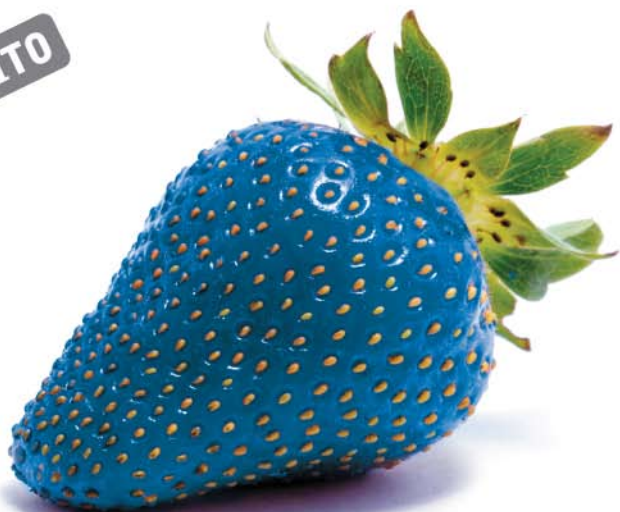


Por el autor de *Nietzsche para estresados*
y *La escafandra del optimista*

INÉDITO



ALLAN PERCY

El COACHING *de* OSCAR WILDE

99 PÍLDORAS DE SABIDURÍA PARA
LA FELICIDAD DE AQUÍ Y AHORA

DEBOLSILLO *clave*

**99 píldoras de sabiduría
para la felicidad de aquí y ahora**

**Lo menos frecuente en este mundo es vivir.
La mayoría de la gente existe, eso es todo**

VIVIR es, en teoría, lo que todos hacemos cuando no estamos muertos; sin embargo, el significado de este verbo varía enormemente de unas personas a otras que, según la filosofía del «vividor» Oscar Wilde, se reduce incluso a un mero EXISTIR.

Alguien cuyo único motor sea acudir al trabajo, pagar facturas y ver cómo caen los días, uno tras otro, flota en las aguas de la existencia, pero no se sumerge en las profundidades de la vida.

Sobre esto, la joven Alicia Rustaveli pregunta en *Un haiku para Alicia*:

¿Has tenido alguna vez la tentación de VIVIR? Y no digo vivir como quien dice: «la vida es así»; me refiero a VIVIR con letras mayúsculas más allá de la rutina del «qué le vamos a hacer». No quiero pasar por el mundo de puntillas —mañana, tarde, noche, mañana; de lunes a viernes, pero sábado fiesta; comer, beber, trabajar y dormir— [...] Por si me quieres acompañar, te repetiré la pregunta: ¿Has tenido alguna vez la tentación de VIVIR?

Este singular curso de coaching empieza con una sola cuestión, estimado lector. Para iniciar una conversación, antes se preguntaba: «¿Estudias o trabajas?».

Oscar Wilde nos plantea una pregunta mucho más importante: ¿EXISTES O VIVES?

Sé tú mismo, el resto de los papeles ya están cogidos

Hay demasiada gente en el mundo tratando de vivir una vida que no es la suya, bien porque siguen la estela de sus padres o porque quieren cubrir las expectativas que la sociedad tiene sobre ellos.

Oscar Wilde fue un maestro del individualismo bien entendido. No se trata de vivir de espaldas al mundo, sino de relacionarnos con él como lo que es cada cual: una persona única, irrepetible y genuina.

Cuando asumimos nuestro propio papel, nos resulta mucho más fácil movernos por los escenarios que nos va procurando el mundo, tal vez por aquel viejo dicho de: «Si vas a Roma, haz de romano sin dejar de ser tú mismo».

Descubrir quiénes somos y cuáles son nuestras prioridades es una de las misiones —si no la más importante— que nos es entregada al nacer. Por lo tanto, hay que luchar por la propia identidad.

Como decía Quevedo hace cuatro siglos: «Vive para ti si pudieres, pues solo para ti si mueres, mueres».

