

LUCIA GIOVANNINI

Una nueva vida con plenitud

Cómo realizar los propios sueños
sin miedo ni emociones negativas



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

UNA NUEVA VIDA CON PLENITUD

Lucia Giovannini

1.ª edición: noviembre de 2016

Título original: *Tutta un'altra vita*

Traducción: *Manuel Manzano*

Maquetación: *Compaginem S. L.*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© Lucia Giovannini

(Reservados todos los derechos)

© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-161-0

Depósito Legal: B-21.018-2016

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

PREFACIO	7
NOTA DE LA AUTORA	9
INTRODUCCIÓN	11
¿A quién va dirigido este libro, de qué trata y qué resultados se pueden esperar?.....	13
Consejos de uso.....	15
ABRAZAR EL CAMBIO	19
El arte del cambio.....	20
La aceptación	25
La zona de poder	30
La «respons-(h)abilidad»	34
Tocando con tres cuerdas.....	37
¿Listo para saltar?.....	39
El balance de la situación.....	42
¿DÓNDE ESTAMOS?	45
La llamada.....	46
Placer y felicidad	52
Guardemos silencio	56
¿Crisis u oportunidad?.....	59
¿Qué más podemos hacer?.....	63

LOS MARCOS DE LA MENTE	69
The Matrix.....	71
El manual de instrucciones.....	77
¿Listo para entrar en Matrix?	80
La matriz del Ser	84
AAA... Se busca autoestima	84
La matriz del poder personal	94
La matriz de los otros	99
La matriz del tiempo	105
La matriz del mundo.....	110
¿Miedo al cambio?.....	114
¿A DÓNDE QUEREMOS IR?	117
Establecer una meta.....	117
Una cuestión de n/um	122
... y una necesidad de autorrealización	126
El sentido de la vida	135
Volvamos a soñar.....	144
CONSTRUIR LA VISIÓN	147
Cree su propio mapa	152
Entre el sueño y la realización.....	154
Los siete pasos	155
Un puente al futuro.....	168
¡Cruce el puente, y hágalo tan a menudo como pueda!	169
LOS EJES DEL CAMBIO	173
La conciencia.....	177
La motivación	182
La decisión	187
La creación	189
La solidificación	193
HERRAMIENTAS DE TRANSFORMACIÓN	199
La magia de las palabras.....	202
¿Dónde está su enfoque?.....	210

La estructura del optimismo	212
Espiritualidad y fe	219
La meditación	229
La respiración: un hilo entre nosotros y el infinito	237
Estoy enfadado, ¿qué hago?	242
Superar el dolor: el perdón	251
El poder del miedo	254
«Mitakuye Oyasín» (todos estamos conectados).....	257
Animales: una fuente de amor	262
El ejercicio físico.....	265
Alimento para la mente	267
Grupos de trabajo: ¿pastilla azul o roja?	270
Y POR ÚLTIMO...	277
El último Dan	277
Cambiarse a sí mismo.....	280
Cambiar el mundo	282
AGRADECIMIENTOS	287
FUENTES	291
Sobre la autora	291
BlessYou! community	292
Cursos disponibles.....	293
Los cursos que ofrecemos son variados y múltiples.	294
El fuego del cambio.....	295
El arte de la negociación.....	296
Usted puede sanar su vida.....	297
La escuela del fuego	299
Espiritualidad, vitalidad, bienestar.....	299
BENEFICIENCIA	301
BIBLIOGRAFÍA	305

PREFACIO

Hasta hace poco, si alguien me hubiera preguntado qué es *Una nueva vida con plenitud* yo habría respondido: una guía para cambiar. Y, en efecto, lo es.

En los últimos años *Una nueva vida con plenitud* ha ayudado a miles de lectores a crear los cambios deseados en sus vidas, a hacer realidad sus sueños, o por lo menos a hacer grandes avances. Y, al mismo tiempo, ha apoyado a muchas personas a manejar mejor los cambios no deseados, los que la vida nos impone.

Así que sí, el libro que tiene en sus manos es una guía para cambiar. Pero con los años me he dado cuenta de que es mucho más.

