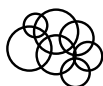


ÁLEX ROVIRA
FRANCESC MIRALLES

Homo Solver

**Los 15 problemas que deberás
resolver para que tu vida valga la pena**



kitaeru

DE HOMO SAPIENS A HOMO SOLVER

Resuelve tus problemas
y transforma tu vida

Sumario

INTRODUCCIÓN – La aventura humana

PARTE 1 – Descubrimiento personal

- 1 IDENTIDAD.** El desafío de definir quién eres y cuál es tu misión en la vida _ 16
- 2 DESEO.** El desafío de descubrir qué quieres en realidad y cómo darte permiso para conseguirlo _ 38
- 3 AUTOESTIMA.** El desafío de superar la necesidad de validación por parte de los demás _ 58

PARTE 2 – Relaciones y equilibrio personal

- 4 RELACIONES.** El desafío de convivir de forma saludable con los demás, siendo amable con el mundo sin dejar de serlo contigo mismo _ 74
- 5 AMOR.** El desafío de comprender y gestionar el amor _ 92
- 6 EQUILIBRIO.** El desafío de encontrar la justa medida entre el trabajo y la vida personal _ 108

PARTE 3 – Gestión personal

- 7 TIEMPO.** El desafío de manejar el tiempo con criterio en la era de la multitarea y los multiestímulos _ 124

- 8 RESOLUCIÓN.** El desafío de aprender a resolver nuevos problemas y retos constantemente _ 142
- 9 APRENDIZAJE.** El desafío de aprender continuamente para no quedarte atrás _ 156

PARTE 4 _ Resiliencia y aceptación

- 10 CORAJE.** El desafío de transitar los diferentes miedos que nos embargarán a lo largo de la existencia _ 172
- 11 TEMPLANZA.** El desafío de aceptar que las cosas no siempre salen como desearíamos _ 186
- 12 ESTOICISMO.** El desafío de diferenciar lo que puedes cambiar de lo que no _ 198

PARTE 5 _ Sabiduría y trascendencia

- 13 SERENIDAD.** El desafío de mantener la cabeza serena en un mundo en constante cambio _ 216
- 14 ILUMINACIÓN.** El desafío de vivir el resto de tu vida con desapego, sabiduría y sentido del humor _ 226
- 15 PLENITUD.** El desafío de despedirte de tus seres queridos y de la vida con paz, alegría y gratitud _ 236

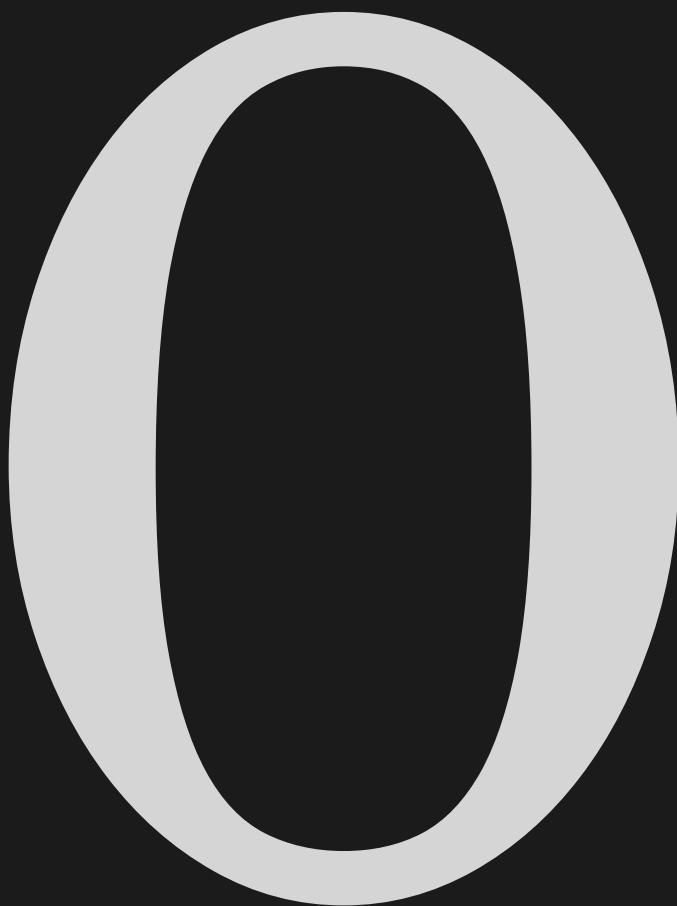
EPÍLOGO _ 247

AGRADECIMIENTOS _ 253

**Los problemas no se irán
por arte de magia. Debemos resolverlos
o acabarán constituyendo un muro para
nuestro crecimiento y desarrollo.**

M. Scott Peck

INTRODUCCIÓN



La aventura humana

Las grandes historias que nos fascinan del cine o de la literatura siempre tienen que ver con personajes que se enfrentan, con ingenio y valentía, a grandes dificultades. Sin conflicto no hay aventura. ¿A quién le interesaría la tranquila existencia de una familia que no vive sobresaltos o el relato de un viaje en el que todo sale según lo previsto?