**El dinero no da la felicidad, pero procura
una sensación tan parecida que se necesita
un especialista muy avanzado para verificar
la diferencia**

Álex Rovira, autor de *La brújula interior* y coautor de *La buena suerte*, suele explicar en las entrevistas que el dinero no corrompe a una persona, sino que amplifica sus virtudes y defectos. Alguien con un fondo noble utilizará la prosperidad para beneficiar a los suyos y a su entorno, mientras que una persona sin escrúpulos canalizará el dinero hacia actividades puramente especulativas, o incluso claramente destructivas.

Dicho de otro modo: el dinero no es bueno ni malo en sí mismo; es solo un vehículo que podemos utilizar bien o mal.

Toda entrada de dinero tiene la capacidad, en todo caso, de hacernos ver cuáles son nuestras prioridades. Cuando alguien recibe una importante suma de forma inesperada, el dinero extra puede quedarse en una cuenta de ahorro para quien prioriza la seguridad; o bien emplearse para un viaje con la pareja, si priorizamos los buenos momentos; o incluso para una operación de cirugía estética, si ponemos en primer lugar nuestra imagen personal. Una persona de negocios invertirá el dinero con el fin de multiplicarlo. Alguien caritativo puede canalizarlo hacia una fundación que trabaja para los más desfavorecidos.

Resumiendo: el dinero y cómo lo movemos habla de quiénes somos.

Todos estamos en el arroyo, pero algunos miramos hacia las estrellas

Esta cita de *El abanico de lady Windermere*, una obra de teatro que Wilde estrenó en Londres en 1892, nos remite a la importancia de la propia perspectiva, independientemente de cuáles sean nuestras circunstancias.

Hay personas que aparentemente lo tienen todo en la vida —salud, belleza, dinero, libertad— y son profundamente desdichadas porque fijan su atención en aquello que les falta, o simplemente no saben lo que quieren en la vida.

Otras, en cambio, viven una situación dura y adversa pero son capaces de mirar hacia aquel rincón de su jardín sombrío que está bañado por un rayo de sol.

Una luchadora de los imposibles que no necesita presentación, Helen Keller, explicaba así su secreto para no dejar nunca de mirar hacia las estrellas:

Abro las puertas de mi ser a todo lo bueno, y las cierro celosamente ante todo lo malo. Esta fuerza bella y terca me permite enfrentarme a cualquier obstáculo. Nunca me siento desanimada por la ausencia de cosas buenas. La duda y la incredulidad son solo el pánico de una imaginación tímida. Todo se puede conquistar con un corazón firme y una mente abierta.

La pura y simple verdad raramente es pura y nunca es simple

El origen de la mayoría de las fricciones entre los seres humanos es creer que nuestra verdad es infalible y está por encima de la verdad de cualquier otra persona. Esta actitud hace que nos conduzcamos con rigidez y que seamos poco empáticos con los demás.

Ir con certezas por la vida es la mejor manera de terminar enfadado con todo el mundo.

Para combatir la tentación del pensamiento único, Edward de Bono nos recomienda estas claves para desarrollar el pensamiento lateral:

- Cambiar el análisis racional por la provocación. En lugar de determinar cómo son las cosas, juguemos a cómo podrían ser si...
- Ser espontáneos y «abrir compuertas» para que entren ideas de todo tipo, como sucede en una sesión de *brainstorming*.
- Prescindir de valoraciones previas o juicios, es decir: generar ideas sin *prejuicios*.
- Aceptar todos los caminos posibles y rehuir las etiquetas en el ejercicio de pensar.

