez fue nombrado director de un nuevo centro de investigación, el Instituto de Física Kaiser Wilhelm.

Al haber sido capaz de estudiar y exponer teorías como las que había publicado en 1905, Einstein era visto como una mente llena de ideas. Probablemente por eso se dio una curiosa situación con el poeta Paul Valéry.

Cuentan que, en una ocasión, Valéry preguntó a Einstein si llevaba un cuaderno para tomar notas cada vez que se le ocurría una idea —una práctica habitual en el campo de la escritura—. Einstein miró al poeta con sorpresa y contestó: «Oh, no hace falta. Pocas veces tengo una». Si es cierto que tenía pocas ideas, hay que reconocer que esas pocas eran muy buenas.

Era tenaz, curioso, inquieto y muy capaz. ¿Quién lo habría dicho viéndolo con tres añitos y aprendiendo a hablar? Además, esa manera de ser y de pensar fue uno de los desencadenantes de otra de las teorías que cambiarían la manera de interpretar la luz y el universo. Sepamos por qué.

§. Fama y cuantos de luz

En 1919, exactamente en el 29 de marzo, tuvo lugar un eclipse de sol que permitió comprobar una nueva teoría física propuesta años atrás por Albert Einstein. Si esta se demostraba, reformularía la imagen del universo que Newton había expuesto.

Esa hipótesis nació en 1907, cuando Einstein empezó a trabajar en una extensión y generalización de la teoría de la Relatividad que estudiaba nuevas ideas sobre la naturaleza de la gravitación. Lo que Einstein había apuntado en ella era que los rayos luminosos, al pasar cerca del sol, se apartaban de su trayectoria rectilínea. Con el eclipse, los astrónomos descubrieron que aquella predicción era cierta.

Tras ese logro, Einstein fue catapultado a la fama. Acabada la Gran Guerra y con la comprobación de una de sus teorías por parte de una gran cantidad de astrónomos, el mundo lo descubrió.

También en 1919 Einstein se divorció de Mileva y, pocos meses más tarde, se casó con su prima Elsa, con quien no tuvo más hijos.

Sin embargo, no fue por la teoría de la Relatividad ni por ese descubrimiento por lo que Einstein obtuvo el Premio Nobel de

Física, sino por sus explicaciones sobre el efecto fotoeléctrico y por sus numerosas aportaciones a la física teórica.

El artículo titulado *Un punto de vista heurístico sobre la producción y la transformación de luz* fue publicado en 1905. En él, Einstein ya delimitaba el concepto de «cuanto» de luz —lo que hoy en día se conoce como fotón— y cómo este concepto podía explicar el efecto fotoeléctrico, es decir, la emisión de electrones por metales iluminados con luz de determinada frecuencia. Con esa teoría, Einstein sentaba las bases para la futura teoría de la Mecánica Cuántica.

Es extraño que, pese a ser él mismo quien explicó que los fotones de luz podían comportarse unas veces como partículas y otras como ondas, y que por lo tanto fuera el instigador de la mecánica cuántica, esta le irritara tanto. La tenía en consideración, pero le costaba imaginar un universo en el que algo fuese incognoscible para siempre.

Se dice que al preguntarle su opinión sobre la teoría Cuántica, Einstein contestó: «Dios no juega a los dados».

Curiosamente, al mismo tiempo que Einstein empezaba a obtener fama mundial, sus teorías se vieron recubiertas de un halo de incompreensión, no tanto por el hecho de que hubiera científicos que las rechazaran, que los había, sino porque corrió el rumor de que nadie podía entenderlas.

¿Por qué se sembró esa idea? Es difícil saberlo, aunque probablemente no ayudó la entrevista que publicó *The New York Times*. En un interesante libro de Bill Bryson, *Una breve historia de*

casi todo, se comenta un detalle sobre dicha entrevista, y es que el diario decidió enviar a un corresponsal de golf que tenían en plantilla para realizarla. Henry Crouch, el corresponsal en cuestión, lo entendió todo al revés, como era de esperar, y consiguió que las teorías de Einstein resultaran incomprensibles al ciudadano medio.