No hay emoción ni aprendizaje en algo así. Sin embargo, nos fascina conocer los detalles de cómo Shackleton, tras quedar varado en la Antártida con el *Endurance*, llevó a cabo una gesta insólita con sus hombres para salvar sus vidas.

Cuando su barco encalló en el mar helado de Weddell, tras intentarlo todo, se vieron obligados a afrontar un viaje en bote y a pie que nunca se había realizado. Bajo un clima gélido, para salvarse tendrían que recorrer 1400 kilómetros por terreno indómito hasta el punto habitado más cercano.

Antes de iniciar esta temeraria aventura, Shackelton escribió en su diario:

Después de largos meses de ansiedad y tensión, después de momentos en los que la esperanza afloraba y momentos en los que el futuro se nos presentaba negro, nos vemos obligados a abandonar el barco, que se encuentra destrozado y sin posibilidad de reparación.

Estamos vivos y bien, y tenemos víveres y equipamiento para alcanzar nuestro objetivo.

Nuestro objetivo es alcanzar tierra con todos los miembros de la expedición.

Es duro escribir lo que siento.

En una travesía por la Antártida considerada imposible, llegaron incluso a dejarse caer rodando montaña abajo para superar la difícil geografía de la región.

Contra todo pronóstico, lograron llegar todos con vida a la civilización. Además del liderazgo de Shackleton, la clave fue que en aquella expedición los 28 hombres creían que «lo imposible» podía realizarse.

A lo largo de nuestra existencia es muy improbable que se nos presente un desafío como el del Endurance. Sin embargo, todos nos enfrentaremos en uno u otro momento a problemas de orden existencial, económico, intelectual, de salud, relacional e incluso espiritual.

Y el fracaso o el éxito de nuestra expedición por la vida dependerá de cómo resolvamos esos desafíos.

Dicho de otra manera: vivir es afrontar una sucesión de problemas. El modo en que los afrontemos y los resolvamos determinará nuestra existencia, nuestro éxito y la satisfacción que sintamos en la vida.

Hace años que los intelectuales se plantean esta pregunta: ¿qué es la inteligencia? Algunos responden que es el dominio de una o varias habilidades, como plantea el modelo de las inteligencias múltiples. Por su parte, el físico de origen japonés Michio Kaku afirma que «la esencia de la inteligencia es ver el futuro», es decir, ser un visionario.

Nosotros entendemos que *inteligencia* es la capacidad de resolver problemas en la aventura humana que nos ha correspondido vivir. Cuando nos enfrentamos a un desafío que a veces parece irresoluble y hallamos una solución, estamos desplegando nuestra inteligencia.

En este sentido, dada la actual complejidad del mundo, necesitamos trascender el *Homo sapiens*, el ser humano que sabe, y elevarlo a *Homo Solver*, el que soluciona. Porque no basta con conocer las dificultades del mundo y de nuestra propia vida; lo que marcará la diferencia es cómo las resolvamos.

**iGracias por
acompañarnos en
esta apasionante
aventura!**

Álex Rovira y Francesc Miralles

PARTE

1

Descubrimiento personal

1

IDENTIDAD

El desafío de definir quién eres y cuál es tu misión en la vida.

2

DESEO

El desafío de descubrir qué quieres en realidad y cómo darte permiso para conseguirlo.

3

AUTOESTIMA

El desafío de superar la necesidad de validación por parte de los demás.

1

Identidad

**El desafío de definir quién eres
y cuál es tu misión en la vida.**

El misterio final es uno mismo.

Oscar Wilde

Empezaremos este libro ocupándonos, como primer problema, de una cuestión que es la verdadera madre del cordero: ¿quién soy yo?

No ser capaces de contestar a esta pregunta nos causa numerosas dificultades en la vida. Si no sabes quién eres, puede que tampoco conozcas los dones que anidan dentro de ti, ni tampoco cuáles son tus prioridades. Ser un desconocido para uno mismo puede llevarnos a confundirnos con los demás, a adoptar roles y responsabilidades que no nos corresponden, a dejarnos arrastrar por la visión y las expectativas que otros tienen de nosotros.

