## ESTIMADO/A LECTOR/A:

De antemano agradezco tu interés por este libro. Es un proyecto muy personal que ha llevado años concretar en esta publicación que hoy tienes ante tus ojos.

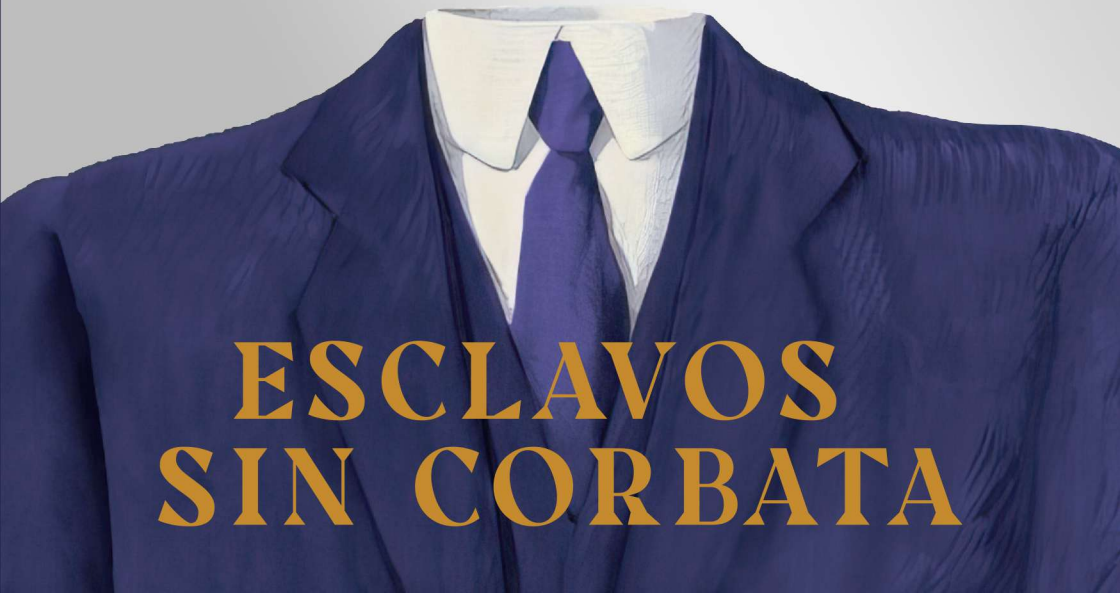
Y como es tan especial, tengo una propuesta. Te pediría que lo leyeras con tranquilidad y pensaras cuál de las historias o reflexiones ha tenido más resonancia en ti. Piensa el porqué y, si gustas, compártelo conmigo.

Puedes escribirme al correo esclavossincorbata@joanquintanaforns.com.

Me encantará conocer las ideas que surgen de este texto, porque es darle una nueva vida.

Espero que lo disfrutes.

**JOAN QUINTANA FORNS**



# ESCLAVOS SIN CORBATA

# ESCLAVOS SIN CORBATA

JOAN QUINTANA FORNS

2022

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita del titular del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2022, Instituto Relacional
Texto: Joan Quintana Forns
Revisión: Mario Sorribas y Daniela Rojas
Maquetación y Dibujos: Smyrna Jamacaru
Fotos: Néstor Romero
Impresión y encuadernado por Nova Era Editora
Impreso en Barcelona
*Primera edición*

# ÍNDICE

En busca del amor y la libertad 11
1. La traición del éxito 17
2. La exigencia y la decepción 27
3. El Esclavo Aristócrata 33
4. Somos lo que hacemos 41
5. Invisibles 45
6. El reflejo de mi padre 55
7. El puto poder 63
8. Un lugar seguro 69
9. Todos iguales 77
10. Un sueño de libertad 83
11. Lo pendiente genera deudas 89
12. No quiero morirme solo 95
EPÍLOGO 101

El camino está lleno de trampas que los pensamientos avivan, invitándonos a desfallecer, diciéndonos que la búsqueda no tiene sentido, que es una ilusión y que la finalidad del existir es sobrevivir.

Pero lo esencial aplasta a lo superfluo y en los vaivenes del camino descubrimos que la esencia está en la capacidad de amar y ser amados, aceptando que los otros son diferentes a mí, creando espacios para encontrarnos y construir futuros compartidos.

Joan Quintana Forns
Barcelona, 2022

# AGRADECIMIENTOS

A todos los hombres que, sintiéndose poderosos, quisieron comprender el sinsentido de su manera de vivir y relacionarse con las personas y las situaciones. A quienes, al mirarse, se preguntaron si lo que para ellos era la misma realidad, era la misma que vivían los que los amaban y los que trabajan a su lado, atreviéndose a cruzar el bosque espeso, lleno de fantasmas y trampas para darse y dar una oportunidad de convivir desde el amor y los límites.

A Mario Sorribas y Daniela Rojas, por hacer con su saber y crítica que este texto pueda ser esencial y leíble.

A Smyrna Jamacaru, por cuidar el diseño de la maqueta de la edición envolviendo las palabras de calidez para ser leído hacia adentro y a Néstor Romero por las imágenes musicales que nos invitan a escucharnos.

A Teresa, compañera de amor y límites.

Joan Quintana Forns

Barcelona, 2022

## PREÁMBULO

# En busca del amor y la libertad

Para mirarse y verse, hay que pararse y abrirse a la posibilidad de vernos y mirarnos.

En este libro se describen pequeños fragmentos de historias reales. Sus protagonistas son hombres, los que ostentan el poder de forma mayoritaria en las organizaciones y empresas. Pidieron ser escuchados y acompañados por encontrarse en un punto de bifurcación y necesitar darse una oportunidad para regenerar su manera de vivir.

Los protagonistas de estas historias llegaron con sus personajes construidos. Unos personajes que, en la mayoría de los casos, los alejaban de ellos mismos. Hombres considerados poderosos que se mostraron sobreadaptados o dominantes, o las dos cosas al mismo tiempo, pero ahogados y con necesidad de rehacer el guion de sus vidas.

Ellos mismos me contaron que eran esclavos con corbata, porque no podían salir de su Alcatraz particular. Se describían como «la aristocracia de la esclavitud».

En los últimos cinco años han seguido llegando a mi consulta

con el mismo personaje, pero ya sin corbata. Hombres con éxito del primer mundo y con problemas del sinsentido del poder. Personajes que comparten características comunes: rápidos, llenos de acción, excitados con lo que viven y autocomplacidos por lo que consiguen, sintiendo el poder del éxito. Con rapidez lo llenan todo para evitar sentir sus vacíos. Son capaces de narrar todo lo que viven; son su producto y su marca. Y lo sustentan todo con sus historias. De hecho, construyen constantemente nuevas historias para no quedarse sin relato, sin ese guion interpretado por sus actores favoritos: ellos mismos.

Pérdidas, traiciones, crisis, enfermedades, miedos y soledad fueron llenándose de luz, al tiempo que nuevas puertas se abrieron, invitando a cada uno de ellos a cruzar un bosque oscuro y confrontarse con los monstruos que en él habitaban, y a encontrarse con la comprensión y la compasión por lo hecho. Empezaron a salir de ellos mismos para comenzar a ver a los otros y, al verlos, atravesar la oscuridad.

Las reflexiones que acompañan a cada uno de estos fragmentos son frases escritas con la voluntad de que quien las lea se vea reflejado en ellas y encuentre resonancias en sus propias experiencias vitales, aun cuando su cotidianidad esté lejos de la historia en cuestión



# INTRODUCCIÓN
# Somos Relacionales

Los humanos somos seres relacionales y compartimos una necesidad común: el deseo de ser amados y reconocidos. Vivimos buscándonos en una red constante de relaciones donde todos conectamos unos con otros y todos nos reconocemos.

Lo relacional se hace cargo de crear, fortalecer y regenerar los vínculos que nos unen. Cuando los vínculos se debilitan, se rompen o, directamente, son inexistentes, las relaciones se deterioran de tal manera que nos hacen sufrir y nos llevan a confrontarnos y luchar con nuestros iguales.

Vivimos en una constante relación. Aun cuando no nos relacionemos, en el fondo estamos haciéndolo, porque los humanos estamos en constante interdependencia: con otros humanos y con otros seres vivos. Negar esa interdependencia nos puede aislar. Aceptarla nos complementa y nos da la posibilidad de reconocernos.

Somos seres relacionales en constante interacción e interdependencia. Cuando nos dejamos de cuidar, o cuando no cuidamos al otro, nos descuidamos a nosotros mismos. Si ocasionamos desequilibrios, nos desequilibramos. Si generamos

pobreza, nos empobrecemos. Si causamos inseguridad, nos volvemos más inseguros y tenemos que levantar grandes muros para protegernos de aquello que nosotros mismos hemos creado. La riqueza de uno puede causar pobreza en el otro; lo que equilibra en un lugar, desequilibrar en otro; acumular algo en demasía impide que otros accedan a ello.

Somos seres relacionales porque necesitamos ver a los otros y que los otros nos vean. Es una especie de baile entre el ver y el ser vistos.

El ver a los otros, y que los otros nos vean, nos humaniza porque aceptamos con ello la necesidad de estar juntos. La negación o exclusión de los otros nos deshumaniza y nos recluye en estados de defensa, aislamiento, involución y destrucción mutua.

Reconocer a los otros es sentir que pertenecemos a algo que tiene sentido más allá de nosotros mismos.

# 1
# La traición del éxito

Cuando el éxito aparece, a menudo los otros no entienden por qué tú lo tienes y ellos no. Y se empiezan a preguntar qué has hecho tú que no hayan hecho ellos. Y eso es algo que necesitas gestionar.

Cada vez que he subido un nivel en el escalafón de una empresa, la puerta de entrada al nivel superior ha sido siempre más estrecha que la del anterior. Pol, mi director general, me dijo un día: «En esta empresa, ascender al primer nivel directivo sin deudas es demasiado peligroso, ya que tendrías libertad para poder decir y hacer lo que quisieras». Estas palabras evidenciaron que había llegado el momento de decidir si seguía adelante con mi ambición de ocupar el nivel más alto posible en la empresa, aunque significara asumir todas las consecuencias, beneficios y pérdidas, que ello implicaba.

Sentí la fuerza del absurdo: estaba dispuesto a renunciar a mucho por conseguir tan solo un poco más.

Cuando era niño, en mi familia, todo tenía una dimensión cotidiana: la comida era simplemente la necesaria, la casa era acogedoramente pequeña y grandiosamente humana. Esto es lo

que siempre viví: la simplicidad y la humildad.

Pero en ese momento de mi vida profesional no asociaba la palabra «humildad» a la integridad y a la fortaleza, sino que me generaba más bien una sensación de debilidad. Necesité prescindir de ella para cruzar la siguiente puerta.

Y así tuve que traicionar a Pedro para generar las «deudas» necesarias para ser legitimado. Pedro me había dado todo lo que pudo para ayudarme a crecer. Era un hombre generoso, que equilibraba obediencia y trasgresión con una maestría exquisita. Se reía, comía y bebía con tanta abundancia como pasión entregaba al día a día de la compañía. Pero en la dirección molestaban sus juveniles expresiones de felicidad y les inquietaba su genialidad, porque lo hacían imprevisible. En cierto momento fue un elemento necesario, así que lo utilizaron. Pero cuando lo agotaron se armó la traición, y yo era quien la debía ejecutar.

Creyéndome el cuento y la bondad de la traición, le despojé de su privacidad. Contraté a un detective privado para que hurgara en su dinero, familia y amigos. Para que encontrara lo que fuera necesario. Y si no, para que se lo inventara. El objetivo era romper su integridad. Y lo conseguí.