El hombre que se ocupa de su pasado no merece tener un porvenir

Un relato tradicional zen cuenta que un hombre que caminaba a través de la selva se topó un día con un feroz tigre. Corrió todo lo que pudo, pero pronto llegó al borde de un acantilado. Desesperado por salvarse, bajó por una parra y quedó colgando sobre el fatal precipicio. Mientras estaba allí colgado, dos ratones aparecieron por un agujero del acantilado y empezaron a roer la parra. De pronto, el hombre vio un racimo de uvas. Las arrancó y se las llevó a la boca. ¡Eran las más deliciosas que había probado en su vida!

Esta fábula ilustra de manera radical lo difícil que nos resulta anclarnos al presente. Personas que han consumido la vida pronosticando —deseos y miedos— y reviviendo los fantasmas del pasado descubren en su lecho de muerte que lo único que tenían es el momento que se escapa de sus manos y que no han sabido disfrutar.

Los hedonistas como Oscar Wilde saben que el pasado puede ser una fuente de sabiduría para las decisiones vitales de la existencia, siempre que no se convierta en una larga y pesada sombra que no nos deja ver las maravillas del presente.

No quiero ir al cielo, no conozco a nadie allí

La creencia en otra vida donde seremos compensados por los sufrimientos terrenales es legítima, pero no debe servir de excusa para perdernos la única vida que ahora tenemos en la mano: esta.

Ya en el siglo v, el pensador romano Boecio se ocupaba de llevar la existencia al plano de los mortales, al decir que «un hombre cuyo único deseo fuera ir al cielo nunca ingresaría en él. Hay un trabajo que hacer sobre la tierra».

Otras ideas de este autor clásico, que con *Las consolaciones de la filosofía* influyó en toda la Edad Media, son las que siguen:

- El cultivo de la virtud lleva a la sabiduría, la sabiduría lleva a la bondad, y esta, a la felicidad.
- El amor no obedece a leyes, porque es una ley en sí mismo.
- Nada es pobre o miserable a no ser que lo concibamos así.
- Dios es un ser personal, aunque nos plantee muchas dudas: Si hay Dios, ¿de dónde procede todo el mal? Si no lo hay, ¿de dónde viene cualquier bien?

Los que son amados por los dioses crecen jóvenes

Un filósofo de la era moderna que sin duda conocía a Oscar, el danés Soren Kierkegaard, reflexionó entre muchas otras cosas sobre qué actitudes mantiene la juventud del espíritu y cuáles la desgasta.

Lo que para Wilde es «ser amado por los dioses» se gana con la atención al momento presente, dejando de lado los pronósticos que nos limitan y vapulean.

Kierkegaard lo expone con una lógica aplastante:

- A quien constantemente espera lo mejor, lo envejecerán las decepciones que le deparará la vida.
- Quien espera siempre lo peor se hará muy pronto viejo, a causa del sufrimiento.
- Por lo tanto, la clave sería dejar de pre-ocuparnos por lo que sucederá —no proyectarnos hacia el futuro— y ocuparnos de lo que sucede momento a momento. Aquí. Ahora.

Como no fue genial, no tuvo enemigos

La escritora Care Santos comentaba una vez que es digna de compasión aquella persona que, cumplidos los treinta, no se ha ganado un par de buenos enemigos, porque eso significaría que no ha conseguido nada en la vida.

Desde una perspectiva muy diferente, pero conciliable con la anterior, el budismo nos enseña que nuestro enemigo es nuestro mejor maestro. El Dalai Lama lo argumenta así:

Nunca debemos excusarnos y decir que nuestros enemigos nos impiden practicar la calma, y que esta es la causa de nuestra irritación. Si no somos pacientes, no estamos practicando con sinceridad. No podemos decir que el mendigo sea un obstáculo para la generosidad, ya que es justamente su razón de ser. Por otra parte, las personas que nos irritan y ponen a prueba nuestra paciencia son relativamente pocas. Y tenemos necesidad de personas que nos ofendan para ejercitar la paciencia. Encontrar un verdadero enemigo es tan poco frecuente que deberíamos alegrarnos de verle y apreciar los beneficios que nos regala. Merece ser el primero a quien ofrezcamos los méritos que él mismo nos permitirá adquirir, y es digno de respeto por el solo hecho de permitirnos practicar la paciencia.