Corres el riesgo de definirte y comportarte según una etiqueta que te han puesto otros. Una vida que merece la pena ser vivida se basa en la autenticidad, y eso implica necesariamente hacerte amigo de ti mismo, reconocerte como el ser único y genuino que eres.

Por todo eso, el primer desafío del que necesitas ocuparte en tu vida es *saber quién eres*. Eso te ayudará a vivir según tu propia hoja de ruta y, por lo tanto, clarificará tu misión en el mundo. Te dará propósito.

Si hasta ahora no has sacado el agua en claro acerca de esta cuestión, no te preocupes. Algunas de las mentes más brillantes de todos los tiempos tuvieron el mismo problema. Vamos a viajar al pasado para entender que esta es una aspiración tan vieja como la humanidad.

UNA CUESTIÓN FUNDAMENTAL

Galileo Galilei es uno de los nombres de oro del Renacimiento. Además de ser astrónomo, ingeniero, matemático, físico y diplomático, mostró gran interés por el arte en todas sus formas. Hay quien lo considera el padre de la astronomía moderna, pero también tuvo gran incidencia en la física y en otras ramas de la ciencia.

Más allá de sus dotes e inteligencia, intentemos imaginar todo lo que tuvo que aprender, las interminables horas de estudio, reflexión, debate, lectura y escritura a las que dedicó su vida.

Cuentan que, siendo aún estudiante, descubrió la ley del isocronismo del péndulo, que es una de las bases de la mecánica. Se trata de una ley que hoy en día muchas personas no consiguen entender.

Con todo, a pesar de haberse enfrentado a un sinfín de números y fórmulas, a toda clase de preguntas sin respuesta, al estudio de los grandes pensadores que le precedieron, como Pitágoras, a los autores de este libro nos llama la atención que afirmara lo que sigue:

*La mayor sabiduría que existe
es conocerse a uno mismo.*

Dos milenios atrás, Sócrates había formulado algo parecido: «Conocerse a uno mismo es el inicio de la sabiduría». Para él, como para Platón o Aristóteles, que también dedicaron mucha energía a explorar el concepto del «yo», este era el alma, la esencia que define la verdadera naturaleza e identidad de una persona.

Volviendo a Galileo, este gran estudioso del cielo y la Tierra consideraba que el gran reto es conocerse a uno mismo... Pero ¿quién soy yo? Muchos pensadores del mundo antiguo dedicaron su vida a desentrañar ese mismo misterio.

Se trata, por lo tanto, de una cuestión de primer orden. Este es el motivo por el que hemos elegido esta pregunta como desafío de inicio para el *Homo Solver*, ya que plantearnos esta cuestión nos abrirá la puerta a un campo infinito de posibilidades que, de otra manera, permanecerían ocultas.

La cita con la que hemos abierto este primer capítulo es de un autor moderno, Oscar Wilde, que tenía un talento extraordinario para los llamados *one-liners*, aforismos de una línea en los que comprimía su sabiduría. La frase en cuestión pertenece a la larga epístola *De Profundis*, que el autor irlandés escribió en la cárcel, entre enero y marzo de 1897, donde había sido encerrado por su homosexualidad. Este texto sería publicado por su albacea literario cinco años después de su muerte.

Veamos un poco más de esta reflexión, que nos parece el colofón perfecto de la historia de Galileo:

*El misterio final es uno mismo.
Cuando se ha pesado el sol en una balanza,
y medido los pasos de la luna, y trazado
el mapa de los siete cielos estrella
por estrella, aún queda uno mismo.*

¿Cómo adentrarnos en este misterio? Vamos a utilizar una herramienta que, según parece, el ser humano podría tener en exclusiva.

EL PODER DE LA AUTOCONCIENCIA

A diferencia de muchos otros animales, el ser humano posee conciencia. A través de la sencilla, pero reveladora, prueba del espejo se ha descubierto que otras especies como el elefante, el delfín, el chimpancé o incluso la urraca pueden reconocerse.

Aun así, su nivel de autoconciencia es presumiblemente más rudimentario que el nuestro. Para un ser humano, tener conciencia de sí mismo no se limita a saber que existe. También es reconocer lo que siente y piensa, lo cual le aporta una mayor comprensión sobre sus actos y le ayuda a vivir mejor el presente y a planificar el futuro.