Una nueva vida con plenitud es un método que recoge mi experiencia personal de cuarenta años de investigación espiritual y psicológica y casi veinte años de enseñanza de estos mismos temas.

Combina mi historia de transformación con la de muchos participantes de los cursos BlessYou! que se imparten en todo el mundo.

Recoge diferentes técnicas y corrientes filosóficas, es un puente entre Oriente y Occidente, entre la lógica y la intuición, entre la antigua sabiduría del pasado, los descubrimientos científicos del presente y las posibilidades del futuro.

Y cuando empiece a llevarlo a la práctica se dará cuenta de que es un estilo de vida.

Una nueva vida con plenitud es primero una promesa, después una idea, una serie de pasos, y finalmente una realidad.

NOTA DE LA AUTORA

Para ilustrar mejor los conceptos propuestos, decidí compartir muchas anécdotas personales y estudios de casos que tienen como protagonistas a personas que en los últimos diez años han asistido a nuestros encuentros empresariales o a los cursos abiertos al público. Con el fin de salvaguardar su privacidad, sus nombres y algunos detalles importantes han sido modificados. Los episodios relacionados con mi vida, sin embargo, se muestran tal como ocurrieron, porque mi intención es ofrecer mi viaje personal hacia el cambio, y las enseñanzas relacionadas, en su totalidad y verdad.

*A nadie le gusta el cambio,
excepto a los bebés con pañales sucios.*

ANÓNIMO

INTRODUCCIÓN

La diferencia entre lo que hacemos y lo que somos capaces de hacer resolvería la mayoría de los problemas del mundo.

MAHATMA GANDHI

A menudo, los participantes de mis cursos me preguntan al final del seminario: «¿Puede recomendarnos algunos libros? ¿Qué podemos leer?». Y la gran pregunta: «¿Pero usted no ha escrito nada? ¿Por qué no escribe un libro? Sería bueno que en la vida cotidiana, en el hogar, en el trabajo, pongamos en práctica los pasos hacia el desarrollo personal, y acelerar el cambio. Sería como tener un entrenador personal a nuestro lado que nos recuerda lo que tenemos que hacer, nos anima, nos corrige, nos ayuda: un amigo siempre dispuesto a responder».

Durante años, mi respuesta fue automática: «Hay miles de libros en el mercado, aquí tenéis una lista indicativa de los más interesantes». Pero cada vez que me hacían esas preguntas, el corazón se me aceleraba y me brillaban los ojos. Evidentemente, la tentación era grande.

No obstante, un pensamiento se abría paso en mi mente: «Pero, ¿quién te crees que eres? ¿Qué tienes de especial para escribir un libro que realmente pudiera ser de ayuda para los demás?».

En julio de 2005 mi esposo Nicola y yo habíamos planeado pasar todo el mes en Estados Unidos para asistir a una serie de conferencias, pero en el último momento se pospusieron los cursos. De repente, tuve acceso a un gran recurso que suele escasear en mi vida: tiempo. Y tenía en abundancia. No había más excusas, por fin tenía todo el tiempo necesario para comenzar el libro que siempre había querido escribir.

Sin embargo, a los pocos días me encontré de nuevo sumergida en los compromisos. Debía terminar de decorar la casa a la que nos habíamos mudado recientemente, arreglar el jardín, rehacer sitio web, preparar el calendario de los cursos de otoño, y debía arreglármelas con los diez gatos callejeros que habían decidido establecer su residencia en nuestro jardín... Por supuesto, mi objetivo todavía estaba delante de mí, pero de alguna manera siempre había algo que me impedía dar el paso para comenzar a escribir. El espacio que me separaba de lo que yo quería me parecía lo suficientemente inmenso para hacerme considerar seriamente la idea de renunciar a ello. Después de todo era sólo un sueño. Y lo que es más, era muy difícil de lograr.

Pensaba que era demasiado complicado y que no tenía tiempo suficiente. No, nunca lo conseguiría...

¿Le suena familiar? ¿Cuántas veces ha pronunciado estas palabras?