De hecho, entre una de las leyendas que surgieron de los errores de comprensión de ese corresponsal de golf se encuentra la que dice que Einstein había encontrado un editor suficientemente audaz para publicar un libro que solo doce hombres en todo el mundo podían entender. No existía tal editor o tal libro, pero circuló el rumor, y se creó una leyenda alrededor de la teoría de la Relatividad. Se cuenta incluso que un periodista preguntó al astrónomo británico *sir* Arthur Eddington si era verdad que él era una de las personas que podían entender la teoría de la Relatividad. De hecho, el periodista había reducido el número de personas de doce a tres. Dicen que Eddington se quedó mirando al periodista y contestó: «Estoy intentando pensar cuál es la tercera persona que la entiende», más allá de él y de Einstein.

Las leyendas urbanas sobre la vida de Albert Einstein y sobre sus teorías son múltiples. Solo hay que recordar que durante mucho tiempo se le atribuía la famosa sentencia de «todo es relativo», frase que nunca dijo y que, además, contradice la teoría de la Relatividad, el estudio de la cual se centraba precisamente en los aspectos de la realidad que no cambiaban en función del observador.

§. Cien autores contra Einstein

Einstein sabía que la clave para poder ser un buen científico e investigador, y en general para cultivar su inteligencia y sus inquietudes, era la curiosidad.

Desde pequeño, en el momento en que entró en contacto con los libros de ciencia que su tío le daba, empezó a preguntarse por el mundo. Si nunca se hubiese hecho preguntas, si hubiese acallado esa curiosidad, probablemente muchas de las teorías que cambiaron la percepción de la física no existirían. Y es que la clave es saber mirar el mundo y aprender a preguntarle.

Einstein insistía en que lo más hermoso del ser humano es que puede experimentar el misterio; es decir, que destacaba su capacidad de asombro ante lo desconocido, lo que está por descubrir o aquello más grande que él. Sin la capacidad de asombro se pierde la capacidad científica y la artística, porque sin inquietud, sin sorpresa, sin curiosidad, ni te preguntas ni creas nada nuevo.

Por eso siguió observando el mundo, dejándose asombrar por él. Pero una realidad mucho más dura a la que estaba acostumbrado se fraguaba en ese momento en Alemania: Hitler.

La animadversión hacia los judíos que se forjaba en Alemania podría explicar la aparición del libro *Cien autores contra Einstein*, título que recopilaba la opinión de cien científicos que contradecían y desprestigiaban las teorías y la persona de Einstein. Se dice que este, al saber de la existencia de dicho libro, comentó: « ¿Por qué cien? Si estuviera equivocado, bastaría con uno solo». Parecía que Alemania ya no era un lugar en el que el físico fuera apreciado.

Por suerte para Einstein, en enero de 1933, cuando los nazis ganaron las elecciones, él estaba en California. No volvió a Alemania, aunque estuvo unos meses en Bélgica. Los nazis confiscaron sus propiedades, quemaron públicamente sus escritos y lo expulsaron de todas las sociedades científicas. Fue entonces cuando decidió aceptar la invitación para trabajar en el Instituto de Estudios Avanzados de Princeton, en New Jersey. Y allí se trasladó. En virtud de un decreto especial, adoptó la nacionalidad estadounidense en 1940. De alemán a suizo, y finalmente a americano.

§. La bomba de la paz

Albert Einstein siempre había sido un incansable militante en favor de la paz, enemigo de la violencia y defensor de un sistema que protegiera la dignidad integral de la persona. Pero la realidad parecía demostrarle que la dignidad humana estaba en peligro, y no solo por la guerra, sino por la amenaza nuclear. Y cayó en contradicción a causa de la segunda.