Cuanta más autoconciencia, mayor es tu poder para cambiar, modificar, transformar... aspectos de ti que no te gustan, que te hacen sufrir o que no te dejan avanzar hacia donde deseas, lo cual no es poca cosa.

¿Sabías que el ser humano es el único animal capaz de hablar consigo mismo? Decía el poeta Antonio Machado que «quien habla solo espera hablar a Dios un día»; pero no hace falta ser un místico para valorar ese diálogo interior. ¿Qué es pensar, sino conversar con uno mismo? De la calidad de esas conversaciones depende la calidad de nuestra vida.

Un diálogo interior sano nos permite darnos cuenta de lo que queremos y de lo que necesitamos para lograrlo, además de evaluar lo que estamos haciendo para, así, poder hacerlo mejor. Idealmente, ha de ser un estímulo y un modulador de la acción.

El mal diálogo interno, del que trataremos en otras partes de este libro, es el que nos enreda en un carrusel de pensamientos repetitivos e inútiles, el que nutre el resentimiento y busca culpables fuera, el que nos ancla al dolor del pasado o nos paraliza a través del miedo al futuro.

El objetivo de pasar por un MBSR*, por ejemplo, no es silenciar la mente, algo prácticamente imposible, sino observar qué sucede en ella, porque eso nos ayudará a tomar una sana distancia del carrusel de pensamientos, sin retener ni rechazar ninguno, solo comprendiendo que uno no es lo que le pasa por la mente.

Conocerse a uno mismo, por lo tanto, calma la mente y nos ayuda a aceptar nuestras imperfecciones, lo cual nos lleva a entender y tolerar mucho mejor las de los demás. Y con ello nos ahorramos muchas fricciones y mucho sufrimiento gratuito.

VIAJE AL CENTRO DE UNO MISMO

Además de la práctica del *mindfulness*, o de cualquier otra clase de meditación, el arte en todas sus variantes es una excelente manera de conocernos, sin excluir lo que queda en la parte sumergida del iceberg de la conciencia.

Te sugerimos algunas posibilidades:

- Escribir episodios de nuestra propia vida para entendernos mejor, o incluso llevar un diario de emociones para reconocer y modular mejor lo que sentimos día a día.
- Si no te gusta mucho redactar, puedes hacer lo que se conoce en *coaching* como la *línea de la vida*. Para ello empezaremos trazando una línea horizontal con una cruz en el medio, que

* *Mindfulness Based Stress Reduction*
(reducción del estrés basada en la atención plena).

se corresponde a nuestro «aquí y ahora». A la izquierda situarás los grandes eventos de tu pasado; a la derecha, los hitos que te gustaría conquistar en el futuro, poniendo más próximos al ahora tus proyectos inmediatos, y luego los planes a medio y largo plazo.

- Una variante de esta representación gráfica de la vida es la llamada *técnica del árbol*, en la que se colocan en las raíces los principales acontecimientos del pasado, en el tronco lo que define nuestro presente, y en las ramas representaríamos los frutos futuros.
- Indagar en tus sueños. A través de un diario onírico puedes rescatar reminiscencias del pasado y deseos inconscientes, así como comprobar qué temas y símbolos se repiten. Todo esto te permitirá ampliar tu grado de autoconocimiento.

Este tipo de viajes al centro de uno mismo, parafraseando la novela de Jules Verne, no solo te aportan un retrato de quién eres, sino que te dan pistas sobre quién puedes llegar a ser. En otras palabras, te ayudan a clarificar tu propósito.

Sobre esto, Mark Twain formuló esta célebre afirmación:

*Los dos días más importantes
de tu vida son el día en que naces y el día
en que descubres por qué.*

MOTIVOS PARA CONOCERNOS MEJOR

Así como el mejor mecánico de un coche es el que mejor conoce cada pieza del motor y de otras partes del vehículo, trabajar en el «quién soy yo» te ayudará de muchas y diversas maneras en tu carrera por la vida.

Además de hacerte más amigo de ti mismo y de clarificar tus propósitos, el autoconocimiento es una invitación constante a superarte. El escritor Aldous Huxley lo expresaba así:

*Solo hay una pequeña parte del universo
de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada,
y esa parte eres tú mismo.*

Se trata de pensamiento influido, sin duda, por la filosofía estoica, a la que dedicaremos todo un capítulo más adelante.

Conocerte mejor te permite anticiparte a tus errores y abandonar de una vez tu día de la marmota particular, como en la película que en España se llamó *Atrapado en el tiempo*. Es decir, dejas de repetir una y otra vez los mismos errores porque te quedas por fin con la copla y puedes apagar el piloto automático.

