

Introducción |

—¿Por qué si uno sabe nadar flota sin moverse
y cuando no sabe se hunde?
—El miedo pesa, hijo.

MIGUEL DELIBES

Unas horas después de recibir la propuesta para escribir este libro tuve un percance en el ojo izquierdo. Usé el líquido de lentillas equivocado (tapón rojo en lugar de verde) y sentí que el fin del mundo había llegado súbitamente. Una visita a urgencias acabó con este drama, pero me obligó a estar varios días en la oscuridad, para facilitar la curación de mi ojo maltrecho.

Esos días, medio ciega y sin la ocasión de perderme en redes sociales, plataformas audiovisuales y las otras distracciones de siempre, fueron muy fértiles. Llené un cuaderno tamaño folio con ideas para este libro con letras temblorosas; ideas que empezaron a fluir con facilidad y que, finalmente, me han permitido acometer la tarea encomendada, porque

llevo media vida interesada personal y profesionalmente en las cuestiones de las que escribo aquí, transitando los recursos que menciono, y me ha dado tiempo a coleccionar no pocos pensamientos.

De entre estos recursos, sobresale la compasión, un concepto cargado de malentendidos que conviene deshacer. La compasión, tal y como aparece descrita en este libro, es muy diferente de la lástima o de la piedad, con las que frecuentemente se confunde. Tiene, sin embargo, mucho que ver con el coraje, con la valentía de acercarnos al sufrimiento, el propio y el ajeno, y enfrentar lo que nos da miedo. Es, me parece, la cualidad que nos hace más humanos, y creo que es crucial cultivarla en un mundo en el que la tecnología ocupa cada vez más espacio.

No es fácil. La resistencia a la compasión es tan natural como la compasión misma, de modo que observar qué impide que salga a flote la versión más amable de nosotros mismos es un ejercicio muy recomendable. Como explico en el capítulo 3, entre los principales responsables de esta resistencia está la prisa, y también el miedo a que la oferta de ayuda no sea bien recibida.

En el plano social, el principal obstáculo para alcanzar una sociedad más compasiva no se encuentra en nuestra pretendida tendencia hacia el mal y la crueldad, sino en nuestra inclinación a prever el peligro que acecha en todo momento y en las intenciones de los demás. En el capítulo 1 abordé una pregunta sobre esta cuestión que, como periodista, me ronda constantemente la cabeza: ¿hasta qué punto contribuyen los

medios de comunicación a sembrar relatos de miedo y desesperanza en la sociedad?

He escrito este libro desde muchos lugares diferentes: una biblioteca pública en la que un reloj marcaba perennemente las 12:40, una casa que sobrevivió por los pelos a un incendio que dejó asolada la zona de alrededor; también desde aeropuertos y estaciones de tren mientras preparaba una mudanza al extranjero. A lo largo de este tiempo he recibido, como cualquiera, buenas y malas noticias. Me he cortado el pelo, he tenido discusiones con familiares y colegas, he ganado una rifa escolar, he perdido un empleo, me han puesto multas de tráfico, he perdido las llaves de casa, se me ha torcido un tobillo y he quemado varios pucheros. En la vida no paran de ocurrir cosas, y cuando parece que está todo tranquilo y en su sitio, va y sucede algo. En medio de este interminable trajín, ¿qué es real? ¿En qué podemos apoyarnos? ¿De qué se compone ese centro del huracán? Estas son algunas de las preguntas que guían estos capítulos, escritos con el deseo de ayudar al lector a construir un refugio propio, incluso en medio de las turbulencias.

Parto de la premisa de que si tienes un cerebro humano tienes un problema (como dice el neurocientífico Wolf Singer: «nuestro cerebro es como una orquesta sin director»). Sabemos poco sobre nosotros mismos, y nos dejamos llevar por creencias que nos llevan a la infelicidad. Hechos como conseguir un ascenso en el trabajo o ganar la lotería, en efecto, nos hacen más felices, pero no tanto ni durante tanto tiempo como creemos que lo harán. El precio a pagar por esta falta

de conocimiento de nosotros mismos puede ser muy elevado. Parafraseando al psicólogo y autor estadounidense Ronald Siegel, quizá no haya nada peor que alcanzar la parte superior de la escalera y descubrir que estás en la pared equivocada.

Familiarizarnos con estas creencias que rigen nuestra vida y comprender nuestros sesgos, como la tendencia hacia lo negativo, es el primer paso para ser más compasivos con nosotros mismos. A ello me refiero en el capítulo 4, donde despejo malentendidos en torno a la autocompasión (que no hay que confundir con la autoindulgencia, ni tampoco con la autoestima) y abordo una pregunta importante: ¿qué te frena a la hora de ser más compasivo contigo mismo? Esta es una cuestión clave, porque el mundo de fuera depende de cómo esté mi interior. No vemos las cosas como son, las vemos como somos, decía la escritora francesa Anaïs Nin. Esto quiere decir que cuanto más grande y amable sea mi mundo interior, más segura me sentiré ahí fuera.

Si has vivido lo suficiente, seguramente habrás notado que todos vamos improvisando, y con la sensación de no estar nunca lo suficientemente preparados. A algunas personas se les nota más que a otras, pero solo tenemos acceso a un diálogo interno: el nuestro. El problema es que comparamos peras con manzanas: nuestro mundo interior con el mundo exterior que muestran nuestros semejantes (algo que se ha incrementado exponencialmente con las redes sociales) y eso nos hace sufrir. Por eso, el fin del sufrimiento no sucede cuando las cosas cambian (o no necesariamente), sino cuando nosotros cambiamos con relación a nuestras

circunstancias. Cuando aceptamos nuestra vulnerabilidad y recordamos nuestra humanidad compartida. Aquello que nos une, en lugar de lo que nos separa.

Durante esos días en los que mantuve el retiro forzoso mientras recuperaba la visión, escuché un buen número de charlas. En una de ellas descubrí una bella parábola budista que narra la historia de un viajante que llega a un río de aguas caudalosas que le impide continuar su camino. Tras comprobar que no hay puentes ni pasos alternativos, el viajante no tiene más remedio que fabricarse su propia balsa con las ramas, maderos o lianas que encuentra alrededor. En la simbología del relato, se trata de cruzar de la orilla del sufrimiento a la orilla del bienestar. Y la barca es una metáfora de lo que puedes hacer para superar aquello que te provoca malestar.

Este es, de alguna manera, el fin de este libro: ofrecer recursos con los que ayudar al lector a construir su propia balsa. Los materiales quizás estén tan a mano que pasen desapercibidos; es un cambio de mirada lo que buscamos, no un BMW o un retiro en Bali. Se trata, me parece, de encontrar nuestra propia luz. Y entender que alcanzar la paz mental es un trabajo interno que no está relacionado con la fama, la fortuna o si tu pareja te quiere. La escritora estadounidense Anne Lamott lo expresa muy bien con su humor ácido cuando dice que «no hay casi nada fuera de ti que pueda ayudar de forma duradera, a menos que estés esperando el órgano de un donante».

Concluyo el libro con aquello que deseo cultivar en mí

misma: esperanza sabia, la que una crea a través de lo que hace, y cuya evocación ilumina el camino. Y el deseo de que nos queramos más, que los años pasan rápido y nos llevan a todos al mismo lugar.