En 1939, mientras Niels Bohr, uno de sus colegas, descubría que la fisión del plutonio y el uranio eran posibles y, por lo tanto, la bomba atómica era una posibilidad real, Einstein recibió varias visitas de otros científicos para hablarle sobre el tema.

Consciente del momento crítico que vivía el mundo, Einstein, aquel pacifista convencido, junto con otros científicos como Paul Wigner, escribieron una carta dirigida al presidente Franklin D. Roosevelt. En ella lo instaban a iniciar un programa de investigación sobre las

reacciones nucleares, pues la Alemania de Hitler era un peligro y no podía permitirse al enemigo conseguir un arma como aquella.

A causa de esa carta, y de su célebre fórmula $E=mc^2$, se lo conoce como el padre de la bomba atómica, pero nada más alejado de la realidad. Einstein dijo que la política poseía un valor pasajero, mientras que una ecuación valía para toda la eternidad, demostrando con ello su poca fe en la política del momento. Aun así, se vio implicado en uno de los acontecimientos más cruciales y devastadores del siglo XX.

Y es que, por desgracia para todos, la bomba atómica se utilizó.

Horrorizado ante la tragedia humana que aquello supuso, tras las explosiones de Hiroshima y Nagasaki, Einstein se unió a los científicos que pretendían impedir que se volviera a hacer uso de ella.

Si en la ciencia buscaba la teoría unificada del universo, para la humanidad empezó a pensar en un sistema de convivencia a fin de crear una sociedad de personas libres.

§. Una sociedad pacífica

Por lo que se refiere a la búsqueda de la paz, Einstein realizó una entrevista el 16 de junio de 1950 que incluyó en su libro *Mis ideas y opiniones*. En ella alertaba de que, aunque el destino de la humanidad siempre pendiera de un hilo, se estaba viviendo una situación alarmante en la que ese límite ya era real y muy peligroso. Su propuesta para evitar el desastre militar era crear una base legal «para la solución de los problemas internacionales, que esté

apoyada en un organismo ejecutivo con poder propio: en pocas palabras, en una especie de gobierno mundial». Creía que podía llegarse a un acuerdo, apostar por la paz. Pero nadie lo escuchó.

En relación a ese tema, se dice que la última carta que Einstein escribió fue el 11 de abril de 1955 y estaba dirigida al filósofo y matemático Bertrand Russell para aceptar la forma final del documento que, posteriormente, se conocería como el *Manifiesto Russell-Einstein* y que instaba a los líderes políticos, en plena Guerra Fría, a buscar soluciones pacíficas para los conflictos internacionales.

Ambos pensadores pretendían llevar a cabo una serie de conferencias para alertar sobre los peligros de la carrera armamentística. El referido manifiesto de Russell y Einstein advertía del peligro real de la exterminación de la raza humana por el polvo y la lluvia radiactivos, insistiendo en que la única esperanza para no llegar a ese drama era apostar por la paz mundial.

§. El cerebro de un genio

Poco después de escribir esa carta, el 16 de abril de 1955, Albert Einstein sufrió una hemorragia interna causada por la ruptura de un aneurisma y, dos días más tarde, falleció en el hospital de Princeton.

Se cuenta que las últimas palabras que dijo antes de morir fueron en alemán, por lo que nadie pudo comprender cuál fue el mensaje final de este gran genio del siglo XX. Lo que sí se encontró en su mesilla del hospital fue el borrador del discurso que iba a leer con

motivo del séptimo aniversario de la independencia de Israel, y que incluía la siguiente frase: «Hoy les hablo no como ciudadano estadounidense, ni tampoco como judío, sino como ser humano».

A pesar de haber sido un personaje famoso, Einstein dejó claro que quería un funeral íntimo en el que solo se despidieran de él las personas más allegadas. Su cuerpo fue incinerado antes de que el mundo pudiera enterarse de su muerte a través de las noticias, cumpliendo así con su última voluntad.