En mi caso, yo sabía lo que quería. Aunque no fuera fácil. ¿Cuántos de nosotros podemos decir sinceramente que sabemos exactamente lo que queremos? Y lo más importante, ¿cómo podemos conectar aquello que deseamos con el propósito más profundo ligado al significado de nuestra existencia? ¿Qué legado queremos dejar al mundo? ¿Cómo queremos ser recordados? Y cuando sentimos el deseo de cambiar, de mejorar nuestras vidas, nuestras relaciones, nuestro trabajo ¿cómo podemos impulsar dicho cambio en la dirección deseada? ¿Qué herramientas podemos utilizar? ¿Cuáles son las etapas de cambio y la forma de ponerlas en práctica de la mejor manera? ¿De qué ayudas disponemos en este viaje? ¿Y cómo podemos aprender a aceptar los cambios forzados, los que la vida nos impone? ¿Cómo convertir la incertidumbre, el dolor y el sufrimiento en el combustible para nuestro propio crecimiento personal?

Estas y otras son las preguntas que me han acompañado durante muchos años y que me animaron a analizar las implicaciones del alma humana, a estudiar los nuevos descubrimientos de la psicología cognitiva y la neurociencia, a examinar los antiguos textos espirituales, a hacer frente a hombres y mujeres de medicina en los lugares más remotos del mundo, y a experimentar en mi piel todo lo que he aprendido, mientras me enfrento a los cambios en mi vida y a los grandes y pequeños desafíos que comportan.

Estas y otras son las preguntas que se abordan en las páginas siguientes, a fin de orientar su camino hacia el cambio.

¿A quién va dirigido este libro, de qué trata y qué resultados se pueden esperar?

No sabemos si cambiando se mejora, pero sabemos que para mejorar tenemos que cambiar.

ANÓNIMO

Los problemas que encontramos en la vida se pueden resumir básicamente en dos categorías: los que nos obligan a un cambio no deseado, y los que hacen que deseemos un cambio que nunca llega.

En el segundo caso, las posibilidades son de nuevo dos: sabemos lo que queremos pero no sabemos cómo conseguirlo; no sabemos lo que queremos.

En todos los casos, si se encuentra frente a un cambio no deseado, o si guarda en el cajón un sueño para alcanzar, o si empieza una nueva fase de la vida, o si quiere conocerse mejor, o desarrollar su potencial, mejorar su trabajo, su relación sentimental, su relación consigo mismo o con los demás, o si quiere hacer que su vida adquiera un significado más profundo y satisfactorio, estas páginas tienen como objetivo guiarle en el camino de la transformación. *Una nueva vida con plenitud* quiere ser una ayuda concreta para encontrar la motivación, la fuerza y los medios para abordar y resolver situaciones y estados de ánimo que quitan oxígeno y energía vital, facilitando así el cambio.

En este libro se habla de sueños y de cómo convertirlos en objetivos alcanzables, de cómo desarrollar la flexibilidad sin perder la dirección, de los mecanismos que nos llevan al inmovilismo, al miedo, a la ansiedad, y que bloquean nuestra plena realización.

Es un viaje a través de las diversas etapas del cambio: el conocimiento del punto de partida; el conocimiento de los mecanismos que utilizamos para anestesiarnos y no sentir el dolor emocional y que nos impide a su vez escuchar la llamada del cambio; el reconocimiento de las creencias y

los límites con que nosotros mismos enjaulamos nuestra identidad: un calabozo de barrotes invisibles, y por lo tanto aún más peligroso.

Es una invitación para aclarar la dirección que le estamos dando a nuestra existencia, un incentivo para encontrar espacio para el impulso de la autorrealización, y una guía para la realización de un «mapa de la visión». Una vez realizado, tendremos una brújula para gestionar mejor las emociones y los estados de ánimo y darle una nueva dirección a nuestras acciones.

Este libro también nos enseña algunas técnicas, fáciles y asequibles para todo el mundo, que pueden ser comparadas a una caja de herramientas virtual. Una vez aprendidas, se mantendrán disponibles para nosotros durante toda la vida, porque no expiran. Se dice que éste es un viaje para héroes, pero en cada hombre y en cada mujer duerme un héroe, y cuando despierta hace posible que cualquier persona se deshaga del malestar y de la impaciencia y haga de su propia vida una obra maestra.