Pedro nunca entendió el porqué de tanta violencia. Él simplemente quería vivir con coherencia y alegría.

Sin embargo, su partida me dejó vacío y, silenciosamente, se fue debilitando el sentido de mi existencia.

Tras consumar la traición, mi cuerpo buscó maneras de avisarme, como si quisiera gritar mi incoherencia a los cuatro vientos. Las afonías e indigestiones, los cólicos, mareos e infecciones, fueron



el coro de mi desequilibrio y el olvido de mi esencia.

Llegó el día en que comunicaron mi elección como subdirector general al consejo de dirección de la compañía. Durante toda aquella mañana sentí una tristeza profundísima, como si me encontrara en la antesala de una eterna soledad. Entré en la estancia y me senté frente a Pol. De su boca emergió una cascada de complacientes juicios sobre mis cualidades profesionales que, junto a la definición de mis nuevas responsabilidades,tejió una red que me atrapaba y ahogaba. Mi silencio lo desestabilizó.

Al terminar la reunión me pidió que fuera a su despacho y se mostró contrariado por mi perceptible malestar. Justo en el día en que se concretaba aquello que tanto había anhelado y luchado para obtener. Pol no me dejó hablar y, como si tuviera que justificarse, expuso argumentos sobre lo necesario que era romper las reglas si la finalidad lo merecía… Que si la responsabilidad exigía autoprotección; que si todos tenemos un dosier del otro y que si los dosieres de las «deudas» nos mantienen unidos; que si todos guardamos secretos y, por ello, aceptamos ser víctimas; que si todo estaba dentro de la lógica de conservar el poder…

Sus palabras iban subiendo de tono como si se chillara a él mismo para asegurarse de que se escuchaba. Y llegó el momento de la eclosión. La sensatez y la vulnerabilidad se impusieron con fuerza y entonces lloró. Era el desconsuelo del sinsentido. Una y otra vez repetía que en alguna caja fuerte había un dosier sobre él y que siempre estaba vigilante y sin poder confiar en nadie, pero que lo aceptaba como un tributo necesario. Después, simplemente se levantó y me indicó la hora de mi primer comité de dirección.

El recuerdo de esta escena ha sido como un guardián que me avisa para no volver a perderme.
Dieciocho meses es lo que he necesitado para decidir que quería salir de la compañía y que no trabajaría en ninguna empresa de la que no supiera de quién era y para quién trabajaba.

Pedí ayuda. No es fácil mostrar la confusión cuando estás en el momento más álgido de tu carrera. Me siento agradecido por estar acompañado y por el camino recorrido que me permite no volver a traicionar los valores de coherencia y humildad que recibí de mis padres.

En cierto momento la palabra éxito empezó a envolver mis conversaciones. Me preguntaba su significado. En mi familia la invitación siempre fue la de ser feliz, pero la imagen del éxito se fue convirtiendo en una necesidad que me atrapó. Y, para conseguirlo, he pagado el precio de la traición, de la negación de los otros, de la desconfianza, del sometimiento y de la sensación perniciosa de poder decidir sobre los futuros inmediatos de otros.

El valor de la humildad y el amor que he recibido de madre y padre me han rescatado. Han sido una gran ayuda para decidir que no quiero seguir sometido, que no quiero no saber para quién trabajo, que no quiero ser un esclavo. Necesito dimensionar mi relación. Quiero trabajar en un proyecto donde conozca a las personas y construir futuros compartidos, desde la sencillez y la humildad.

El éxito y el poder eran caminos que tenía que recorrer. Avancé como quien pasa por un bosque lleno de pruebas que te confrontan



con tu lado oscuro y luminoso, entre monstruos que te prometen la felicidad. Pero, a medida que te adentras, la luz disminuye, los rayos de sol y la vida no pueden atravesar su oscura espesura.

He atravesado el bosque oscuro. Aliviado, vacío y lleno al mismo tiempo. Temeroso de lo que pudo ser, alegre por tener la sensación de poder ser.

Los procesos de autorreconocimiento son el resultado evolutivo de querer ir descubriéndonos a nosotros mismos.

✷

Nos descubrimos contrastando lo que los otros esperan que hagamos para ser queridos y reconocidos, en una dinámica vital continua entre lo que sentimos y lo que nos hacen sentir, lo que queremos ser y hacer y lo que los otros necesitan que seamos y hagamos.

✷

Abrir puertas a la comprensión de uno mismo es ir respondiendo a preguntas sobre los «para qué» hacemos lo que hacemos:

¿Por qué nos desmerecemos?

¿Qué nos merecemos?

¿Qué sentido tiene el hacer?

¿Qué parte de nuestra vida actúa bajo un guion que nos han escrito y qué parte del guion de nuestra vida lo escribimos nosotros?

¿Cuándo ponemos límites para poder ser y cuántas veces decimos que sí en vez de no y cuándo decimos que no en vez de sí?

¿Qué repetimos, qué nos tensiona y nos hace perder el equilibrio?

¿Cuáles son los referentes de nuestra vida?

¿A quién le hemos dado el poder de convertirse en nuestro guía?

¿Cómo narramos lo que nos pasa? ¿Desde la pasión? ¿Desde la alegría? ¿Desde el miedo? ¿Desde la negatividad? ¿Desde la positividad?

¿Qué personaje hemos construido?

✷

Todo esto y mucho más nos ayuda a ir perteneciéndonos, aceptándonos, queriéndonos; a romper las hojas del guion que no corresponden, a escribir con temple la propia existencia y, sobre todo, a entender, comprender y vivir un principio de realidad: sin los otros, yo no soy.

✷

Reconocernos abre caminos para reafirmar cómo queremos ser. Para ello tenemos que aceptar nuestra vulnerabilidad, nuestros

**«Nos descubrimos contrastando lo que los otros esperan que hagamos para ser queridos y reconocidos, en una dinámica vital continua entre lo que sentimos y lo que nos hacen sentir, lo que queremos ser y hacer y lo que los otros necesitan que seamos y hagamos».**

límites, y declarar que nos merecemos poder existir con sentido.

*

Descubrir quiénes somos nos permite reconocer a los otros y construir y adaptar nuestro modelo psíquico de relación con las personas y las situaciones.

Verse es poder ver a los otros y, al verlos, ir perteneciéndonos a nosotros mismos.

*

Si algo nos demuestra diariamente la convivencia humana es que es diversa y diferente. Con-vivir es un acto que implica salir de uno mismo, ver al otro y aceptar la diversidad y la diferencia.

*

Salir de uno mismo es posible cuando uno se ha pertenecido, dignificado y aceptado sus fortalezas y vulnerabilidades, su parte luminosa y su parte oscura. Entonces sí que puede reconocer a los otros y avanzar con ellos en la con-vivencia.

## 2

# La exigencia y la decepción

Cuando llegaba el fin de un trimestre, mi lucha consistía en lograr unos resultados académicos que satisficieran a mi padre. Su exigencia era tal, que solo me reconocía cuando eran excepcionales. Aprobar las asignaturas era una obligación, pero llegar al sobresaliente era una necesidad para seguir siendo considerado. Eso me suponía un esfuerzo constante en términos de horas de estudio y de seducción de los profesores. Aprendí a leer sus fortalezas y miserias. Les decía lo que querían oír y hacía los trabajos y los exámenes como ellos querían. Complacerlos era más importante que aprender, y fue así como comprendí las claves del camino de lo que ahora llamo excelencia.

Hoy solo reconozco a los que se exigen como yo. Reconozco tal y como yo he sido reconocido: como fui reconocido por mi padre. Y estoy seguro de que más de uno hace conmigo lo mismo que yo hacía con mis profesores. Aun así, quiero que las cosas se hagan como pienso que se tienen que hacer. Si no, prefiero hacerlas yo mismo. Es absurdo, pero no puedo hacer otra cosa.

Me relaciono con el mundo desde la necesidad de tenerlo todo controlado, con la ilusión de poder controlarme a mí mismo y a los

otros, siempre desde el pensar y teniendo el cerebro como aliado.

Considero la emoción como un estorbo que no me deja actuar. Realmente he creído que no estamos aquí para sentir sino para pensar y cumplir los retos que nos lleven a lograr los máximos resultados.

Me cuesta alegrarme.

Curiosamente, he sido un apóstol de la pasión. Siempre he predicado que es una condición necesaria para poder hacer y transformar. Pero lo que yo entendía por pasión era que las cosas se hicieran como yo quería que se hicieran; que la gente sintiera lo que yo había decidido que sintieran. Si no lo hacían, entonces yo decidía que el otro no tenía la pasión suficiente para ser valorado como un profesional implicado y, como resultado, desmerecía su persona y sus capacidades para hacer. He confundido durante mucho tiempo pasión con posesión.

Sentí pasión por proyectos y personas, pero solo para poseerlos como instrumentos con los que complacer mis deseos, haciéndoles hacer lo que yo necesitaba que hicieran, sin aceptar que las cosas podían hacerse de otra manera y que por otros caminos se podían llegar a los mismos resultados. Estoy en un bucle de deseos. Deseo llegar a un lugar y, cuando lo consigo, deseo más.

Nunca he llegado a satisfacer a mi padre. No he llegado a satisfacer a mis jefes y nunca me siento satisfecho.



Hijos e hijas viven y trabajan para cumplir los sueños inconclusos de sus padres y para no decepcionarlos.

*

Los humanos buscamos personas de referencia que nos den seguridad y que confíen en que podemos ser y hacer, que nos legitimen, que nos quieran y nos acompañen. Cuando las encontramos, las interiorizamos como personas de soporte para poder evocar su presencia en momentos de bifurcación en los que tenemos que decidir nuestro futuro inmediato. Esas personas son guías en las experiencias compartidas y en los valores que nos han legado.

*

Los referentes son personas que normalmente han confiado en nosotros y, excepcionalmente, que nos han hecho sufrir.

*

Para satisfacer la necesidad esencial de ser reconocidos y amados por nuestros referentes, cada uno de nosotros ha desarrollado una estrategia para conseguirlo: desde la alegría, el afecto y la ternura, hasta el sometimiento, la obediencia, la confrontación o el conflicto. Así hemos aprendido a provocar que nuestros referentes nos vean; desde nuestra infancia hemos desarrollado una manera de estar presentes para ser vistos y reconocidos y la

repetimos en múltiples formas durante nuestra trayectoria vital.

*

Desde nuestra primera existencia, para poder humanizarnos, nos sometemos a nuestros padres para no perder su amor; a nuestros maestros para que nos vean; a nuestros jefes para que nos reconozcan. Cedemos parte de nuestro potencial para ser protegidos, alimentados y valorados. Entregamos parte de nuestra responsabilidad a cambio de seguridad.

*

Nuestra traza vital tiene un gran peso en cómo nos relacionamos con las personas y las situaciones. Los momentos vitales más significativos, momentos de dolor o placer, de alegría y tristeza, han ido configurando una manera de ver y de relacionarnos con los otros. Nuestra primera infancia fue esencial, porque nos configuró nuestra manera de relacionarnos con el mundo.

*

Durante toda nuestra vida relacional nos movemos entre el encuentro y el desencuentro de expectativas. Existe una constante búsqueda de equilibrio entre el poder ser y hacer para no decepcionar a las figuras que nos dan seguridad y amor.

*

La decepción es un estado emocional que nos altera. Sentimos que al decepcionar pueden excluirnos e invisibilizarnos. Generamos decepción cuando somos y hacemos de un modo que los otros no valoran de forma positiva, o en el que sus expectativas no se cumplen. Expectativas que, en muchos casos, no son explícitas, pero que las partes interpretan como necesarias para mantener equilibrio y reconocimiento en la relación.