En un sentido similar hablaba el poeta libanés Khalil Gibran, quien aseguraba haber aprendido «el silencio a través del charlatán; la tolerancia, a través del intolerante; y la amabilidad, a través del grosero».

Por lo tanto, bienvenidos sean estos maestros.

No soy tan joven para saberlo todo

La experiencia está sobrevalorada. La acumulación de conocimientos no es sinónimo de sabiduría, ya que a menudo redundan en todo lo contrario: una persona cargada de teorías y juicios tiene demasiados filtros a través de los cuales ve la realidad.

El aforismo de Oscar va en esta dirección y nos invita a recuperar la espontaneidad que teníamos cuando no sabíamos tantas cosas y, por lo tanto, teníamos muchos menos prejuicios.

Algunos consejos para recuperar este contacto más fresco, juvenil y directo con lo que nos rodea:

- Evitar en lo posible la rutina en el tiempo libre: cambiar de restaurante, de platos, de sala de cine, de discos...
- Practicar un deporte raro del que casi no sabemos nada.
- Empezar un libro del que no tenemos referencias por el solo placer de sorprendernos.
- Frecuentar personas fuera de nuestro círculo de amigos.
- Dejar el teléfono y/o la blackberry en casa por unas horas.
- Descubrir en lugar de juzgar.

**Un soñador es alguien que solo encuentra
su camino bajo el claro de luna
y su castigo es ver el amanecer
antes que el resto del mundo**

Toda persona con planes extraordinarios se ve obligada a transitar caminos que el resto de los mortales teme o desconoce. Sale del rebaño para cruzar en soledad el desierto que le separa de su sueño, y después vuelve a los suyos con los frutos recogidos en la aventura.

Ese fue el caso de Oscar Wilde, provocador nato que fue un soñador irreductible pese al cinismo con el que contemplaba la sociedad.

El sociólogo italiano Francesco Alberoni califica así esta especie en peligro de extinción:

El soñador infatigable es un inventor de proyectos, un creador de estrategias que contagia a los otros sus sueños. No es un ciego, no es un inconsciente. Sabe que hay dificultades, obstáculos, a veces insolubles. Sabe que de diez iniciativas, nueve fracasan. Pero no se deprime. Es un creador de posibilidades.

He ahí una palabra mágica: POSIBILIDADES. ¿Cuánto tiempo hace que no prestas atención a los caminos que se bifurcan delante de ti?

El dinero es como el estiércol: si se amontona, muere

La crisis que aún colea es producto, entre muchos otros factores, de haber detenido el flujo de algo que pierde valor cuando deja de estar en movimiento: el dinero.

El economista Joan Antoni Melé, que trabaja en la banca solidaria Triodos, señala que el dinero mal utilizado canaliza fuerzas poderosas como el miedo, la codicia o el ansia de poder sobre los otros. En su libro *Dinero y conciencia*, denuncia que la gente que tiene dinero no sabe qué hacer con él, y en cambio los que tienen ideas y proyectos generalmente carecen de dinero.

Es como si la vida nos repartiera las capacidades de forma diferente para que los seres humanos nos veamos obligados a encontrarnos: unos aportan dinero, y otros, ideas. Aunque hay vida más allá de este poderoso caballero.

Para demostrarse a sí misma que es posible prescindir de él, en 1996 Heidemarie Schwermer se embarcó en una ambiciosa aventura: vivir sin dinero. Regaló sus muebles, dejó su casa y canceló su seguro médico. Pasó a alojarse en pisos que le cedían personas que estaban de viaje. Para sustentarse, volvió a la forma más tradicional de economía: el intercambio. Un año después, comprobó que su manera de relacionarse con los demás se había enriquecido. Su lema era: «No tener nada y ser mucho».