Entenderte a ti mismo te ayuda, a su vez, a comprender mejor a los demás, ya que al final los deseos y motivaciones, así como las trampas de la infelicidad, son comunes a todos los seres humanos. Como si de vasos comunicantes se tratase, cuando sabes qué pasa contigo sabes también lo que sucede a tu alrededor.

EXPLORANDO LA SOMBRA

Una de las frases más citadas de Carl Gustav Jung es esta: «Hasta que el inconsciente no se haga consciente, el inconsciente dirigirá tu vida, y tú lo llamarás destino».

Del mismo psiquiatra y psicoterapeuta suizo es el concepto de *sombra*, que sería lo que no aceptamos de nosotros mismos y que, por consiguiente, proyectamos en los demás.

Alguien de naturaleza avara, por ejemplo, puede que no haya aceptado esa condición de su carácter, pero, en cambio, lo verá en los demás con suma facilidad. Por eso, en general, lo que nos molesta sobremanera de los demás es un reflejo de nuestra sombra, de algo que llevamos con nosotros.

Puesto que la sombra forma parte de la identidad, darnos cuenta de esa parte no aceptada es una forma adicional de autoconocimiento. He aquí algunas preguntas que pueden ayudarnos a indagar en ese sentido:

- ¿Qué comportamientos de los demás te irritan especialmente?
- ¿Qué aspectos de ti mismo te hacen sentir mal?
- ¿Qué hábitos o actitudes te impiden avanzar?
- ¿De qué manera te boicoteas?
- ¿Qué falsas creencias has identificado en ti?

Dentro de este último apartado, que es determinante para tu vida, hay tres dimensiones:

- 1 Mis creencias limitantes sobre mí.
- 2 Mis creencias limitantes sobre los demás.
- 3 Mis creencias limitantes sobre la vida.

El primer punto es especialmente relevante, ya que te impide hacer cosas y te impide vivir en paz. Hasta que no seas capaz de hacer cosas que te permitan vivir en paz, no estarás en armonía con tu misión.

**Cuando haces algo que te conecta con la paz
y que tiene que ver con el servicio a los demás,
te estás acercando a tu misión.**

MEJORAR NUESTRO AUTOCONCEPTO

Nuestro buen amigo y maestro Antoni Bolinches, con quien hacemos el pódcast *Ojalá lo hubiera sabido antes*, incide en la importancia de distinguir entre autoconcepto y autoestima. Explicado de forma sencilla, el autoconcepto sería la imagen o percepción mental que tienes sobre ti mismo. Ambos son conceptos diferentes pero complementarios; mientras el autoconcepto incluye tu imagen física, la percepción que tienes sobre tus capacidades intelectuales y logros alcanzados (lo que piensas que eres), la autoestima representa la valoración emocional que haces de ese autoconcepto (cómo te sientes respecto a lo que crees que eres).

Vamos modelando nuestro autoconcepto a través de las experiencias vividas y del *feedback* que obtenemos de nuestro entorno desde niños, pero también en nuestra vida actual. Las interacciones con las personas de nuestro entorno son clave en ese sentido.

Tal como sabemos por el llamado *efecto Pigmalión*, la visión y expectativas que los demás tienen de nosotros definen lo que somos, casi del mismo modo en que, en la física cuántica, el observador determina lo observado.

Veamos dos ejemplos contrapuestos de ello:

- 1 Un niño al que sus padres y maestros comunican que es un «desastre» y que lo hace todo mal, lejos de motivarlo, el pequeño confirmará esta visión con una conducta acorde con lo que se espera de él. Así, las expectativas negativas se acaban convirtiendo en un oráculo.
- 2 Un jefe que expresa admiración por el trabajo de alguien y lo felicita regularmente logra con ello que la persona «se venga arriba», para no defraudar esa opinión y que aumente todavía más su nivel de compromiso y excelencia.

Más allá de las expectativas que los demás proyecten sobre nosotros, tenemos tres maneras sencillas de mejorar nuestro autoconcepto:

- 1 ***Ser más selectivos con las personas que frecuentamos.*** Para que el efecto Pigmalión opere de forma positiva, evitemos en lo posible el trato con quienes nos transmiten una visión limitante sobre nuestras posibilidades. Acercarnos a personas de mentalidad positiva, que nos empoderen o, como mínimo, que no emitan juicios pesimistas sobre lo que deseamos hacer, mejorará nuestro autoconcepto.
- 2 ***Trabajar el desapego hacia las opiniones ajenas.*** Siempre habrá personas que no nos comprendan, que nos desapruében o que incluso nos menosprecien. La vacuna contra estos virus que minan el autoconcepto es dejar de dar crédito a las opiniones ajenas, asumiendo la responsabilidad de validarte a ti mismo.