*

Esta situación se nos plantea con intensidades distintas durante toda la vida. Buscamos reafirmarnos pero, al mismo tiempo, queremos que la reafirmación no ponga en peligro la relación con nuestros padres, hermanos, educadores, parejas, jefes, etc., ya que no queremos romper con ellas o ellos; no queremos decepcionarles porque queremos seguir sintiendo su aceptación y reconocimiento. Esta dinámica puede derivar en un estado permanente de insatisfacción, ya que nunca terminaremos de satisfacer ni, en consecuencia, nunca sentiremos satisfacción.

*

La pregunta, por tanto, no es cómo puedo satisfacer a los otros, sino qué me da sentido, qué quiero expresar, qué quiero opinar, cómo quiero trabajar, cómo y con quién vivir y qué quiero aportar con los otros. Esas respuestas están enraizadas en lo que da sentido.

*

Cuando podemos expresar que nos merecemos poder ser, desaparece el miedo y nos auto reconocemos como seres con capacidad de querer y ser queridos.

# 3
# El Esclavo Aristócrata

El silencio de la noche lo compartíamos con los gritos lejanos de algún otro navegante nocturno. Era primavera en Lisboa, donde me encontraba cerrando un negocio acompañado por un joven prometedor. Después de horas de fados y paseos por el barrio de Chiado, llegamos al bar de nuestro hotel a las cuatro de la madrugada, un hotel incómodamente lujoso, con un camarero aburrido que nos sirvió nuestra enésima copa.

—He sido adiestrado desde el miedo y obedezco como un perro de caza.

Luis me miraba con el desconcierto de no reconocerme, sin entender que, con mi brutal sinceridad, le expresaba el cansancio de mi propio personaje y una necesidad irrefrenable de compartir mi desazón.

—Nunca le había visto así —respondió tímidamente—. Es usted mi jefe, y siempre pensé que estaba muy seguro de sí mismo. No da la sensación de ser una persona miedosa y obediente, sino, más bien, una persona crítica y con firmes criterios.

—Porque tú necesitas ver a un jefe poderoso. ¿Qué harías si descubrieras mi profunda sensación de inutilidad y comprendieras

la incoherencia de muchas de las cosas que hago?

Luis pertenecía a una familia que emigró para forjar un futuro de posibilidades. Comenzó trabajando de aprendiz entre coches y motos, en un barrio periférico de una gran ciudad. Arañando horas y energía a la adolescencia, fue abriéndose camino en una empresa del sector automotor. Se especializó en optimizar procesos de trabajo y, por su capacidad, le contratamos hace un año. Aprendió a poner la servilleta asentada en sus piernas al llegar a la mesa del restaurante, a cortar el pan en pequeños trozos, a dejar de comprar los trajes en centros comerciales, a adecuar su lenguaje para no hacernos sentir obreros, y a utilizar un perfume que nos evocaba que somos parte de los que han llegado a poder decidir sobre el futuro de otros.

—Una píldora me permite dormir, y muchos amaneceres me reclaman otra para poder activarme.

—Puede estar cansado porque trabaja mucho. ¡Y con mucha capacidad! Yo aprendo mucho de usted.

—Tú eres joven, y si quieres aprender, aprende a no sentirte como el esclavo que me siento ahora, igual que muchos otros.

Mientras hablaba no podía apagar mis pensamientos. Ganamos dinero, damos a nuestros hijos lo que ni pudimos soñar, vivimos en buenas casas y aguantamos a golpe de pastillas y alcohol de atardeceres. Pero sabemos que somos esclavos aristócratas, agotados, siempre nos piden y nos exigimos más y más. Ponemos pasión y alma, pero nunca es suficiente. Insaciables, no llegamos a complacer a los que están por encima de nosotros ni a sentirnos complacidos por los que están por debajo.

Aquella noche en Lisboa me sentí desbordado por mis



emociones, y Luis, sin saberlo, se encontraba en la antesala del mismo recorrido. No quería que, después de tanto esfuerzo, llegara a sentirse atrapado en el mismo laberinto que yo. Le conté mi fuga imaginada, un deseo liberatorio de mi vida decepcionantemente previsible. Como si, al hacerlo, tuviera un efecto de exorcismo para que no se repitiera jamás:

—Un día, no sé cuándo ni dónde, organizaré un simulacro de accidente. Me darán por muerto, y cada año te enviaré un e-mail con una única información: una letra del abecedario. El primer año la A, el segundo la B, el tercero la C. Así sabrás que sigo vivo.

Pasaron doce años de esta escena que ayer recordamos. Estaba solo en la barra del restaurante cuando lo vi entrar. Era Luis, sonriente, energético y elegante. Después del ritual de saludos y observaciones mutuas sobre nuestro estado físico, sin más esperas, me comentó agradecido la noche en Lisboa.

—Nunca he olvidado aquella charla. Fue un regalo. Allí pude verme proyectado en el tiempo y sentí vértigo de donde podría llegar. Tus palabras me resuenan día a día en los momentos de decisión: más dinero, más objetos, más poder a cambio de menos tiempo, de menos espacios para compartir con la gente amada, de menos tiempo de risas entre amigos…

—¿Y qué te dice «la voz de Lisboa»?

—Que todo lo que haga debe tener sentido; que cada día me tengo que preguntar si estoy en el lugar donde puedo ser y puedo hacer.

—¿Y lo has conseguido?

—Después de marcharme de la empresa he cambiado tres

veces de trabajo hasta encontrar el actual. Hoy me siento satisfecho.

Sentí un escalofrío y me estremecí. Me sentí como un niño acorralado, con miedo y sin poder crecer. Luis estaba en otro lugar y yo seguía en el mismo, bloqueado, con una sensación contradictoria. Triste, pero tranquilo.

—¿Como encontraste ese lugar?

—No es cuestión de encontrar el lugar de tu vida para trabajar, es cuestión de encontrar el sentido que quieres darle al trabajo en tu vida. Cada mañana hago un ritual al asearme: me miro y me pregunto ¿hoy puedes dejar este trabajo? Si la respuesta es que sí, me reafirmo en que tengo camino por recorrer en donde estoy; pero si se activa una alerta y el trabajo se me presenta como un acto alimentario que me permite ganar el dinero que necesito para conservar el nivel de vida y pagar las facturas y créditos que me he generado, surge la duda. Si en los días siguientes sigue apareciendo la duda, entonces busco un nuevo trabajo donde pueda renovar diariamente, con alegría, el compromiso de estar donde estoy y que mi poder radique en sentirme con la fuerza necesaria para tener libertad de elección. No es fácil: constantemente debo equilibrar deseos y necesidades, pero así evito acumular objetos innecesarios y necesidades incomprensibles que terminan convirtiéndose en un lastre.

—Como puedes ver, yo renuncié a mi propia muerte planificada. Sigo vivo y en mi envoltorio de celofán. Demasiado en juego, posesiones a las que no quiero renunciar, la misma excusa de tener a mucha gente pendiente de mis actos y de mi dinero. Es triste no poder dejar de hacer cosas que no quiero hacer, pero tengo la satisfacción de haber mantenido todo lo que me permite poder



hacer lo que quiero hacer. Es absurdo, pero así me siento.

Mi absurdidad atrapó el espacio íntimo que habíamos generado en medio del ruidoso restaurante, y una larga mirada silenciosa se interrumpió cuando Luis puso su mano en mi hombro con una suavidad violenta y compasiva, me dio las gracias, se levantó y se marchó con una invitación para que el próximo encuentro fuese sin corbatas.

Pero ya siento miedo. Las sogas dejan marcas en los cuellos. Y mi corbata las oculta.

Una de las dinámicas básicas de los humanos es la lucha entre la sensación de libertad y la sensación de seguridad.

*

Por un lado, el deseo de sentirse libres, de poder ser y hacer lo que queremos hacer y ser, y por otro, la seguridad que necesitamos para poder sentir que nuestra supervivencia está asegurada y así dejar el miedo de ser excluidos por el sistema. Necesitamos sentirnos parte de una tribu, de un grupo, de una comunidad que nos dé cobijo y seguridad y, a cambio, estamos dispuestos a perder espacios de libertad.

*

En las parejas, familias, trabajos, organizaciones sociales y políticas, renunciamos a sensaciones de libertad para sentirnos seguros. En otro momento de nuestra trayectoria vital, la seguridad conseguida nos agobia y nos ahoga y necesitamos salir, saltar, buscar una sensación de libertad que nos dé aire y sensación de vida.

*

A la lucha permanente por equilibrar esta dinámica entre libertad y seguridad se nos suma la necesidad de aceptación y el miedo al rechazo. Para no ser rechazados estamos dispuestos a aceptar lo inaceptable, a supeditarnos sin límites mendigando reconocimiento y amor.

*

Las relaciones son una danza entre el amor y los límites. Entre la capacidad de poder reconocer y la de poner límites en la propia relación. Cuando no podemos poner estos límites, aparece la obediencia y la supeditación.

*

Poder decir «no, ¡basta!», es liberarse de la actitud del «sí» permanente, que muchas veces responde más a una necesidad de conservar todos los objetos, bienes y privilegios y de ser aceptados y queridos, que a una posición por convencimiento.

*

La sobreadaptación nos puede llevar a perdernos y confundirnos, a alejarnos de lo que queremos ser y hacer con los otros. Por ello debemos incorporar los límites como elementos necesarios para vivir.

*

Los límites permiten amar desde la elección, hacer lo que tiene sentido y rodearnos de humanos que nos reconocen tal y como somos; sentir el gozo intelectual y vital de compartir trabajo y vida.

*

Sin límites, la necesidad del amor de los otros nos puede hacer esclavos.

# 4
# Somos lo que hacemos

Me siento bloqueado, acorralado y desesperado por la situación, deseo «desaparecer» como si al hacerlo nada se moviera y todo permaneciera, aunque al mismo tiempo me siento atrapado por lo que poseo y tengo miedo a que deje de existir el que ahora soy.

Siento miedo. Un miedo que me genera inseguridad y que cada día alimento con miles de explicaciones sobre lo inevitable, como si no pudiera crear otro futuro que el que he construido hasta llegar a pensar que no puedo ya hacer nada, que no tengo derecho a quejarme, que soy víctima de mi propia historia.

Encuentro «natural y necesaria» la pérdida de dignidad, si es por seguir manteniendo lo que tengo y quien soy. Idealizo el pasado y creo futuros catastróficos y paso de la tristeza, la desesperación, la desidia y la depresión a la ansiedad, al estrés y al miedo. Para lidiar con ello sigo jugando el rol del súperpoderoso, y actúo como un personaje seductor y tiránico al mismo tiempo, despótico no solo frente a las personas que me rodean, sino conmigo mismo. Así me he ido quedando solo, indefenso. Ahora soy yo la víctima y los verdugos son otros a quienes yo no controlo, ante quienes no puedo hacer nada.

Nos relacionamos en un mundo de imágenes y palabras.

✷

El lenguaje es siempre equívoco, e interpretativo, cada uno de nosotros entendemos cosas diferentes.

✷

Vemos y escuchamos lo que podemos y necesitamos para recuperar la sensación de que tenemos futuro.

✷

Cuando las creencias en que fundamentábamos nuestra seguridad se tambalean y se nos muestran como un espejismo en el que ya no nos reconocemos, tenemos necesidad de buscar responsables fuera de nosotros.

✷

Así hemos sido criados y así hemos aprendido a hacernos más irresponsables de nosotros mismos.

