Busca el agua y llena tú el vaso

08/01/2006 LA VANGUARDIA

– **¿Tengo una brújula interior?**

– Todos tenemos la nuestra: ¡Es tu capacidad y voluntad de dar sentido a tu vida!

– **¿Cómo se consigue eso?**

– Magnetiza tú mismo tu aguja: ¡Elige hacia dónde quieres dirigirte!

– **No sé, hay tantas opciones...**

– Victor Frankl, psicólogo que sobrevivió al campo de Auschwitz, aprendió allí que quienes daban un sentido a su vida, ¡resistían más! Y luego preguntaba a sus pacientes: "Y usted, ¿por qué no se suicida?".

– **Una pregunta ruda.**

– Respóndela: ahí late tu sentido. Acto seguido, ¡izambúllate de cabeza en eso! Elisabet Kübler-Ross, que acompañó a miles de moribundos en sus últimos instantes, comprobó que lo que más personas decían al morir era: "¡Debería haberme arriesgado más!".

– **Pero era ya demasiado tarde.**

– Tú imagínate en tu último minuto de vida y pregúntate si podrás decir "¡esto ha valido la pena, gracias!".

– **Tengo dudas.**

– Pues escríbete una carta que empiece: "Querido yo: ...", y enumera "lo que no quiero", y luego "lo que quiero". Luego "lo que debo hacer" para alcanzarlo. Luego escribe: "me comprometo a...". ¡Firma la carta y cuélgatela bien a la vista!

– **Bueno, y ya sólo me faltará actuar.**

– No digas "lo intentaré". Decir "lo haré mañana" equivale a nunca. No postergues nada. ¡Actúa! Ya.

– **Pero tengo que ganarme la vida.**

– ¡Qué frase tan perversa! ¡La vida la tienes ya ganada! Ahora, dale sentido. O el último día te oirás decir: "sí, me gané la vida..., ¡pero no la viví!".

– **Pero cambiar inercias asusta.**

– Pregúntate: "¿Qué haría yo si no tuviese miedo?". El miedo es la felicidad temida; tras cada miedo hay un deseo. ¡Cúmplelo!

– **¿Y si al actuar me equivoco?**

– Es más frustrante lamentarse de no haber actuado que actuar y sentir que te has equivocado. Pero, además, si actúas y paladeas lo que suceda, por doloroso que sea, ¡no te equivocas!: vives. El miedo a perder nos pierde.

– **También puedo optar por seguir como estoy hoy.**

– Sí, y todo seguirá igual. ¿Lo asumes? ¿Sí? ¡Pues adelante! Eso sí, pregúntate: "¿hago lo que deseo hacer?" Mira, tu trabajo es ese: ¡encontrar "tu" trabajo, el que te dé sentido! Ah, y ten presente esto: lo que no hagas tú mismo por ti ahora... ¡no lo hará nadie nunca!

– **Rovira, ¿hace usted lo que quiere?**

– Un día lo vendí todo para empezar de cero, para empezar a construirme. La realización personal no es un regalo: es fruto de una inversión, de esfuerzo, coraje, entrega, audacia... ¡De atreverte a atreverte!

– **¿Qué le movió a atreverse?**

– Diversas cosas. Una de ellas fue que yo venía anotando todas las respuestas que me daba la gente cuando preguntaba: "¿cómo estás?"

– **¿Y cuáles eran las más frecuentes?**

– "Tirando", "luchando" y "pasando". Es decir, como un suplicio sin fin! Otros: "Jodido pero contento", una aceptación del malestar. Algunos: "No puedo quejarme", resignados. Y poquísimos: "Bien" o "¡Muy bien!".

– **¿Significa que estamos jodidos?**

– Significa que lo que tú crees, lo creas. ¡Tu actitud es la que decide!

– **¿Qué actitud es la suya?**

– No es la de ver el vaso medio vacío o medio lleno: ¡es la de que el vaso estoy llenándolo yo! Busco yo el agua. ¡Llena tú el vaso, aunque tengas que ir a buscar tú mismo el agua a la fuente!

– **¿Y si esa fuente está muy lejos?**

– Si caminas hacia ella, ¡dentro de una hora estará más cerca! Es el caso de aquel caracol que trepa por un cerezo en enero, y la cigarra le pregunta: "¿Adónde vas?" "¡A comer cerezas!", responde el caracol. "Pero... ¡si todavía no hay cerezas!". "Cuándo yo llegue, ¡las habrá!", afirma el caracol, ja, ja, ja. ¡Esa es la actitud, sí señor!

– **¿Confianza?**

– Sí, confianza en nuestro actuar. Seligman ha demostrado que quien vive de este modo ¡autogenera más salud, longevidad... y también riqueza!

– **Más de uno piensa: "Bah, todo es una mierda y nada tiene arreglo".**

– Tiene razón: para él, ¡así será! La vida es lo que tú haces de ella.

– **Oiga, a menudo nos arrastra.**

– El viento sopla, el mar se agita... ¡pero tú siempre puedes mover tus velas! Un amigo me dijo: "La semana que viene no puedo ponerme enfermo: tengo la agenda a tope".

– **Me suena.**

– Pues qué mal. ¡Arriégate a cambiar algo, mueve tus velas! Tú decides si eres efecto o eres causa. Las personas que se dicen satisfechas suelen ser las que tienen actitudes más activas.

– **Regáleme un último consejo.**

– Un día, cuando mi hija tenía cinco años, la vi de pie, agachada con la cabeza entre las piernas. "¡Mira, papá: es precioso!". La imité, pero no vi a qué se refería. Y me dijo: "¡Del cielo cuelgan árboles gigantes y el suelo es azul, con nubes, y puedes volar!". Entonces me sentí disolverme, sumido en una belleza ilimitada y eterna.

– **¿Sí? ¿Qué le sucedió?**

– Que cambió mi percepción, mi visión de todo. Cambió mi vida: aprendí a no dar nada por sabido, por supuesto. Y comprendí que todo, ¡todo!, puedes verlo de otra manera.

Àlex Rovira