- 3 **Limitar el consumo de redes sociales.** Son un campo abonado para la comparación y la frustración. El éxito aparente de otras personas, por lo que cuelgan en las plataformas o por los seguidores que tienen, puede hacernos sentir inferiores si, con nuestros *posts*, cosechamos pocos «me gusta» o comentarios. Como dice el editor Jordi Nadal, «el *like* es una droga dura».

La verdadera identidad trasciende las expectativas sociales y las validaciones externas. En ese sentido, el *Homo Solver* debe distinguir la voz interior, que nace de la construcción desde la acción, de los cantos de sirena de las expectativas sociales.

**La identidad es la valentía
de ser diferente haciendo.**

La autenticidad no tiene miedo a la singularidad. También requiere deshacernos de todo el equipaje que no nos pertenece, como veremos a continuación.

EL MÉTODO MIGUEL ÁNGEL

Vistos todos estos condicionantes, volvamos a la identidad y a la pregunta que resume el primer desafío del *Homo Solver*: «¿Quién soy yo?».

A lo largo de la vida, cargamos con todas las etiquetas que nos han puesto. Para descubrirnos podemos seguir el método de Miguel Ángel, el gran escultor renacentista, quien, al ser

preguntado por la belleza y extremo realismo de sus obras en mármol, decía que esa forma estaba ya dentro del bloque de piedra. Él se limitaba solo a quitar lo que sobraba.

Lo mismo sucede con la identidad, que es un proceso activo de desprendernos de todo lo que no es nuestro.

**A través de lo que no somos
llegaremos a lo que somos.**

En ese sentido, descubrirse es sacarnos las máscaras, librarnos de las falsas identidades que construimos.

Si la pregunta «¿quién soy yo?» te abruma, puedes aplicar el método Miguel Ángel y preguntarte: ¿quién o qué no soy?

Cuantas más respuestas puedas aportar a esta pregunta, más cerca estarás de completar la escultura de quién eres. Por eliminación, tu verdadero yo irá tomando cuerpo.

En los talleres de novela, de hecho, se utiliza una estrategia parecida cuando un escritor o escritora tiene un bloqueo con la trama. Quizás no sepa qué le va a suceder al protagonista, pero puede preguntarse: «¿Qué no va a sucederle?». A partir de ahí, el creador escribe una lista con lo primero que le pasa por la cabeza, incluso si se trata de ideas absurdas.

Volviendo a la técnica del escultor renacentista, cuando eliminas todo lo que sobra, lo que queda eres tú.

TRES EJERCICIOS PARA ENCONTRARTE A TI MISMO

Decía la terapeuta Elisenda Pascual que lo bueno de andar perdido es que puedes encontrarte. Además de todo lo que ya hemos visto en este capítulo, a continuación, veremos tres ejercicios prácticos, conectados entre sí, que te ayudarán en esta misión.

1 _ PASADO

Describe tres momentos de tu vida en los que te sentiste completamente tú o profundamente tú. No nos referimos solo a momentos importantes, como el nacimiento de tus hijos. Pueden ser instantes más sutiles, quizás una mañana en la que te sentiste en comunión con la naturaleza. En todo caso, lo que debes preguntarte acerca de esas tres experiencias es:

- ¿Qué tenían en común esos momentos?
- ¿Qué valores personales se manifestaron en ellos?
- ¿Te sentiste más tú mismo porque conectaste con una paz profunda, o bien estabas haciendo una tarea de servicio y conectaste compasivamente con el sufrimiento del otro?
- ¿Por qué esos momentos te hicieron sentir más «tú» que nunca?

Cuando fluyes con tus valores, fiel a las verdaderas prioridades que marcan tu vida, es cuando tienes una sensación más profunda de que eres tú. Para ello, este ejercicio de análisis del pasado, más allá del que ya hicimos de la línea de la vida, puede ayudarte.

2 _ PRESENTE

Describe qué roles desempeñas en este momento de tu vida.
Por ejemplo:

- Mi rol como progenitor es el de padre comprensivo / que define los límites / que no entiende a su hijo / ...
- Como pareja soy alguien que cuida / que se muestra independiente / que a veces se enfada / que siente profunda admiración / que se siente enamorada / ...
- En la amistad, soy el amigo que escucha / que ayuda / ...