✷

Hemos entregado parte de nuestra capacidad para transformar y transformarnos a cambio de seguridad. Y cuando no recibimos lo que necesitamos o nos sentimos manipulados, engañados o huérfanos de representación, necesitamos encontrar explicaciones y poner cara a los responsables de esos sentimientos.

Asumiendo nuestra propia responsabilidad podemos construir futuros desde nuestro hacer, desde nuestras fortalezas, ejerciendo el derecho a existir y a convivir como seres sociales que nos reconocemos relacionándonos, desde la diferencia y la diversidad.

✷

Con las palabras construimos realidades y con el hacer hacemos posible lo que con la palabra hemos creado.

# 5
# Invisibles

Se sentía invisible ante mí y le resultaba insoportable ver cómo me iba alejando de ella y de nuestros hijos, diluyéndome en un torbellino de acción que consumía la fuerza que nos había mantenido unidos en un amor construido desde la adolescencia.

Aún siento el primer beso como un instante velozmente eterno. Su evocación todavía me produce escalofríos. Quienes nunca han estado enamorados no comprenden los instantes que generan un deseo de eternidad, cuando otro ser humano te reconoce y te quiere como eres.

Recordarlo me estremece, por lejano.

La quiero. Y cuando digo que la quiero, lo digo desde la libertad. Ambos hemos sentido que cada uno podría estar sin el otro, lo que nos ha permitido estar juntos.

Hemos sido dos seres que hemos construido nuestra relación desde el respeto por nuestras diferencias en cómo hacemos y sentimos las cosas. Durante estos años hemos convivido con la rutina y la sorpresa, la alegría y la tristeza entre encuentros y desencuentros.

Su partida me evidencia cómo los hice invisibles, al tratarles

como figurantes de una historia donde el único protagonista era yo, donde nada ni nadie podía detener mi ansia de poseer, acumular, aparentar y superar a todos los que se interpusieran en mi camino.

Aquí y ahora, sentado en el suelo, me hallo rodeado de cartas y fotos desparramadas como un mosaico de nuestra relación, con la intención de comprender dónde me perdí y dónde empecé a perderlos. Miro vídeos y veo sonrisas, abrazos, paseos y cumpleaños. Veo amigos de la escuela y familiares. ¿Y a quién no veo? A mí.

Mi presencia es casi inexistente. Por más que retrocedo y adelanto, aparezco en momentos puntuales como un personaje secundario de sus recuerdos. No soy parte de ellos. Ahí, frente a la pantalla, empiezo a entender que no, que así no tenía que ser.

Lamentablemente he tenido que llegar a la pérdida para evidenciar lo que es esencial y lo que es superfluo. Me he confundido. Todo ha girado alrededor de mí. Lo que yo hacía era lo importante y lo más necesario, todos tenían que comprender que mis ausencias eran para que ellos pudieran vivir como han vivido. Pero este era solo uno de los argumentos del gran cuento que me había construido. Lo que realmente sentía era una gran excitación ambiciosa de la vida que vivía.

No vi crecer a mis hijos como me hubiera gustado. A veces tengo la sensación de que he «despachado» situaciones, como si mi personaje profesional lo invadiera todo y el convencionalismo se hubiera expandido a los espacios íntimos de familia. El padre ausente.

Cada día que llegaba a casa les preguntaba cómo les iba. «¿Todo bien?» Para que así respondieran el esperado «fenomenal». Era como un juego de palabras que me permitía tomar el pulso a



la situación rápidamente para poder seguir conmigo y con lo mío. Contacto sin conexión, una danza del desencuentro para seguir cada uno con su baile.

Demasiados rituales sin emoción ni reconocimiento.

No quería tener más. Solo necesitaba sentirme necesario y que podía hacer lo que me propusiera. Esta ambición la encuentro legítima, pero respondía a mi necesidad de ser admirado y reconocido por mi madre y mi padre, por mis amigos y por mi familia. El coste ha sido la separación silenciosa, perdido en mí mismo, alejándome de ellos. He conseguido que me vean los que no son esenciales y me he quedado con lo superfluo.

La perdí. Los perdí al no dedicarles tiempo y presencia. Quienes me rodean han sido como piezas de ajedrez que he movido a mi gusto para conseguir lo que he considerado la jugada perfecta. Ante cada movimiento de mi vida he visto lo que he querido ver, y durante estos últimos años he estado cegado por el ansia de poder.

Te miro, te veo, te reconozco, te lo digo y actúo en coherencia. Este sería el camino de un reconocimiento.

*

Re-conocer es volver a dar presencia y valor a alguien o a algo ya conocido. Reconocer es el acto relacional que, si falta, causa insatisfacción y sufrimiento, y si existe, genera alegría y equilibrio. Reconocer es una invitación constante a revisar dónde estoy mirando, qué no estoy mirando y qué veo cuando miro.

*

Siempre vemos algo que, de alguna manera, nos reafirma nuestra situación. Pero, al mismo tiempo, dejamos de mirar y ver lo que nos cuestiona nuestra situación. Desde la infancia hemos desarrollado maneras para ser vistos y reconocidos por nuestras personas referentes en la familia, en la escuela y en el barrio. Hemos desarrollado la simpatía y la alegría, la enfermedad, el lloro o la confrontación, nos adaptamos a ser y hacer y así hemos ido aprendiendo a obtener lo que necesitamos: estar presentes y no perder la estima de la gente que necesitábamos que nos quisiera.

*

El reconocimiento es un acto que hay que expresar. No cabe la interpretación ni la impostura: se dice y se comparte.

*

Para ser reconocidos, los humanos somos capaces de comportarnos de forma extrema. Adoptamos desde la supeditación hasta la agresión. Y, al mismo tiempo, tenemos grandes dificultades para incorporar el reconocimiento en nuestra cotidianidad como un acto que nos permita construir relaciones saludables y poderosas.

*

Lo que impide incorporar el reconocimiento en nuestras relaciones es si realmente sentimos que nos lo merecemos y que tenemos el derecho de pedirlo y de darlo.

*

Reconocer y ser reconocidos es un acto de reafirmación de la propia existencia en la familia, en el trabajo y en los entornos sociales en que convivimos. Por ello, si lo necesitamos, lo tenemos que pedir. Y, al pedirlo, liberamos y prevenimos muchos posibles bloqueos y conflictos en las relaciones que mantenemos.

*

Somos receptores y dadores de reconocimiento.

*

Si ordenáramos las cosas que hemos llegado a hacer para recibir el reconocimiento que creíamos merecer, tomaríamos consciencia de lo que hacemos normalmente para conseguir ser reconocidos.

En cambio, tenemos dificultad en dar reconocimiento aunque sabemos que la otra persona lo espera. Al no hacerlo, generamos en los otros las mismas emociones que nosotros sentimos cuando no lo recibimos.

*

El acto de reconocer tiene que dar valor a la presencia y aporte del otro, pero no debe ser un preludio para pedir más o para reclamar algo esperado. El reconocimiento no es un artilugio para someter, pedir o seducir; es una acción de visibilidad de los otros, un acto para hacer emerger lo importante que ellas y ellos son para mí.

*

Los *invisibles* son el resultado de nuestra falta de reconocimiento.

*

Cuando no miramos, no podemos ver. Cuando no vemos, no podemos reconocer. Si no miramos o no vemos, las situaciones y las personas que nos rodean se van invisibilizando hasta desaparecer de nuestro entorno.

*

La falta de reconocimiento genera invisibilidad y una profunda sensación de rechazo, activando comportamientos de bloqueo y miedo, o de agresión y resentimiento contra la persona o la institución que consideramos que son los causantes de invisibilizarnos.

*

Invisibilizar es el acto más destructivo qué puede hacerle un humano a otro humano. Hoy en día todo el mundo sabe que no hace falta un acto violento. Simplemente, el no dar un like o desconectar a alguien de un grupo en las redes sociales, puede ser percibido como una agresión, una exclusión, una negación para poder ser parte de un grupo.

*

En las calles nos cruzamos con personas que no queremos ver por si nos pudieran generar demasiadas inquietudes o preguntas.

*

En las aulas hay niños invisibles, porque se mueven y piensan distinto de lo que hemos decidido que tienen que pensar. Hay enfermedades invisibles, hay pacientes invisibles, hay parejas, hay niñas y niños, adolescentes, adultos, ancianos, invisibilizados… Hay multitud de seres humanos en el mundo deambulando, millones de expatriados caminando por la tierra sin fin, almacenados en grandes campos que seguimos necesitando invisibilizar para vivir.

*

Los invisibles nos afectan porque en ellos también estamos nosotros. Somos parte de su realidad. Una parte que generamos y mantenemos. Por tanto, asumimos un coste por haberlo

**«La falta de reconocimiento genera invisibilidad y una profunda sensación de rechazo, activando comportamientos de bloqueo y miedo, o de agresión y resentimiento contra la persona o la institución que consideramos que son los causantes de invisibilizarnos».**

generado. La invisibilización es un acto de defensa que nos lleva a la ilusión de que sentimos plácidamente, y de que podemos vivir con cierta placidez.

*

La invisibilización es necesaria para tranquilizar las almas, y es la puerta para que, algún día, en algún momento, otros nos puedan invisibilizar a nosotros mismos.

# 6
# El reflejo de mi padre

Durante mi vida he repetido muchas formas de relación que había despreciado en mi padre y que fueron causa de nuestro distanciamiento durante mi adolescencia. Él se educó en un mundo hostil donde lo importante era sobrevivir y, para ello, había que aparentar ser fuerte, esconder lo que se siente y trabajar duro sin mostrar debilidad.

No sé cómo, pero he replicado sus niveles de exigencia con aquellos con quienes he trabajado. Y también con mis hijos. Heredé una creencia que ha condicionado mis relaciones con las personas que me rodean: si dejo que me den mucho, si pido en demasía, me siento rodeado de una debilidad, una dependencia, un compromiso, una deuda. Siempre me he repetido: «puedo hacerlo solo y así las cosas son como yo quiero y más rápido».

Pedir es como dejar al otro entrar en mi espacio, y siento que me puede poner en peligro. Siempre me he sentido solo, a pesar de estar rodeado de gente, envuelto en una red de sentimientos que no encuentran el modo de expresarse, con dificultad para recibir amor, un amor que sin embargo necesito y que creo que doy, pero que me cuesta acoger.

Estos días, estando junto a mi padre, he hecho mía su sensación de decrepitud. He proyectado una imagen de mí que me cuestiona, que me evidencia el transcurrir del tiempo y el hecho de que somos finitos. Me ha hecho pensar si acaso tiene sentido insistir en la forma en que vivo y me relaciono con las personas, los objetos y las situaciones.

Le ayudé a que se levantara de la cama y pudiera ir al baño a afeitarse. Era el primer día que se atrevía. Llevaba ya un mes en el hospital después del diagnóstico que ni quería recordar. No le gustaba que fuera tema de conversación. Para él, recuperar la rutina era constatar que la enfermedad era un estado accidental y transitorio; si no fuera así, nadie tenía por qué enterarse. Suavemente y con mucho respeto le fui acompañando a quitarse la parte superior del pijama. Le empecé a jabonar la cara para afeitarlo y, al hacerlo, me invadieron la ternura y el miedo. Ternura por ver su vulnerabilidad y miedo por enfrentarla a través de mi padre, que siempre fue la fortaleza y la exigencia que hacía que todo fuera posible.

Sabía cuánto le costaba aceptar mi ayuda. Fue, quizá, lo más difícil de su enfermedad. Masajee toda su cara con su loción perfumada y la sensación de frescura le hizo decir, por primera vez en mis 57 años, «gracias». Me vi detrás de él en el espejo. Era yo.