A lo largo de tantos años impartiendo seminarios, he tenido el honor de presenciar el cambio de miles de personas que, a través de estos recursos, han mejorado en gran medida la calidad de su vida, sus relaciones y su trabajo.

Este libro también transmite nuevas ideas y puntos de vista que estimulan a evitar renunciar a los propios sueños, a menospreciarlos, a sentirse víctimas sin esperanza, a tener pensamientos y emociones negativas, a vivir por debajo de las propias capacidades y potencialidades.

Obviamente, no es y no quiere ser una píldora mágica que por sí sola resuelva todos sus problemas. Es un libro donde se encuentran las semillas, donde se aprende cómo plantarlas, cómo cuidar de las plántulas y cómo obtener las recompensas que se desean. Este proceso requiere voluntad, compromiso y acción.

La elección de qué hacer con estas semillas, si tirarlas o utilizarlas, está en sus manos. Estas semillas, si se utilizan, funcionan. Le ha pasado a miles de personas en todo el mundo. A mí me sucedió, y por eso decidí compartir con los lectores las diferentes partes de mi vida. ¿Por qué no deberían funcionar también con usted?

Consejos de uso

Asistir a una conferencia sobre arte culinario no es suficiente para saciar el hambre. Para no tener hambre es necesario cocinar y comer. Si quiere hacer crecer el fruto, estudiar agricultura solamente no es suficiente. Tiene que plantar árboles frutales y cuidar de ellos.

MATA AMRITANANDAMAYI (AMMA)

Puede usar este libro de muchas maneras. Simplemente puede leerlo y encontrar ideas interesantes que lo conducirán a la reflexión, o puede utilizarlo como una forma de abordar y fomentar el cambio. En este caso se convierte en un verdadero viaje interior, un recorrido hacia una nueva relación con uno mismo y con el mundo.

Encontrará diferentes ejercicios que le guiarán a través de las etapas del proceso, y como la calidad de nuestra vida está determinada en gran medida por la calidad de las preguntas que nos hacemos, encontrará muchas preguntas. Si contesta con sinceridad abrirá nuevas posibilidades que le ayudarán a conocerse mejor a sí mismo, a definir quién es, dónde está, dónde quiere ir y cómo llegar hasta allí. Como veremos, gran parte de lo que guía nuestros pensamientos y nuestras reacciones actúa a un nivel inconsciente, fuera de nuestra conciencia. Las preguntas que encontrará en los diversos capítulos están diseñadas precisamente para ayudar a arrojar luz sobre esa parte de uno mismo. Si al enfrentarse a alguna pregunta se siente confuso, no se preocupe. Sólo significa que esos mecanismos están todavía por debajo del nivel de su conciencia. Tome conciencia, implementado una técnica que sugieren los cursos, y dígame a sí mismo: «Sé que no lo sé, pero si lo supiera, cuál sería la respuesta?», y permitiría que surjan pensamientos o asociaciones, sin tratar de juzgarlos o cambiarlos.

En todos mis seminarios la parte de la experiencia juega un papel importante: sólo a través de la experiencia podemos demostrar lo que es verdad para nosotros y hacerlo nuestro, integrarlo en profundidad. Hay una diferencia sustancial entre el conocimiento intelectual y el

emocional. Saber cómo relajarse produce un efecto totalmente diferente de tener una experiencia de relajación. Para aprender un deporte no es suficiente con conocer las reglas, necesitamos una capacitación; del mismo modo, los ejercicios que usted encontrará en estas páginas se utilizan para entrenar los músculos mentales, emocionales y espirituales. Se pueden realizar en solitario, con un amigo o en grupo.

Algo que puede hacer para profundizar su relación con este libro es mantener un diario. Al empezar el viaje interior es muy útil tomar nota de los pensamientos y estados de ánimo, reacciones, sueños, ideas. Todo esto le ayudará a configurar su historia personal en el papel y ser más consciente de lo que está sucediendo en su interior. Desde el sitio web www.tuttaunaltravita.it se puede descargar gratis un diario creado para este fin. Además puede encontrar otros recursos, artículos, fotos, experiencias, ejercicios adicionales, y a través del blog puede ponerse en contacto con la comunidad de lectores y profesionales en Italia y en el resto del mundo de lo que me gusta llamar el «camino del cambio».