Escribe los roles que tienes como padre, madre, pareja, amigo, profesional... y marca cuáles crees que te definen mejor, así como aquellos que son máscaras que te pones para satisfacer las expectativas de otros.

De todos estos roles, ¿con cuáles sientes que eres más fiel a ti mismo? ¿Y con cuáles crees que no te estás siendo fiel?

Es muy interesante que lo averigües, porque en los cursos de nuestra Escuela de Transformación Vital siempre llegamos a la conclusión de que *donde se expresa más amor es donde hay más fidelidad a uno mismo*. En el extremo opuesto, el sentimiento de rabia, envidia, culpa o angustia refleja una falta de fidelidad. Por tanto, hay una correlación muy alta entre las emociones.

3 _ FUTURO

¿Qué te gustaría que dijeran de ti cuando ya no estés? Escribe tu epitafio ideal en un par de líneas, a lo sumo. Por ejemplo, si dices «trató de aliviar el sufrimiento de los demás», eso refleja una identidad de terapeuta o de servicio a la humanidad.

En el libro *El pequeño ikigai*, de Francesc Miralles y Héctor García, se propone un ejercicio en este sentido. Se trata de que completes esta carta, que te recomendamos transcribir completa:

MENSAJE A MÍ MISMO AL FINAL DE MI VIDA

Querido/a _____,
este mensaje ha tardado todo este tiempo en llegarte porque
has necesitado toda tu vida para llevar a cabo todo lo que
te proponías.

Hoy puedes mirar atrás y darte cuenta de que lograste hacerlo.

¡Felicidades! No tenía duda alguna de que lo conseguirías.

Has conseguido ser _____

tal como te habías propuesto.



Entre las cosas de las que te sientes más orgulloso/a haber
hecho, destacan _____

y también _____

Aunque, sin duda, tu mayor logro ha sido _____

Tu labor ha sido muy importante para _____

y para otras personas que han seguido tu ejemplo.

Por todo esto, te doy las gracias por todo lo que has aportado
al mundo. Has hecho de este un lugar mucho mejor.

Con todo tu cariño,

Después de este triple ejercicio, te proponemos que pases a la acción:

¿Qué cosa concreta puedes hacer ahora para encontrarte a ti mismo y apoyar tu identidad?

LA IDENTIDAD ES DINÁMICA Y EVOLUCIONA CON NUESTRAS EXPERIENCIAS

Hay una conclusión fundamental en este capítulo y es que nuestra identidad no es algo que descubrimos, sino algo que construimos activamente. Es el resultado de un proceso que incluye cuatro ejes:

- 1 **Valores fundamentales.** ¿A qué le das valor? Si antes te movías por el dinero y ahora el dinero no te importa tanto y te motiva mucho más el servicio a los demás, el conocimiento, cuidar el planeta o los niños, significa que estás viviendo una transformación profunda.
- 2 **Talentos naturales.** Siempre habrá algo que se te dará especialmente bien, sea cocinar, comunicar y motivar, escuchar a la gente y animarla, crear nuevos conceptos, etc. Tiene mucho que ver con el «elemento» del que hablaba Ken Robinson. Es tu ámbito de poder.

- 3 ***Experiencias vividas.*** Algunas te han hecho sentirte más «tú» que otras, como hemos visto en uno de los ejercicios. Tu identidad se expresa allí donde has sentido que estás en paz contigo mismo, cuando te has dicho: «Ahora soy yo, ahora no estoy representando ningún papel».
- 4 ***Aspiraciones profundas.*** ¿Qué es lo que de verdad esperas de la vida? ¿Y qué estás dispuesto a entregar para lograrlo? Somos arquitectos de nuestra identidad, y para levantar el edificio de tu verdadero «yo» tienes que distinguir entre lo que eres, lo que los demás esperan que seas y lo que tú crees que los demás quieren que seas. En nuestra opinión, la gran tragedia de la identidad es que mucha gente la construye a partir de lo que creen que los demás creen que ellos son. Y la paradoja es que cuanto más auténtica es una persona más útil resulta a los demás.