Somos seres de repetición. Los humanos repetimos lo aprendido y lo perpetuamos en el tiempo, a menudo sin filtro ni consciencia. Nos encontramos haciendo cosas que no sabemos muy bien cómo hemos llegado siquiera a aprender. Rechazamos o aceptamos personas y situaciones como resultado de un aprendizaje que incorporamos en un momento de nuestro pasado porque creímos que era necesario para vivir o para no decepcionar a las personas que amamos.

*

Aprendemos a relacionarnos en nuestras experiencias en la infancia, en las redes en las que participamos, en el rol que nos hacían jugar en el sistema familiar y en el que nos posicionamos para ser vistos y reconocidos.

*

Nuestro estilo de relación se fue configurando en nuestra mirada de los otros y en nuestra manera de pedir, ofrecer, acordar, escuchar y reconocer.

*

Pedir, ofrecer y acordar son actos de relación que utilizamos a diario para ordenar el hacer, la tarea, la acción.

**«Aprendemos a relacionarnos en nuestras experiencias en la infancia, en las redes en las que participamos, en el rol que nos hacían jugar en el sistema familiar y en el que nos posicionamos para ser vistos y reconocidos. Nuestro estilo de relación se fue configurando en nuestra mirada de los otros y en nuestra manera de pedir, ofrecer, acordar, escuchar y reconocer».**

*

El acto de pedir es, también, reconocerse a uno mismo el derecho a merecer, a recibir lo que uno necesita.

*

Pedir es reconocer al otro la capacidad de darte lo que necesitas y al hacerlo reconocemos en los otros su capacidad de darnos.

*

A veces, la dificultad de pedir responde a un convencimiento de que en la vida es mejor no pedir demasiado, ya que pedir generar «deudas» que después alguien querrá reclamar.

*

La incapacidad de pedir puede generar ofertas que son peticiones encubiertas. Pedimos ofreciendo, porque no sabemos o queremos mostrar lo que necesitamos y lo encubrimos en forma de ofrecimientos. Pero realmente no lo son, ya que no pensamos en los otros, sino que lo hacemos para satisfacer nuestras necesidades.

*

Pedir a un hijo algo que necesitas como padre o madre es abrirle un espacio de libertad para poder dar. Ya no es sujeto que solo recibe. En el pedir le reconocemos su capacidad de dar.

*

Se puede pedir si se crean espacios de confianza.

*

Ofrecer es un acto que equilibra, que sustenta las bases de todo encuentro, de toda relación. En las relaciones, sean profesionales, familiares, con hijos o pareja, hay que equilibrar las peticiones y los ofrecimientos para no entrar en deudas como «fíjate todo lo que ha hecho por mí» y para no tener una sensación de supeditación o sobreactuación.

*

Ofrecer es un acto complejo. Muchos pensamos que ofrecemos constantemente y no siempre es así, porque en realidad lo que hacemos es pedir ofreciendo, generar peticiones encubiertas por nuestras ofertas.

*

Un ofrecimiento genuino es ofrecer lo que yo, desde mi subjetividad, pienso que la otra persona puede necesitar.

*

Ofrecer también es estar en disposición, y aceptar, que la otra persona no quiera, o no acepte, el ofrecimiento, simplemente porque no corresponde a sus necesidades reales, sino a una interpretación subjetiva.

*

Para equilibrar correctamente, uno debe ir revisando si ha ofrecido o si se ha dado permiso para pedir; si no ha ofrecido nada o si ha ofrecido mucho; si nunca pide nada para sí… El desequilibrio entre el pedir y el ofrecer en una relación genera «deudas» que se transforman en el germen de conflictos y desencuentros.

*

La buena voluntad puede ser una condición necesaria para un acuerdo, pero no es condición suficiente. El acuerdo se transforma en compromisos cuando se legitima al otro (ya sea una persona, organización, cliente, país, etc.), valorando su singularidad y desde esa legitimidad y reconocimiento, plantear un acuerdo de acción para construir algo conjuntamente que ayude a ambas partes a desarrollarse.

*

Un acuerdo es un encuentro que, muchas veces, se alcanza desde un camino de discrepancia, pero la discrepancia es una expresión de la diversidad, y la diversidad es una cualidad necesaria para la innovación y el desarrollo.

*

No todos somos iguales, ni pensamos lo mismo, ni tenemos las mismas condiciones, ni tenemos la misma historia. Por lo tanto, debemos encontrarnos a partir de acuerdos, donde hay renuncias y confluencias de voluntades que nos permiten construir futuros compartidos.

7

# El puto poder

He vivido en un mundo de mentira, donde progresivamente pierdes contacto con la realidad que te envuelve. Te levantas, llegas al trabajo, subes al ascensor que te lleva directo a un despacho con lavabo para que no tengas que salir de él, comes en un reservado, reuniones una detrás de otra, viajes, taxis, más restaurantes, más taxis, más reservados, ciudades distintas, viajando constantemente como si lo importante fuera moverse; lugares distintos que siempre parecen el mismo, personas distintas, pero iguales.

Lentamente te vas desconectando del convivir cotidiano. Ya no sabes lo que valen las cosas. Hace tiempo olvidaste qué es ir en metro y ya no reconoces a quienes trabajan para ti. No sabes cómo viven y, por supuesto, no puedes imaginar que tienen sueños.

Cuando la agitación y la acción te atrapan, ya no puedes parar. Es como si te descorporizaras, como si estuvieras en una realidad paralela y tu cuerpo fuera un contenedor desconectado, como si se fuera diluyendo en un tiempo y espacio expandido. Un día te sientes omnipotente; otro, un alma en pena.

Un impulso me conducía repetidamente al anonimato de las

citas telefónicas. Era un momento excitantemente irracional. Sentía cómo el cerebro intentaba dialogar y explicarme que no tenía sentido, que no todo se podía comprar, que era un miserable, pero la pulsión del tener, de la inmediatez, de la sorpresa, del descargar, dominaba. Esa escena fue habitual en la época en que creí que lo tenía todo.

Ella se mostraba amorosa y cálida, con una mirada más elocuente que las palabras. Siempre me despedía enredándome los cabellos y me decía: «Amor, me he sentido muy bien contigo. Te espero pronto», acompañándolo de un beso en la frente. Yo siempre volvía por más, hasta que un día me preguntó qué hacía ahí. «¡No lo sé!», respondí. Ahora empiezo a entender la respuesta, al verme siempre rodeado de grandes puestas en escena, pero con la sensación de estar perdido en una inmensidad donde uno no se encuentra. No me sentía.

He podido regresar y decirle que lo que hacía allí era un acto arrogante de mi vanidad masculina, que me sentía con el derecho de comprar un momento para sentirme querido, ser único y complacido -como siempre he buscado- para llenar un agujero de amor que se desparramó no sé muy bien cuándo ni dónde.

Necesitaba volver a sentirme querido, abrazado y reconocido, una y otra vez, aunque se desvaneciera de forma inmediata al cerrar la puerta, aunque me estremeciera por estar lleno y, al mismo tiempo, tremendamente vacío por no apagar la tristeza que uno siente al comprar o vender amor.

Quería volver, porque era el único puto poder que creía tener.



El poder genera una sensación de impunidad vital. Todo parece estar a disposición y todos tienen que estar dispuestos, porque las personas parecen ser también parte del patrimonio y, por tanto, son y están para su uso potencial. En una sensación de omnipotencia e inmortalidad, todo fluye en el ego complaciente.

*

El poderoso frecuentemente está ensimismado. Siente al mundo girar a su alrededor y lo que describe es la única realidad posible, lo que piensa es lo que pasa y lo que siente es lo que sienten los demás. Es como si el planeta estuviera concentrado en él, y lo que a él le pasara es lo que le pasara al mundo. Atrapado, secuestrado por sí mismo y huérfano de los otros.

*

El humano que está en un proceso de exaltación del ego no se puede encontrar legítimamente con los otros, porque el lugar donde mira, hace y se relaciona es un lugar donde él es lo primero, y los otros son elementos circunstanciales. El otro, no existe.

*

Sus actos y sus decisiones están destinados a complacer sus propios deseos. Y los demás también están para complacerlos.

*

El ego vacío es como un gran agujero que nunca se acaba de

**«El humano que está en un proceso de exaltación del ego no se puede encontrar legítimamente con los otros, porque el lugar donde mira, hace y se relaciona es un lugar donde él es lo primero, y los otros son elementos circunstanciales.**
**El otro, no existe»**

rellenar. Va buscando adulación, presencia, reconocimiento infinito, pero nunca se alcanza a colmar, porque es un agujero huérfano de los otros.

*

El ego omnipotente tiene la necesidad de dominarlo todo, de tener el poder y de que los otros se sientan maravillados por su presencia. Cuando aparece, el sinsentido genera una confusión sobre lo que es la vida y la humanidad y los otros aparecen como propiedades a las que se les puede dar el derecho o no a ser y sentir.

*

Comprendiendo que también los otros quieren ser amados y reconocidos y que el camino no es negarlos ni dominarlos, sino verlos y sentirlos, se puede llenar el propio vacío y convertirse en un humano contradictorio, con sus propias fortalezas y vulnerabilidades.

# 8
# Un lugar seguro

Una imagen se me apareció con fuerza. Salí del despacho y, sin poder comprender lo que pasaba, me encontré en un lugar al que mi padre me llevaba a comer algunos sábados. En mi niñez lo vivía como entrar en una cueva secreta. Allí celebramos los cumpleaños y me conocían por mi nombre, reía y disfrutaba de la comida y las atenciones. Era un lugar donde la eternidad se confundía con un instante de simplicidad: un humilde hostal donde una madre cuidadosa servía comidas a los campesinos. Y sus ojos claros continuaban allí, con la sabiduría acumulada durante años. Rosa aún se movía entre la cocina y las mesas, escuchando miles de historias. Sabía lo que cada uno necesitaba y quería.

Bajé las escaleras adornadas con un arco de tres puntas y me senté donde siempre, en la larga mesa de tronco de roble. Ella me miró como pidiendo confirmación de que era yo, así que me levanté y la abracé bastante emocionado, en una escena que hizo murmurar a los que se encontraban alrededor. Entonces sentí que el tiempo se detenía y conversé durante horas, disfrutando de la comida y de la visión del mantel de cuadros blancos y rojos que

conservaba en mi memoria y que asociaba a la ternura. En eso me pregunté por qué había estado tanto tiempo alejado, si sentía aquel lugar como algo tan mío.

Tantos años perdidos y bastó con una tarde para recuperar mi centro.

Cierro los ojos y emerge una necesidad irrefrenable de volver a mi cueva, para sentir quién soy.



Recordar, del latín *re-cordis*, significa «volver a pasar por el corazón». Vivimos nuestro presente como un tiempo en el que confluyen parte de nuestro pasado y de nuestra intención de futuro.

*

En este devenir hay momentos vitales que son significativos, porque condicionan nuestra manera de vivir el presente y reformulan nuestro existir. Momentos significativos que modifican nuestra manera de ver y valorar la realidad próxima, que nos hacen transformar nuestra vivencia del tiempo y modificar en qué lo ocupamos y cómo lo distribuimos. Momentos que nos hacen recuperar personas e incorporar valores.

*

Rememorar y reconocer qué momentos vitales son significativos nos ayuda a comprender quiénes somos y por qué sentimos, pensamos y hacemos lo que hacemos. Al evocar los momentos significativos revivimos las emociones y las personas que están vinculadas a ellos.

*

Por ejemplo, la muerte de un padre o una madre nos evidencia que ya todo depende de nosotros; un accidente, la fragilidad y la insensatez de correr hacia todos los lados sin saber muy

bien hacia dónde; el nacimiento de los hijos, un nuevo sentido a existir, pasando a segundo plano retos que, hasta ese momento, eran centrales para sentirnos útiles y bien.