Puede utilizar las páginas del diario durante los ejercicios. Podría hacer lo mismo simplemente siguiendo sus pensamientos, sin usar papel y bolígrafo, pero acabaría perdiéndose en el laberinto del intelecto. El acto mismo de escribir las ideas nos permite aliviar la mente de miles de pensamientos que se agolpan y poner cierta distancia entre nosotros y las emociones y preocupaciones. Esto, a su vez, nos lleva a ver todo desde una perspectiva diferente.

Si usted elige utilizar el diario, hágalo desde el principio, para que contenga la totalidad de su viaje. Y se dará cuenta de que es mucho más útil si lo actualiza con cierta continuidad. También puede personalizarlo aún más con dibujos, fotos, imágenes o recortes de frases significativas para usted.

Puede seguir el camino de cambio y sus ejercicios una y otra vez. Sirve de guía cuando usted quiere realizar un cambio en alguna área de su vida. Cada vez descubrirá nuevas partes de usted mismo, nuevas potencialidades y áreas de mejora.

Para que esto funcione, no es necesario que *comulgue* con los ojos cerrados, o que esté de acuerdo con todas las ideas presentadas. Aunque al final sólo haga suya una única idea o un solo ejercicio, eso significará una diferencia en su vida.

Durante nuestro crecimiento una alimentación adecuada es suficiente para que alcancemos la autonomía física, no debemos hacer ningún otro esfuerzo y todo sucede de forma natural. Pero ¿podemos decir lo mismo de la autonomía psicológica y emocional? ¿Es tan fácil de conquistar?

En nuestra sociedad, invertimos mucho tiempo en almacenar datos y conceptos, y estamos abrumados por la información. Pero ¿qué sabemos sobre lo que sucede dentro de nosotros? La mayoría de la gente dedica una gran cantidad de energía, tiempo y dinero a mejorar su apariencia, pero esto constituye un apoyo suficiente para afrontar los retos de la vida? ¿Cuánto tiempo dedicamos a conocernos y a mejorarnos a nosotros mismos? A estas alturas todo el mundo acepta la idea de que para mantenerse en forma hay que hacer ejercicio con regularidad. ¿Cómo cambiaría nuestra vida si aceptáramos la idea de realizar con la misma constancia los ejercicios para nuestro bienestar mental y emocional?

¿Cómo juzgaríamos a alguien que, a pesar de tener un inmenso tesoro, lo guarda enterrado en el suelo, lucha por mantenerse y se pasa la vida quejándose de su miseria?

La mayoría de nosotros no se comporta de manera muy diferente, y pasa toda su vida sin comprender ni usar su potencial, sin hacer los cambios necesarios para vivir mejor, sin ver sus objetivos y convertirse en un ser humano mejor. De este modo, no nos arriesgamos a lanzar al viento nuestros días, a malgastar la vida?

Creo que es el momento de invertir en el verdadero bienestar y dedicar un poco de tiempo y energía a explorar nuestro funcionamiento interno y la complejidad de nuestro sistema cuerpo-mente-emociones.

¿Está dispuesto a entrenar su corazón y su mente? ¿Quiere entrar en el circuito del cambio?

Buen viaje.

LUCIA



ABRAZAR EL CAMBIO

No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes, sino los que se adaptan mejor al cambio.

CHARLES DARWIN

Existen algunas condiciones o circunstancias necesarias para que se produzca una transformación positiva. Y hay diferentes niveles en los que esta transformación puede tener lugar. Lo que va a leer en las páginas siguientes es el resultado de la experiencia, la exploración, la consideración, el análisis y la investigación sobre el funcionamiento humano frente al cambio, independientemente del hecho de que sea un cambio forzado, un paso obligado que impone la vida, o una mejora implementada conscientemente. Identificando los niveles de cambio comprenderá más a fondo la naturaleza del proceso de transformación y podrá desarrollar la actitud y el estado de ánimo necesario para comenzar el viaje de la mejor manera. De hecho, cualquier cambio que haga, ya sea en el trabajo, en su relación o en su entorno será sólo un cosmético sin impacto duradero a menos que derive de una profunda transformación de su conciencia.