Esto es así porque, al definir y construir tu verdadera identidad, pasan dos cosas:

- 1 ***Te liberas de las cadenas de las expectativas ajenas*** y te resulta mucho más fácil crear tu propósito vital, porque este no es un destino predeterminado, sino una construcción diaria que nace de la intersección entre tus talentos naturales y las necesidades del mundo, y eso es puro *ikigai*.
- 2 ***Das un sentido a la vida.*** Los existencialistas afirmaban que la vida no tiene un sentido más allá del que nosotros quisiéramos darle. Por lo tanto, una vez sabes quién eres y qué puedes dar al mundo, todo cobra sentido. A veces no lo veremos de inmediato, como señalaba Steve Jobs en su famoso discurso de Stanford en 2005, cuando afirmó: «No puedes conectar los puntos mirando hacia delante;

solo puedes conectarlos mirando hacia atrás, así que tienes que confiar en que los puntos se conectarán de alguna forma en tu futuro».

Esta reflexión se puede interpretar de muchas maneras, pero para nosotros refleja la fidelidad a tu identidad, y esta tiene mucho que ver con tu contribución al mundo. Incluso cuando el camino de la vida no parece claro mientras lo recorremos, si al hacerte mayor sabes que has aportado algo, que has cuidado de tu familia, que has ayudado a mucha gente, la ecuación de quién eres es mucho más fácil.

¿Cuál es tu aportación al mundo?

La de José Luis Sampedro, en sus propias palabras, era «comprender y no estorbar», lo cual no era poca cosa.

La respuesta a la pregunta «¿quién soy?», por lo tanto, nunca será definitiva, ya que el *Homo Solver* está en una exploración continua, y se transforma con cada problema que resuelve, ya que este le lleva a un nuevo escalón de la existencia.

Llegamos así a la conclusión de este capítulo (antes de pasar a «El botiquín del *Homo Solver*»).

HAZ Y VERÁS QUIÉN ERES

En nuestro libro *El Mapa del Tesoro*, que publicamos por vez primera en el año 2011, arrancábamos con un capítulo titulado «Por qué con la ley de la atracción no basta». Considerábamos que este principio mental procedente del milenario *Kybalión* se había malinterpretado.

No basta con pensar en la prosperidad para atraerla. Tendrás que actuar para hacer que suceda, tal como reza un proverbio árabe: «Toda promesa es una nube. Pero los hechos son la lluvia».

Hay gente cargada de buenas intenciones, pero que no llega a aterrizarlas nunca, como un *rainmaker* incapaz de hacer llover.

El problema es que vivimos en un mundo donde se crean constantemente versiones idealizadas de uno mismo. Por eso, el *Homo Solver* ha de comprender que, además de introspección, su identidad se manifestará a través de sus actos. El lenguaje de la realidad es la acción.

**Eres aquello que
haces con tu vida.**

La acción revela al *Homo Solver*, más que la introspección de estar sentado en el sofá sin hacer nada.

En una entrevista radiofónica que desató mucha polémica dijimos que hay gente que lleva cuarenta años meditando y apenas se les nota. Y eso es así porque el autodescubrimiento y la transformación personal requieren no solo introspección, sino también acción.

¡Haz y verás quién eres!

Como afirmaba hace más de un siglo Orison Swett Marden, el editor y escritor norteamericano pionero del desarrollo personal:

*No esperes oportunidades extraordinarias.
Aprovecha cualquier ocasión,
por común que parezca, y hazla grande.
Los débiles esperan sus oportunidades;
los fuertes las crean.*

EL BOTIQUÍN DEL HOMO SOLVER



LIBROS

- *Demian* (Hermann Hesse) — Una de las mejores novelas sobre el auto-descubrimiento y la búsqueda de la autenticidad personal. A través de su aventura iniciática, Emil Sinclair conocerá su parte de sombra, alcanzando una mayor comprensión de sí mismo.
- *El caballero de la armadura oxidada* (Robert Fisher) — Escrita por el último guionista de Groucho Marx, esta fábula es una brillante alegoría sobre el método Miguel Ángel para llegar a nuestra esencia. Salir de la armadura es descubrirse a uno mismo.
- *El poder del ahora* (Eckhart Tolle) — A nuestro parecer es el libro que mejor explica cómo nuestras identificaciones mentales y el ego, la construcción final de quienes somos, nos alejan de la pura presencia, de nuestra verdadera identidad.

PELÍCULAS

- *El club de los poetas muertos* — La excelente película de Peter Weir, con interpretación estelar de Robin Williams, ilustra la importancia de perseguir los propios sueños; en este caso, gracias a un profesor que tiene como propósito en la vida despertar las mentes de sus alumnos.
- *En sí mismo* — Un revelador documental sobre el mentalista Derek Del-Gaudio. La película nos permite asistir a su espectáculo sobre la identidad, en el que los espectadores empiezan recogiendo una tarjeta que dice «YO SOY» sobre una etiqueta que les define. Hay un antes y un después de verlo.