Aun así, no se incineró todo su cuerpo. Se cuenta que, durante la autopsia, el patólogo del hospital, Thomas Harvey, extrajo el cerebro de Einstein con la intención de fotografiarlo, laminarlo y estudiarlo para descubrir si existía alguna particularidad que pudiera explicar por qué el científico había sido capaz de elaborar una serie de teorías que habían revolucionado el mundo de la física.

Con el tiempo, muchas de las muestras que Harvey tomó se perdieron, razón por la cual, hasta el momento, solo se han publicado seis estudios sobre la anatomía del cerebro de Einstein.

En 2012, la revista *Brain* publicó uno de esos estudios, llevado a cabo por la Universidad de Florida. En él se comparaba el cerebro del científico con el de 85 personas normales, y se constató que el de Einstein era tan grande como el de cualquier ser humano, si bien, según el equipo del antropólogo Dean Falk, mostraba más pliegues de lo habitual.

Estudios anteriores habían demostrado que el área relacionada con el razonamiento matemático, localizada en el lóbulo parietal inferior, era un 15% más ancha de lo normal.

Pero ¿prueba eso algo? Es posible que no, porque no fue la capacidad matemática lo único que permitió a Einstein llegar a sus conclusiones e hipótesis, sino su tenacidad, su curiosidad y su insaciable necesidad de asombrarse y de comprender el mundo.

Allan Percy

Bibliografía

- ALBRECHT, Karl, *Inteligencia social, la nueva ciencia del éxito*, Ediciones B, Barcelona, 2006.
- AMIS, Martin, *La información*, RBA, Barcelona, 2009.
- BAN BREATHNACH, Sarah, *El encanto cotidiano: Un año de esplendor y sencillez*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
- CAPOTE, Truman, *A sangre fría*, Ediciones B, Barcelona, 2000.
- CHATWIN, Bruce, *¿Qué hago yo aquí?*, Ediciones El Aleph, Barcelona, 2002.
- COELHO, Paulo, *el Alquimista*, Espasa, Barcelona, 2006.
- COVEY, Stephen R., *Grandeza para cada día*, RBA, Barcelona, 2007.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *Aprender a fluir*, Kairós, Barcelona, 2012.
- DE BONO, Edward, *El pensamiento lateral: manual de creatividad*, Paidós Ibérica, Barcelona, 1993.
- DELERM, Philippe, *El primer trago de cerveza y otros pequeños placeres de la vida*, Tusquets, Barcelona, 2001.
- DISPENZA, Joe, *Deja de ser tú: la mente crea la realidad*, Urano, Barcelona, 2012.
- DYER, Wyne, *Tus zonas erróneas*, RBA Coleccionables, Barcelona, 2007.
- ENZENSBERGER, H. G., *Beto y el cesto de los deseos*, Siruela, Madrid, 2009.
- EPICTETO, *Disertaciones*, RBA Editores, Barcelona, 2009.

- FRANKL, Viktor, *Búsqueda de Dios y sentido de la vida: diálogo entre un teólogo y un psicólogo*, Herder, Barcelona, 2008.
- FROMM, Erich, *El miedo a la libertad*, Paidós Ibérica, Barcelona, 2007.
- GARDNER, Howard, *Arte, mente y cerebro: una aproximación cognitiva a la creatividad*, Paidós, Barcelona, 2003.
- GARCÍA DE ORO, Gabriel, *Matrícula de error*, Debolsillo, Barcelona, 2011.
- GARCÍA MÁRQUEZ, Gabriel, *El amor en tiempos de cólera*, Altaya, Barcelona, 2005.
- GIBRAN, Khalil, *Alas rotas; lágrimas y sonrisas*, Visión libros, 2002.
- GLADWELL, Malcolm, *Fueras de serie*, Taurus, Madrid, 2009.
- GOETHE, Johann Wolfgang, *Las amarguras del joven Werther*, La Gaya Ciencia, 1984.
- GOLEMAN, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Ediciones B, Barcelona, 2012.
- GRUN, Anselm, *Amistad*, Editorial Cultural y Espiritual Popular, Valencia, 2006.
- GUITTON, Jean, *El Absurdo y el Misterio*, Editorial Cultural y Espiritual Popular, Valencia, 1990.
- JAMES, Henry, *Otra vuelta de tuerca*, Anaya, Madrid, 2011.
- JUNG, Carl Gustav, *Recuerdos, sueños y pensamientos*, Seix i Barral, Barcelona, 2011.
- KRISHNAMURTI, Jiddu, *Conversaciones con estudiantes*, Sirio, Málaga, 2001.