El propósito de esta parte es, entonces, sentar un fundamento sólido, crear una base que será enriquecida, desarrollada, construida y reforzada con ejemplos, explicaciones y ejercicios en los siguientes ca-

pítulos. Nos estamos preparando para viajar hacia la mejora y mientras tanto es útil comprender qué llevamos con nosotros.

También hablaré de las paradojas del cambio. El encuentro con la contradicción de las paradojas puede producir confusión: en realidad es precisamente abrazando dos verdades extremas y en aparente contraste entre ellas cuando ampliamos nuestra perspectiva y creamos el espacio para que pueda existir el cambio.

No sé si se ha dado cuenta, pero la vida misma está llena de paradojas. ¿Algunos ejemplos? Ser capaz de permanecer fiel a sí mismo, a los propios valores, a la propia ética personal, y al mismo tiempo ser capaz de cambiar la forma de ser. O mantener una palabra, un compromiso adquirido, y al mismo tiempo tener la libertad de cambiar de idea...

El arte del cambio

Sólo mediante el cambio puedes mantenerte constante. Y sólo moviéndote puedes permanecer donde estás.

TONY BUZAN

No podemos no cambiar

Si hay una constante, una certeza en la vida, ésta es el cambio.

Una antiguo dicho Zen afirma que no se puede entrar en el mismo río dos veces. Porque cada vez son diferentes las condiciones: la temperatura del agua, la flora, la fauna, los microorganismos que conforman ese río serán diferentes y nos llevará a una nueva experiencia. En otras palabras, cada vez es como entrar en un río diferente.

Lo mismo ocurre con la corriente de la vida. Todo lo que nos rodea está en constante metamorfosis.

El propio cuerpo humano, lejos de ser un mero ensamblaje de sus partes, está en constante crecimiento y evolución. A cada instante se dan increíbles cambios bioquímicos y biológicos, tanto que los últimos descubrimientos de la ciencia cuántica argumentan que cada siete años las células del cuerpo se renuevan por completo.

De hecho, células, sangre y órganos se modifican sin descanso para mantener la homeostasis, es decir, un equilibrio perfecto. En otras palabras, con el fin de garantizar que se permanece en un constante estado de salud, el cuerpo está en constante cambio.

Es un mecanismo espontáneo que se produce naturalmente. Y todos hemos tenido una experiencia directa, al menos una vez en la vida, cuando hemos entrado en el agua. Ya se trate de un lago, un mar, un río o una simple piscina, cuando estamos en el agua y nuestros pies no tocan el fondo, ¿cómo podemos mantener nuestra posición? Necesitamos movernos. Paradójicamente, para estar donde estamos tenemos que cambiar, estar en movimiento. Y debemos hacerlo de una manera coordinada, dando ritmo y sentido a nuestras acciones.

Vivir es cambiar. Día tras día cambiamos. Incluso en este mismo momento, sin darnos cuenta, estamos cambiando. Pero ¿en qué dirección? ¿Nos estamos moviendo para mantener lo que tenemos (trabajo, sentimientos, salud)? ¿Para mejorarnos? ¿Estamos dejando que nos arrastre la corriente? ¿O nos estamos yendo directamente al fondo?

Los cinco niveles del cambio

En sus estudios sobre el aprendizaje y el cambio, el reconocido antropólogo Gregory Bateson distingue cinco niveles.

El nivel cero es la resistencia al cambio. Si bien no estamos satisfechos con los resultados que obtenemos, seguimos haciendo las mismas cosas, teniendo los mismos hábitos, frecuentando los mismos círculos, reaccionando siempre de la misma manera. Así, tenemos una ilusión de estabilidad, de seguridad y aparentemente no hay cambio alguno. En realidad, como cuando estamos en el agua, estamos cambiando. Sólo que no estamos mejorando. No estamos desarrollando nuevas cualidades. Por el contrario, cuanto más implementamos las mismas soluciones que no funcionan, más aumenta el malestar. Y nos enquistamos más y más en las viejas posiciones con el riesgo de irnos al fondo.