Todo corazón está hecho para romperlo

Oscar Wilde amó apasionadamente porque sabía que no hay juego comparable al de dos personas que se tantean y conocen, dos seres que salen al encuentro y se aventuran con ello a sufrir heridas de consideración.

Sin embargo, como dijo en más de una ocasión, hay una belleza en este sufrimiento. Así lo afirma también Giacomo Leopardi en uno de sus poemas más conocidos:

*Los secretos del corazón humano
son a veces tan profundos
que no se pueden penetrar fácilmente;
por esta razón,
los mejores momentos de un amor
son aquellos en que te asalta
una serena y dulce melancolía;
cuando lloras
y no sabes por qué;
cuando reposadamente te resignas
ante una desventura sin saber cuál es;
cuando gozas con una nadería
y sonríes con menos todavía...*

Aunque al entregarnos a alguien que amamos exponemos nuestro órgano más frágil, no hay que temer al mal de amores. El mismo Wilde decía que Dios solo puede entrar a través de un corazón roto.

**El pasado podría aniquilarse.
Siempre las penas o el olvido pueden hacerlo.
Pero el porvenir es inevitable**

Las mentes conservadoras se anclan al pasado porque sienten un miedo irracional hacia el futuro. Es muy difícil disfrutar de los placeres de la vida y construir el porvenir cuando pesan sobre nosotros los nubarrones de las tempestades que —creemos— nos acechan.

Todo miedo es miedo al futuro, como señala Veer Sharma, que toma las iniciales del término inglés «miedo», FEAR, para dar la siguiente definición: «False Evidence Appearing Real»; es decir, una evidencia falsa que parece real.

El miedo a una crisis aún mayor, a perder nuestro empleo o nuestra pareja no tiene fundamento, ya que el futuro es aquello que todavía no ha acontecido y, por lo tanto, el único oráculo del porvenir es la propia persona. Lo que acontezca no caerá del cielo, sino que será el resultado de miles —o incluso millones— de decisiones personales que habremos tomado en el día a día.

Nuestras expectativas condicionan el futuro, porque marcan el tono con el que actuamos cotidianamente, pero la buena noticia es que también podemos contemplar el mundo positivamente, y sustituir el miedo por la voluntad de construir lo que queremos ser.

Discúlpeme, no le había reconocido: he cambiado mucho

Un literato contemporáneo dijo que nadie es más distinto a otro que uno mismo en diferentes momentos de su evolución personal. Esto es así en la mayoría de los casos, pues lo saludable es ir quemando etapas y desarrollar nuevos intereses con la madurez.

Sin embargo, no todo el mundo crece del mismo modo en la carrera de existir. Muchas personas se encuentran que, años después que hayan superado un período de su vida, los amigos que les acompañaban siguen allí y les reclaman que se mantengan fieles a lo que fueron.

De repente, personas que tenían mucho en común ya no saben de qué hablar, excepto de los «viejos tiempos», porque cada cual está librando una guerra distinta.

Es inútil mantener artificialmente las amistades por una cuestión de veteranía, ya que con ello nos robamos tiempo para cultivar relaciones más nutritivas para el momento que vivimos.

Tal vez aquellos que ahora se alejan vuelvan a nosotros cuando nuestros caminos de evolución se crucen de nuevo.

Además de un brillante escritor, dramaturgo y polemista, Oscar Wilde está considerado el mejor autor de aforismos de la historia moderna. Sus célebres pensamientos de una sola frase son ingeniosos y profundos.

El autor de *Nietzsche para estresados* toma 99 perlas de sabiduría de quien, justamente por su vida centrada en los placeres, conoció todos los extremos del alma humana, y traslada sus mensajes a situaciones actuales –según las leyes del coaching– para enseñarnos a sortear los problemas y gozar de la vida sorbo a sorbo.

Únete al Círculo Sanborns y disfruta de beneficios exclusivos, eventos especiales y mucho más.

www.circulosanborns.com

01 800 SANBORN