*

Los momentos significativos son parte de nosotros. No nos determinan, pero nos acompañan, refuerzan lo que somos o nos recuerdan que podemos ser distintos y que nos tenemos que hacer responsables de nuestro existir. Las emociones que reaparecen al revivir los momentos significativos son una muestra de que estamos en constante transformación.

*

Hay momentos vitales significativos que nos hicieron sufrir y que ahora, al recordarlos en otro momento, nos producen tranquilidad y paz. También hay momentos de gran alegría que ahora nos producen melancolía.

*

Somos seres que se transforman continuamente y relatamos lo que vivimos y lo que hemos vivido según el estado emocional que nos rige en ese momento.

*

Ya antes de nacer, durante el embarazo, escuchamos frases como «¡mira!, se mueve mucho más que su hermano mayor, este no va a aparar», o «esta relajado, espero que este nos deje tranquilos».

*

En el momento de nacer, van llegando los familiares y van describiendo a quién nos parecemos, y predicen cómo nos vamos a relacionar con nuestros hermanos y padres. Y con ello, van configurando una manera de ser para nosotros, y lo que vamos a hacer y nuestro futuro.

*

Desde el momento mismo de la concepción, incluso antes, desde el momento del deseo, recibimos gradualmente gran cantidad de información sobre lo que quieren que seamos. La pregunta es qué hacemos con todo ello.

*

Realmente es un acto relacional en sí mismo el hecho de construirnos con la necesidad de los otros. De hecho, es una invitación a que seamos lo que cada uno de nuestros seres queridos necesitan que seamos. Realmente somos lo que somos capaces de hacer con lo que nos han dicho de nosotros. Y con lo que hemos ido construyendo con nuestras propias manos. Ese es un paso importantísimo: coger todo lo que han dicho de nosotros y construir nuestra propia historia, desechando lo que no es nuestro.

*

Muchas veces venimos al mundo marcados por el nombre de un

padre que se murió, o por la trayectoria inconclusa de un abuelo, y eso nos hace cargar con el peso de sus historias.

*

Más adelante, tenemos que ir abandonando los lastres, porque no son nuestros, y debemos recuperar lo que nosotros somos y queremos ser. Hay que recibir lo heredado, lo gozado, lo sufrido y lo que hemos hecho sufrir, lo que nos han negado y lo que nos han dado, para ir con todo ello construyendo de forma constante.

*

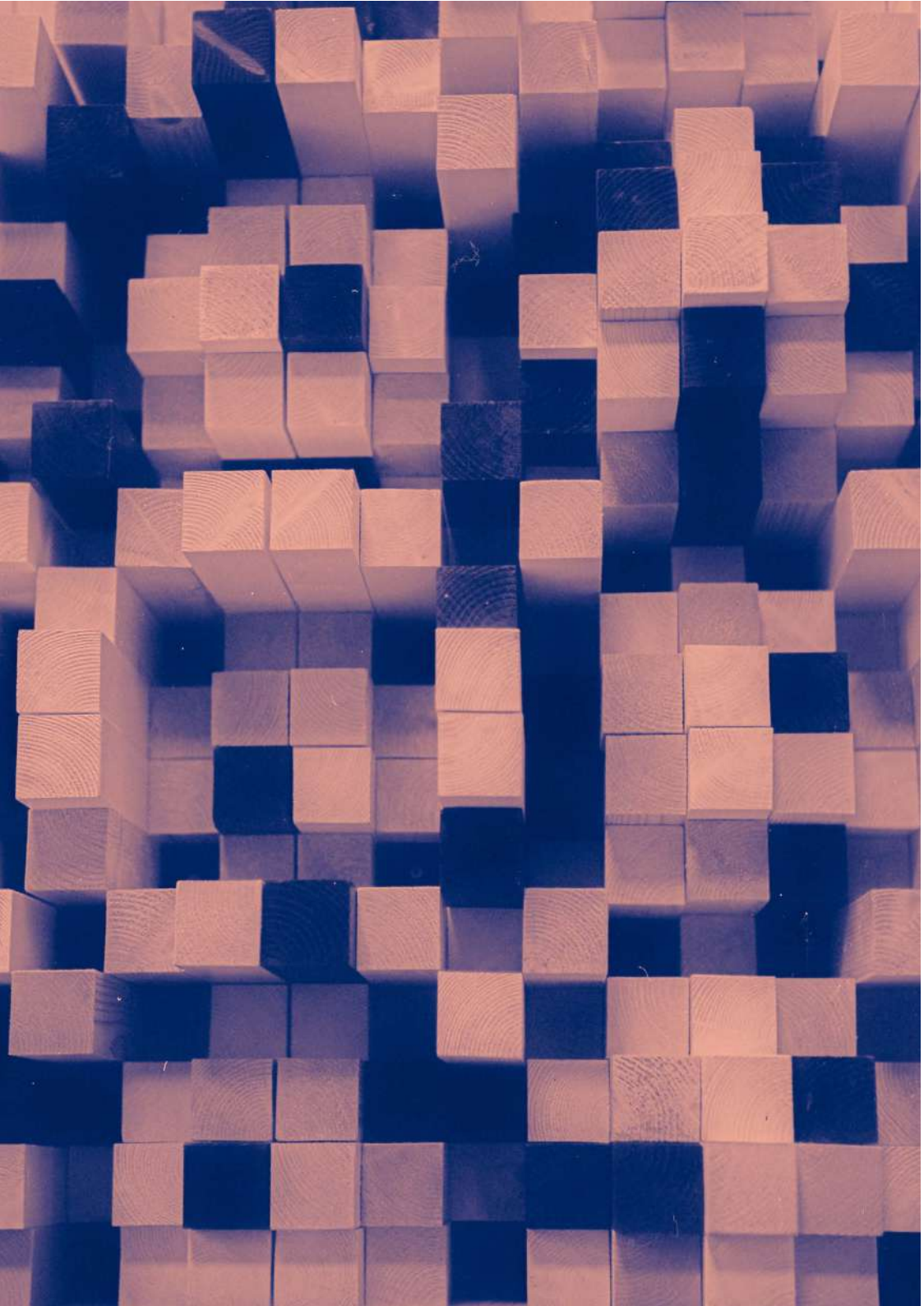
Cada vez que recordamos lo vivido tenemos visiones distintas. De hecho, cuando hablamos con otros, en nuestra presentación nos encontramos explicándonos de diversas formas. De golpe, un día desaparece un período de nuestra vida o un evento y aparece otro que no tenía importancia. Nuestro cerebro va eligiendo aquello que necesita en cada momento para vivir. Por eso somos lo que hemos decidido recordar.

*

Esa es una libertad que tenemos los humanos para ir reconfigurando nuestra propia existencia, para seguir viviendo y avanzando en la cotidianeidad. También narramos a los otros, y en esa narración nos narramos a nosotros, generando juicios y prejuicios que nos abren y nos cierran relaciones, que nos confrontan, que hacen que nos acepten o nos rechacen. Lo que contamos hace que las cosas sean posibles o no.

*

Somos seres que recordamos en cada instante, según el corazón necesita recordar para vivir.



# 9
# Todos iguales

Vivíamos en una casa en las afueras de la ciudad, una residencia hermosa, suficientemente grande y cómoda para toda la familia. Pero todo cambió de repente cuando me promocionaron en la empresa.

De una manera impulsiva, sentí la necesidad de ir a otro lugar, donde residían los que eran iguales que yo. Creí entonces que era el momento de ser reconocido como un miembro más de un grupo selecto. Eso significaba trasladarnos a una urbanización de lujo situada a escasos dos kilómetros de donde vivíamos, perdiendo doscientos metros cuadrados de jardín y pagando tres veces más. Ahora lo pienso y veo que no tenía ningún sentido, pero en aquel momento, pensé que me lo merecía.

He creído que agrupándonos entre iguales ganaba seguridad y protección ante lo desconocido, diferente e incierto. Pero, ¿quiénes son los iguales? Por mucho que el camino nos disfrace, por muchos roles que juguemos transitándolo, jamás llegaremos a sentirnos parte de algo si olvidamos nuestra singularidad.

El poder prefiere la homogeneidad a la diversidad porque el control es más fácil y el cuestionamiento es menor. Si todos nos parecemos, todo es más predecible, y nos parece más seguro, aunque pueda ser una confortable falsa harmonía.

*

Lo contradictorio es que cuanta más homogeneidad hay en una organización, grupo de trabajo, familia, país, etcétera, más posibilidades existen de bloquear la evolución, porque todos saben lo mismo y todos ignoran lo mismo.

*

Podemos imaginar que vivimos «solamente» con los que creen y piensan como nosotros y que agrupándonos los «iguales» ganamos en seguridad y protección delante de lo desconocido, diferente e incierto. Se puede negar al otro, dominándolo o destruyéndolo, pero no se puede dominar la diversidad y la diferencia ya que es consustancial con la vida.

*

Negar la diversidad y la diferencia es negar al otro que no es como yo, el que no piensa y hace lo que yo hago. Con esta negación rechazamos también nuestra singularidad, nuestra propia diferencia.

*

La variabilidad activa la evolución. La diversidad de conocimientos, edades, género y culturas generan una tensión creativa que contribuye a una mayor capacidad adaptativa ante lo que nos sucede, porque las miradas, la comprensión y la capacidad de acción aumentan.

Los humanos somos singularmente iguales. Hacer diferencias no implica generar desigualdades. Las desigualdades se crean por una práctica abusiva de la diferencia por parte de quien ejerce el poder en una situación determinada.

*

Convivir desde la singularidad es organizarse desde el reconocimiento del aporte específico que cada persona puede realizar.

*

Reconocer la singularidad da lugar a la complementariedad. Y pone en evidencia que, aportando desde nuestras fortalezas, podemos abrir la puerta a que los otros nos complementen y que las tareas y la convivencia mejoren sustancialmente.

*

Para singularizar hay que conocer quién tiene el conocimiento necesario en cada momento. Hay que ser conscientes de lo que sabemos y de lo que no sabemos para dar respuesta a lo que el

**«Convivir desde la singularidad es organizarse desde el reconocimiento del aporte específico que cada persona puede realizar.**
**Reconocer la singularidad da lugar a la complementariedad.**
**Y pone en evidencia que, aportando desde nuestras fortalezas, podemos abrir la puerta a que los otros nos complementen y que las tareas y la convivencia mejoren sustancialmente».**

entorno nos presenta como una realidad en constante cambio, desterrando la creencia de que el conocimiento está organizado por niveles de autoridad, una creencia que ha engendrado a tantos profesionales invisibles, y que ahora deben emerger, creando espacios en donde puedan ser y hacer.

*

Gestionar la singularidad es tomar decisiones distintas para personas que se encuentran en situaciones distintas. Es dejar de pensar que el «todos iguales» es la expresión de la equidad. En demasiadas ocasiones se ha utilizado el supuesto igualitarismo para mantener los privilegios y disminuir las amenazas.

*

La variabilidad de saberes, procedencias, formas de ser y de vivir generan una dinámica que hace emerger la capacidad de construir respuestas ante situaciones complejas. La mediocridad de los esclavos, con corbata o sin ella, que se protegen en sus cargos adquiridos por redes de favores, termina poniéndose al descubierto y cada vez tienen más dificultades para evitar que fluya el gozo de construir proyectos que nos hagan posible convivir en una realidad cada vez más más incierta.

## 10

# Un sueño de libertad

Ha sido una noche envuelta por un sueño que recuerdo con nitidez. Me desperté inquieto, pero con la certeza de haber estado en un lugar familiar.