«Basta con que sea una intervención rápida, no tengo tiempo que perder». Filippo es el director de ventas de una importante multinacional. Las personas que trabajan con él temen sus modales bruscos, sus silencios llenos de tensión y sus maneras autoritarias. Lo definen como

padre-patrón. Y por esta razón, el CEO de la empresa nos pide que le hagamos un seguimiento con sesiones de *coaching*.

«Es mi carácter», se defiende Filippo, «y además es la única manera de obtener resultados, de asegurarme de que la empresa sigue adelante». En casa la situación no es mejor. Su trabajo requiere mucho esfuerzo, a menudo, incluso los fines de semana. «Últimamente mi esposa ha empezado a hablar de separarnos, con mis hijas no hay diálogo y el clima de la empresa es cada vez más tenso y hostil», confiesa con nerviosismo, jugueteando con el paquete de tabaco, del que ha aumentado el consumo.

Durante años, Filippo se ha comportado de la misma manera. En los últimos meses ha engordado, a menudo tiene dolores de cabeza y está cada vez más nervioso. En este caso el cambio se considera involutivo o degenerativo, porque día tras día, de una manera casi imperceptible, se produce un deterioro. Es un ejemplo típico que vemos en muchos matrimonios, donde la comunicación y la intimidad empeoran con los años, en lugar de mejorar.

El primer nivel de cambio sucede cuando empezamos a aprender algo nuevo, y esto nos lleva a tomar nuevas acciones. Nos esforzamos en utilizar nuestra capacidad de adaptación, en desarrollar una cierta flexibilidad y aceptamos nuevas formas de responder a las situaciones.

Este nivel se conoce como «cambio incremental»: poco a poco empiezan a verse mejores resultados, a pesar de permanecer en ámbitos conocidos.

Filippo está comprometido con el programa de *coaching* y el primer objetivo que se impone es el de afrontar mejor el estrés. Durante las sesiones aprende a manejar el tiempo personal, familiar y laboral.

Al principio es difícil, pero poco a poco adquiere nuevos hábitos más saludables, deja de fumar, disminuye la ingesta de alcohol y empieza a salir a correr con regularidad. Esto hace que esté más relajado.

A medida que desarrollamos nuevos comportamientos y damos nuevas respuestas a las situaciones, nuestra perspectiva se ensancha y pronto nos damos cuenta de que sólo hemos tocado la superficie de las posibilidades de mejora y que hay muchas más. Sentimos la necesidad de «cambiar el cambio» que hemos implementado en el nivel anterior. Esto nos empuja a acceder a un nivel superior: comenzamos a preguntarnos qué nuevas habilidades, comportamientos y estrategias tenemos

que explorar, aunque lo hagamos de manera discontinua. Estamos en la fase del «cambio de desarrollo», es decir, empezamos a desarrollar nuevas habilidades y a buscar nuevos territorios.

Continuando con las sesiones de *coaching*, Filippo empieza a darse cuenta de su comportamiento. «Me da vergüenza admitirlo, pero hasta ahora podía ver a las personas sólo por su función. Eran números con los que facturar y todo el mundo tenía que estar a mi servicio. Era la única manera que conocía de satisfacer las demandas urgentes del mercado y obtener resultados rápidos. Me doy cuenta de que me he comportado casi de la misma manera con mi familia: pretendía que mis exigencias se satisficieran en primer lugar, aunque allí no hubiera ningún consejo de administración al que complacer.

Filippo entiende bien pronto que aprender a manejar el estrés no es suficiente. Lo que ahora desea es mejorar sus relaciones y aprender a manejar el mundo de las emociones, área completamente desconocida para él: «Quiero aprender a relacionarme de una manera más abierta y positiva con mis empleados. Quiero estar ahí para las personas que están cerca de mí y quiero escucharlos sin considerarlo una pérdida de tiempo. Quiero aprender a ver su valor y respetar sus necesidades. Quiero aprender a abrazar a mis hijas y decirles: “Os quiero”».