- LA BRUYÈRE, Jean de, *Los caracteres o las costumbres de este siglo*, Edhasa, Barcelona, 2004.
- LUTHER KING Jr, Martin, *El clarín de la conciencia*, Aymá, Barcelona, 1973.
- MARINOFF, Lou, *Más Platón y menos Prozac*, Ediciones B, Barcelona, 2004.
- NERUDA, Pablo, *Libro de las preguntas*, Seix Barral, Barcelona, 1977.
- OSHO, *Alegría: la felicidad que surge del interior*, Grijalbo, Barcelona, 2010.
- PUNSET, Eduard, *Adaptarse a la marea*, Espasa, Barcelona, 2006.
- RICARD, Matthieu, *El arte de la meditación*, Urano, Barcelona, 2009.
- RODARI, Gianni, *Atalanta*, La Galera, Barcelona, 2011.
- ROGERS, Carl, *El camino de ser*, Paidós, Barcelona, 2007.
- ROJAS, Enrique, *El amor inteligente*, Temas de hoy, Barcelona, 1997.
- ROSENTHAL, Robert y JACOBSON, Lenore, *Pygmalión en la escuela: expectativas del maestro y desarrollo intelectual del alumno*, Marova, Madrid, 1980.
- SAGAN, Carl E., *El cerebro de Broca: reflexiones sobre el apasionante mundo de la ciencia*, Crítica, Barcelona, 1994.
- SAMPEDRO, José Luis, *El caballo desnudo*, Debolsillo, Barcelona, 2004.

- SANTANDREU LORITE, Rafael Eugen, *El arte de no amargarse la vida*, Oniro, Barcelona, 2011.
- SAVATER, Fernando, *Ética para Amador*, Ariel, Barcelona, 2004.
- SCHANK, Roger, *Guiones, planes, metas y entendimiento: un estudio de las estructuras del conocimiento humano*, Paidós Ibérica, Barcelona, 1988.
- SCHILLER, Friedrich, *Narraciones completas*, Alba, Barcelona, 2006.
- SEELING, Carl, *Paseos con Robert Walser*, Siruela, Madrid, 2000.
- SELIGMAN, Martin, *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
- SNOW, Patrick, *Crea tu propio destino*, Obelisco, Barcelona, 2007.
- ST. JAMES, Elaine, *Simplifica tu vida*, RBA Coleccionables, Barcelona, 2007.
- STENBERG, Robert, *La sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*, Desclee de Brouwer, Bilbao, 1994.
- TAMARO, Susanna, *Donde el corazón te lleve*, Seix i Barral, Barcelona, 2002.
- TIERNO, Bernabé, *Aprendiz de sabio: la guía insuperable para mejorar tu vida*, Grijalbo, Barcelona, 2006.
- THOREAU, Henry David, *Los bosques de Maine*, Baile del sol, Tenerife 2013.

- WARE, Bronnie, *Los cinco mandamientos para tener una vida plena: ¿de qué no deberías arrepentirte nunca?*, Debolsillo, Barcelona, 2013.
- WATZLAWICK, Paul, *El arte de amargarse la vida*, Herder, Barcelona, 2000.
- WHITMAN, Walt, *El astrónomo*, RBA, Barcelona, 2006.