Me vi a mí mismo dormido en mi cama y, lentamente, saliendo de mi cuerpo. Subiendo ingrávido hacia el cielo. Primero, vi la casa donde pasé mi infancia, mi pueblo, mi ciudad. Terminé flotando en el espacio con la luz de la Tierra iluminándome. Encontré un peldaño y lo pisé. Apareció un segundo, un tercero y un cuarto, hasta vislumbrar una inmensa plataforma, una gran cúpula transparente a la que salté sin dudarlo. Caí suavemente en una pradera llena de flores amarillas y blancas, con una brillante cascada de agua al final y personas paseando con inmensa tranquilidad. Me estiré en el suelo para disfrutar el calor de la Luna. Luego me senté y noté que, desde allí, la Tierra era más pequeña que el meñique de mi pie izquierdo.

Me sentía totalmente reconfortado con mi juego infantil cuando dos siluetas lo interrumpieron. Eran la de una mujer, rubia y joven, vestida con una túnica blanca, y la de un hombre con barba rojiza que se dieron a conocer como mi maestra y mi guardián.

De la nada, el guardián comenzó a cuestionarme con preguntas como para qué me iba a enredar, cómo iba a dejar mi forma de vivir o por qué me planteaba opciones que no tenían ningún sentido. «No pongas en peligro lo que has conseguido!», me gritaba intenso.

La maestra, en cambio, se me acercó con mucha calma y susurró a mi oído un «sí puedes, y tienes derecho a ser tú mismo».

Entonces me levanté de golpe y salté al espacio, dando vueltas hasta que otro peldaño flotante me abrió paso a un gran círculo de luz rosa-azulada. Allí dentro había un palacio blanco con columnas que se proyectaban hacia el infinito. Entré en el templo y vi a más personas vestidas de blanco. Entre ellas, un hombre que se me acercó lentamente. ¡Era mi abuelo!, pero con su apariencia joven. Se detuvo ante mí, me miró y dijo que me estaba esperando para darme la capacidad de sentir y emocionarme. Me explicó algo muy abstracto, que somos «emoción en movimiento», y que nos relacionamos según lo que sentimos.

Luego, apareció mi hermano mayor y, sin más, me «invitó» a dejar atrás lo que había sido mi existencia hasta entonces: «Atrévete a escuchar cómo cuentas tus cuentos, así podrás comprender para qué haces lo que haces». Los dos, al unísono, gritaron que me sentiría mejor en el momento en que decidiera ser yo y conectara con lo que, para mí, tuviera sentido.

Mi abuelo me acompañó fuera del templo para que pudiera descender a la Tierra. Insistió en que tenía trabajo pendiente. Cuando nos abrazamos, desperté, con excitación y sosiego al mismo tiempo. Las preguntas fluían a borbotones. Me levanté queriendo atraparlas, así que las escribí y las respondí:

¿Cómo me siento?



¿Qué quiero?

¿Qué puedo perder?

—¿Cómo te sientes?

—Perdido.

—¿Qué quieres?

—Amor.

—¿Qué puedes perder?

—Control.

Qué difícil es desapegarse de parte de las cosas que creemos que nos han llevado al éxito; la sola idea me produjo vértigo, pero era un paso necesario para recuperarme. Necesitaba aligerar peso, desapegarme y recuperar la autoridad y la confianza en mí.

Saltas al vacío y, entonces, aparecen las alas y decides y actúas asumiendo que puedes y quieres prescindir de todo lo que te impide vivir con la sensación de que defines tu propia existencia, con lo que eres capaz de generar riqueza, tejer redes de personas y reconstruir relaciones saludables.

Creamos explicaciones de lo que es real, de lo que es necesario para vivir, de lo que es bueno y malo, creíble o increíble y desde esta subjetividad definimos a los otros, con nuestros propios prejuicios.

*

Nos condenamos a quedar atrapados en las explicaciones subjetivas de nuestra propia existencia, sin atrevernos a que la presencia del otro distinto nos permita reconsiderarnos a nosotros mismos.

*

Necesitamos construir certezas que nos ayuden a vivir en la incertidumbre que representa la experiencia de vivir, de explicar lo que no comprendemos, de tener la sensación de futuro, seguridad y control de nuestro existir.

*

Conectar con uno mismo es desconectarse de lo que impide ser a uno mismo.

*

Los objetos nos dan identidad: la casa, la vestimenta, los coches, las ceremonias, los círculos de relación… Son argumentos de nuestra manera de presentarnos al mundo, de cómo queremos que los otros nos reconozcan. Con ellos expresamos lo que deseamos, lo que queremos mantener y lo que nos da miedo perder.

Cuando construimos y mantenemos nuestro ser mayoritariamente con objetos, nos convertimos en sus esclavos. Sin ellos nos sentimos desnudos, debilitados, cuestionados, o no nos sentimos siquiera. Y luchamos para que nada ni nadie nos los pueda arrebatar. Trabajamos y vivimos para conservar todos los objetos que pensamos y sentimos que somos nosotros.

*

Nosotros somos mucho más que una amalgama de objetos y símbolos. Estos pueden cambiar, ampliarse, reducirse o desaparecer. Así que para salir de la esclavitud de estos objetos hace falta prescindir de ellos y conectar con lo que somos realmente y con lo que nos da felicidad.

*

Recordemos los instantes en los que hemos sentido plenitud y visualicemos qué teníamos, con quién estábamos y cuál fue la situación que nos generó la emoción satisfactoria.

*

Y así nos veremos sin necesidad de tener tanto y sabremos que podemos ser sin depender de tantos objetos para sentirnos.

11

# Lo pendiente genera deudas

Se murió una amiga de juventud con la que hacía más de diez años que no tenía contacto. No compartíamos ya nada. Ni siquiera me interesé por saber de su vida en todo ese tiempo. Pero ahí estuve, tragando saliva en su entierro como si ello fuese a expiarme de algo.

Hace unos meses me mandó una invitación para que la agregara a mis contactos de Linkedin. Sabía que estaba enferma, porque un día la vi en una plaza tomando un café, hinchada por la cortisona, casi irreconocible, y no me acerqué a ella ni la agregué a la red, como si al no hacerlo pudiera hacerla desaparecer y, con ella, los miedos que me causaba la confrontación con su enfermedad.

Hoy, en su entierro, sentí una profunda miseria por mi falta de respeto. Pensé en todas aquellas veces en que algún amigo me ofrecía compartir copa y tertulia, y hallé los argumentos necesarios para desplazar mi presencia hacia lugares de obligación.

Y el tiempo no repara los desencuentros… Solo los agranda y perpetua.

Aquel entierro fue revelador de cómo permito que los sucesos se concadenen sin tregua, dejando escurrir las horas, días y meses

en un estado de autocomplacencia engañosa. No me paro y no me atrevo a pensar qué es lo que me impide parar. Solo siento ahogo, un gran estrujón en el pecho que me grita, afónico, todo eso que tengo pendiente.

Tengo incapacidad para conversar con las personas con las que siento que tengo algo inconcluso que condiciona la relación, que impide una conexión y que puede romper definitivamente el vínculo.

Evito el encuentro con los otros cuando su presencia me produce irritación; es como si algo mío hubiera sido «tocado».

El primer paso ha sido reconocer que la situación ha activado algo en mí, que no son los otros, que soy yo quien me irrito y, en muchas ocasiones, los otros no entienden mi reacción, mi silencio o mi separación.

Aceptar que cuando no soy tratado o reconocido como quiero me siento negado y me irrito. Lo mismo me ocurre cuando tengo una expectativa y los demás no responden como yo quiero. Esto me genera desconexión y malestar, que normalmente no expreso, pero que se hace evidente porque mi lenguaje se vuelve agresivo. Muestro así mi malestar y causo malestar en la otra persona que no entiende lo que ocurre. Comienza así un proceso de distanciamiento, en el que se generan asuntos pendientes y se acumulan «deudas».

Los reconocimientos pendientes de recibir y de dar generan conversaciones pendientes y la primera conversación pendiente es con uno mismo.



En las relaciones y en las conversaciones no se trata de dominar o de tener la razón, se trata de pedir, ofrecer y compartir compromisos, escuchando y reconociéndonos mutuamente.

*

Ganar consciencia de los pensamientos y emociones que impiden tener estas conversaciones son el primer paso para abrir una puerta hacia una conversación liberadora.

*

Una sola conversación pendiente con una persona de nuestra red personal y profesional altera las demás relaciones, generando más debilidad y nuevos desencuentros. Si se quiere estabilidad en nuestras redes relacionales hay que cuidar y afrontar con rapidez y calidez los desencuentros.

*

Reconocer al otro implica disposición al diálogo, a conversar para crear, a fortalecer o restablecer vínculos, desde la inclusión de pensamientos, sentimientos y acción.

*

Con las palabras creamos realidades y con las conversaciones creamos consensos que nos permiten actuar juntos, reconociendo y legitimando la diferencia del otro.

Negar esta posibilidad es negar la existencia de la comunidad común, es negarnos nuestra condición de humanos.

Todo lo que consideramos pendiente se queda bloqueado en un espacio-tiempo sin fluir. Es como si se cristalizara y nos atrapara en estados emocionales de tristeza, rabia, impotencia o resentimiento que nos impiden poder ser y hacer, caminar con fluidez.

*

Lo pendiente nos confunde porque nos transmite la sensación de que siempre puede esperar para ser desbloqueado, jugando a un aplazamiento infinito como si fuera un manto protector que nos permite no afrontarlo sin consecuencias. Aunque, a la vez, sintamos que es un lastre que con el tiempo gana en densidad y pesadez.

*

Cuando podemos afrontar y asumir lo pendiente es porque asumimos las consecuencias de hacerlo y aceptamos que la otra persona siente y habla desde otro lugar. Estamos en lugares distintos, hablamos de lugares distintos.

*

Lo pendiente genera deudas. Deudas pendientes del cuidar (no estuviste para cuidarme, no estuviste para protegerme, me sentí abandonado), ver (estuviste siempre ahí pero nunca me viste), del poder ser(siempre he sido a través de lo que querías que sintiera e hiciera), de la expresión del afecto (no me dijiste que me querías).

*

Las deudas atrapan a las partes implicadas en la deuda. Nos hacen deudores y si las perpetuamos se convierten en dificultad para vivir situaciones a lo largo de la vida.

*

Lo pendiente nos deja una huella corporal. Es la huella del desencuentro.

# 12
# No quiero morirme solo

Era un hombre de unos 75 años, se movía con seguridad y todos le saludaban con cierta prudencia. El azar nos puso en la misma mesa, al terminar la cena anual de la asociación del gremio, acepté su invitación para tomar una copa en su casa, una vivienda de dimensiones apabullantes que me hicieron sentir pequeño e ignorante de porqué estaba allí.

Me condujo a una sala enorme y llena de libros antiguos colocados por colores y tamaños. Descubrí que solamente los lomos de los libros eran reales, y que todo aquello era un decorado literario. Me sentí como en un escenario en el que los dos éramos personajes de la obra.

—Algo he hecho mal —me dijo, y arrancó su explicación de cómo había levantado su imperio de la nada en una sola generación, acumulado una gran fortuna. Sus hijos se habían acostumbrado a vivir de él. Era consciente de que parte de su amor era comprado y, aun así, lo aceptaba. Pero le preocupaban los desencuentros fraternales que empezaban a gestarse.

—He trabajado convencido de que el esfuerzo y la competitividad eran necesarios. He comprado todo y a todos los que

se han dejado comprar. A mis hijos los he criado desde la exigencia y la perseverancia. Cuando los veía demasiado complacidos, llamaba a uno y le decía que su hermano estaba preocupado porque veía que estaba tomando decisiones inadecuadas y arriesgadas, o que no estaba suficientemente implicado; después llamaba al otro y le decía lo mismo acerca de su hermano. Así siempre mantuve una tensión que para mí era necesaria y útil.

Siempre he pensado que todo esto era justificado y que nos hacía hombres fuertes.

—Hace unos días acudí al entierro de un amigo. Tenía mi edad. El sepelio fue especial, entrañable. Me hizo pensar. Me pregunté qué pasaría si yo hubiera sido el difunto. Si realmente mis hijos e hijas habrían venido a despedirse de mí. Peor aún: me imaginé en el hospital, sufriendo y solo. Mis hijos se pelean, luchan, desconfían, se tienen celos. Lo que para mí fue una forma de hacer positiva, ahora me inquieta. Siempre han tratado de complacerme, pero no he dejado de pedirles más y más y creo que han sentido que nunca lo han logrado. Han visto como he comprado voluntades y que he logrado hacer cualquier cosa, en cualquier parte del mundo, aunque no estuviera permitida. Porque así se hacen las cosas. A mí nadie me ha regalado nada, me lo he ganado todo con mi esfuerzo.

—Y entonces, ¿qué pasa ahora?

—Que tengo miedo a morirme solo. Que si pudiera, repararía muchas de las cosas que he hecho aunque no se si tengo tiempo para ello, porque aún se me hace necesario ser el dominador de cualquier situación para sentirme vivo. Pero… ¿Qué sentido tiene todo lo que he construido, si uno puede llegar a morirse solo?



Hay muchas vidas dedicadas a reparar. Algunas compensan al entorno por lo que han recibido y otras lo hacen para equilibrar lo que han causado. Estas vidas son, a menudo, las de los hijos u otros miembros de la familia. Es su respuesta a la necesidad humana de con-vivir, de vivir de forma compartida sin tener que sufrir ni temer por el contacto con el otro.

*

Los humanos dedicamos gran parte de nuestra vida a reparar el daño recibido y el daño generado, a salir de la emoción dolorosa de ser víctimas o de la inaguantable sensación de reconocernos como verdugos. Así, reparando con nuestros oficios, con nuestras actitudes, con nuestros compromisos, con nuestras declaraciones, buscamos ir equilibrando para poder encontrarnos con el otro y con-vivir.

*

Para reparar hay que reconocer. Reconocer el acto recibido que, muchas veces por protección, queda guardado en lugares recónditos de nuestras células, pero que se activa por un evento, una acción, un momento, un olor o una imagen, y nos hace estremecer.

*

La puerta del reconocimiento es, a la vez, la puerta de la aceptación

y la comprensión.

*

Es necesaria para poder ver al otro, ya sea víctima o verdugo. Es una puerta para sentir lo que se puede regenerar y conectar con la responsabilidad del daño recibido.

*

Desde la conexión con lo que el otro ha generado o ha sentido, podemos avanzar hacia una acción de reparación que nos ayude a expulsar la sensación de bloqueo, la emoción de indefensión, de rabia, y a abrir la relación hacia uno mismo, hacia los otros, y conectar con emociones de gozo y alegría de vivir.

*

Hay reparaciones que provienen de la comprensión y de la aceptación: «Aunque a veces no fui querido como yo necesité, gracias por darme la vida y quererme como tú en ese momento podías quererme».

*

En el caso de la convivencia social es necesario reconocer el dolor generado o recibido por un colectivo. Cuando una parte de la sociedad niega que la otra sufrió, la reparación es imposible. Porque, sin el reconocimiento del daño generado, sin la legitimación de la emoción del daño recibido, o sin la expresión de haber sido dañados por otros, no podemos convivir.

*

Personas, naciones y continentes enteros han generado daño a otros. Han usurpado sus riquezas naturales, su capacidad de desarrollo y pisado los derechos de colectividades y grupos. Han creado heridas que se van heredando y que, de alguna manera, siguen presentes en multitud de generaciones, muchas de ellas sin ser conscientes de que, aparte del color de los ojos o de piel, también han heredado el daño hecho o el daño recibido.

## EPÍLOGO

# En busca del amor y la libertad

Vivimos tiempos de pandemias, guerras y crisis económicas, que condicionan nuestra convivencia a través del aislamiento, la distancia física y la protección por inseguridad. Tiempos en que nos hemos podido sentir solos llegando a considerar a los demás como elementos potencialmente detonantes de nuestra posible enfermedad y muerte. Al mismo tiempo, el aislamiento nos ha gritado que somos seres de relación y que necesitamos de los otros para sentirnos con vida.

Las amenazas y la incertidumbre que vivimos nos pone ante un espejo que refleja nuestra vulnerabilidad y naturaleza efímera; la fragilidad irrumpe irremediablemente, ya que es parte de la vida, y nos incita a mirar desde la vivencia de sentirnos por un instante iguales.

El virus, la guerra y la inflación sacude nuestros privilegios y nos genera ira. No podemos comprender por qué ahora nos toca a nosotros ni por qué no son los otros una vez más. Estamos acostumbrados a que nuestro bienestar, nuestras crisis sanitarias y nuestros muertos valgan más que las múltiples crisis actualmente activas, que generan cientos de miles de pérdidas invisibles.

La ansiedad se va apoderando de nuestra cotidianidad y, por un instante, soñamos que huimos. Pero en esta huida nos encontramos con 100 millones de desplazados que hoy caminan por nuestro planeta, que también huyen del sufrimiento y la inseguridad. Juntos nos encontraremos con un muro detrás de otro, que nos aislará y que nos hará sentir el dolor de los errantes e invisibles.

Vemos como el instinto de supervivencia nos lleva a expresar lo mejor y lo peor de nosotros. Por una parte, nos abastecemos de comestibles y objetos con la ilusión de evadir padecimientos y malos sentimientos, aunque sea a costa de los demás y sin aceptar que el azar juguetea con nuestra finitud. Por otra, abrimos nuestros corazones, conocimientos y compromiso con lo común, entendiendo que todos somos uno y que lo que a uno le pasa nos afecta a todos y que tenemos que cuidarnos mutuamente.

Estamos experimentando que nuestra evolución sucede a partir de la cooperación, pues somos relación y comunidad, no aislamiento ni individualidad.

Necesitamos valentía, para cerrar, y alegría, para inaugurar, nuevas formas de organizarnos y relacionarnos. Pero, sin cerrar un ciclo no hay credibilidad ni legitimidad para inaugurar una nueva forma de organizarnos que nos permita ver, reconocer, actuar, decidir, gobernar y relacionarnos de una forma distinta.

La idea ilusoria de que volveremos al punto de partida nos convierte en ilusos indefensos, atrapados por el miedo que nos genera la incertidumbre. Cuando las certezas que nos daban seguridad se desvanecen, necesitamos construir otras para volver a sentirnos seguros. Para ello hay que aceptar que el momento nos está abriendo las puertas de un futuro distinto, ya que si algo



nos recuerda el día a día en las actuales dinámicas sociales es que todos dependemos de todos y que si descuidamos a los demás nos descuidamos a nosotros. La interdependencia nos muestra la necesidad de la cooperación como salida para estabilizar la situación y para construir un futuro compartido.

Si el cierre de una forma de vida solo lo sentimos como pérdida y sufrimiento, nos bloquearemos. Tenemos que caminar con las fortalezas que hemos generado y las vulnerabilidades descubiertas, convertir los limites en guías, para construir nuevos caminos. Necesitamos una emocionalidad positiva para seguir construyendo. Si el entorno se modifica substancialmente no podemos seguir haciendo lo mismo y esperar obtener el mismo resultado.

Para concretar acciones que regeneren las organizaciones y la gobernanza de las instituciones en las que trabajamos y convivimos, es necesario clausurar la verticalidad, la homogenización, la centralidad y la acumulación e inaugurar la corresponsabilidad, la singularidad, la red humana que nos sostiene y las necesarias renuncias para así comenzar una nueva forma de reconocernos y organizarnos.

Los esclavos poderosos, con o sin corbata, se resisten a cerrar por inauguración. Quieren preservar una forma de autoridad basada en que un grupo de personas (que se autoproclaman "la dirección") se creen con la exclusividad del saber y del conocimiento necesarios para valorar lo que pasa, lo que se necesita, cómo hay que actuar y lo que los otros tienen que saber o ignorar.

Premisas que están al servicio de mantener una única autoridad vertical que se alimenta con prácticas paternalista y

patrimonialistas, perpetuando y concentrando el poder en este grupo reducido de personas que, progresivamente, se van desconectando de la cotidianidad comunitaria de las organizaciones y la sociedad, de lo que sienten las personas que las componen y, sobre todo, que pierden consciencia de cómo son percibidos como representantes tanto del poder como de la autoridad.

La consecuencia es una desvinculación e incredulidad creciente por parte de los profesionales y los ciudadanos, haciendo que emerjan conductas de descalificación y de confrontación que pueden acelerar una destrucción silenciosa.

El antídoto es la corresponsabilidad activa, o sea, dar responsabilidad y autoridad a los profesionales para que puedan hacer. Y para ello hay que generar confianza, espacios de participación social, transparencia, equidad y meritocracia, fruto de una igualdad de oportunidades.

La gobernanza tiene que sustentarse en órganos de gobierno reconocidos como útiles y necesarios y, sobre todo, que transmitan credibilidad. Sin credibilidad no hay autoridad, solo el cumplimiento desde la supeditación para sobrevivir.

En el Ajedrez si no hay Rey no hay partida, hoy sin el rey hay partida. Los liderazgos autoritarios, centrados en el miedo y la obediencia debida no generan seguridad sino rechazo y el talento huye de estas organizaciones. Quieren poder hacer y poder ser, no quieren ser esclavos ni que les mande un esclavo. Es tiempo de las Damas, donde todas tienen la posibilidad de tener el mismo movimiento.

Hay que pasar de la centralidad a la red, delegando responsabilidades a quienes mejor las puedan realizar, estén donde estén. Debemos aceptar que no lo sabemos todo, ni falta que hace, y que la visibilidad de todos nos permite conocer lo que cada uno puede aportar.

Se hace necesario visibilizarnos, conocernos y reconocernos con trasparencia y valentía entre personas, grupos, ciudades, países, continentes para construir una organización en red, comunitaria.

Las respuestas a la pandemia, las guerras, la emergencia climática y la acumulación y especulación económica requiere, de renuncias personales que deben tener su reflejo en renuncias organizativas y en los modelos de gobernanza.

Renuncias de privilegios acumulados, de modelos de éxito basados en el crecimiento permanente y la acumulación de bienes; renuncias del proceso de desconexión con la naturaleza y de la inconsciencia colectiva sobre el impacto devastador de nuestros modelos de desarrollo económico y nuestros patrones de consumo superfluo y convulsivo.

Tenemos que aprender a renunciar. Las crisis nos muestran en la cotidianidad lo que es esencial y lo que es superfluo y, con ello, nos descubren una traza a seguir.

Aprender de las emociones, experiencias e imágenes que nos genera esta pandemia es una oportunidad para que nuestro planeta no llegue a ser habitado solamente por virus y bacterias.

Nuestra identidad personal, y como especie humana, está en encontrarnos con el “nosotros” y en poder ver y encontrarse con los que nos rodean sin más pretensiones que el goce que genera la calidez de lo humano y la construcción de futuros que nos permitan generar riqueza compartida.

Tenemos oportunidades para salir de la esclavitud.

JOAN QUINTANA FORNS

# HISTORIAS DE DECEPCIÓN Y BÚSQUEDA DE RECONOCIMIENTO