Como Filippo, a medida que avanzamos en nuevas direcciones, exploramos nuevas áreas y adoptamos nuevas formas de pensar y nuevas conductas, comenzamos a convertirnos en personas nuevas, desarrollamos nuevas percepciones de nosotros mismos y de nuestra identidad. El cambio ya no se da sólo en nuestro comportamiento, en nuestro trabajo, en nuestras relaciones o en nuestra salud, sino en nuestro yo más profundo.

Es el nivel «evolutivo».

Filippo descubre un nuevo mundo por el que nunca había navegado antes, el de la inteligencia emocional: la ternura, la empatía, la igualdad de las relaciones, el intercambio, el apoyo mutuo. Descubre que posee una vena artística y que ama pintar. Pasa cada vez más tiempo en la naturaleza y un fin de semana al mes invita a sus colaboradores a su casa del lago. A partir de estas reuniones informales, donde la atmósfera es ligera y relajada, nacen nuevos proyectos y un equipo muy unido.

Cuando emerge una nueva identidad, el nuevo sentido de uno mismo modifica todo nuestro mundo, conduce los criterios de nuestras elecciones y le da una nueva dirección a nuestras vidas. Es el momento del «despertar», caracterizado por profundas intuiciones.

En este nivel, el cambio se llama «revolucionario». Y de hecho trae verdaderas revoluciones a nuestra existencia.

Filippo se da cuenta de la riqueza y capacidades de cada miembro de su grupo y se pone como objetivo ayudar a todos a dar lo mejor de sí mismos.

Participa con los miembros del grupo en muchos de nuestros cursos de desarrollo personal y también nos pide que lo formemos profesionalmente para convertirse en *coach*. Ahora en la empresa es considerado un mentor, una figura que goza de gran respeto, que puede crear los grupos con mejores resultados, cohesionados y motivados. No sólo eso, los que trabajan con él están ahora más alegres y satisfechos. ¿Y su esposa e hijas? Después de la incredulidad inicial, están felices por su cambio: «Parece otra persona. ¡Fue una verdadera revolución!», nos dijeron felices.

A menudo es difícil medir el cambio porque no podemos verlo ni tocarlo. Sin embargo, es algo concreto: es un proceso que tiene lugar ante nuestros ojos.

Pero ¿qué hay detrás del cambio?

Como se desprende del estudio de Bateson, las palabras clave son «aprender» y «crecer».

Cambiamos a medida que crecemos y mientras tanto aprendemos y desarrollamos nuevas capacidades, ideas y comportamientos. Mientras incorporamos las nuevas enseñanzas, algo dentro de nosotros empieza a cambiar. Las mismas cosas que aprendemos, las experiencias que vivimos, nos cambian.

La semilla del arte del cambio es inherente a todo ser humano. Es una habilidad innata, al igual que la capacidad de caminar. Nadie nace sabiendo caminar, pero poco a poco, después de muchos intentos, finalmente, aprende. El desarrollo de esta habilidad ha revolucionado toda nuestra existencia. Luego, con el tiempo, si queremos, podemos

refinar dicha habilidad, y entrenarla para convertirnos en bailarines, corredores o atletas. O simplemente podemos caminar para ir a trabajar, ir de compras, o disfrutar de un paseo en un día soleado.

Del mismo modo, podemos utilizar nuestra capacidad natural para cambiar para conducir las pequeñas o grandes transformaciones diarias y dirigir las hacia la evolución, en vez de dejarnos arrastrar por la corriente o incluso dejarnos caer hasta el fondo. Podemos llegar a ser verdaderos artistas del cambio, aprender a crear las revoluciones que deseamos.

La aceptación

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para distinguir entre las dos.

SAN FRANCISCO DE ASÍS

Hace años, mi marido y yo queríamos irnos a vivir al campo junto con algunos amigos y colaboradores. La idea había nacido de un sueño: formar una nueva versión de comunidad donde todo el mundo tuviera la privacidad de su apartamento, y luego zonas comunes donde reunirse. Además, cada vez sentíamos con más fuerza la necesidad de vivir en medio de la naturaleza. Obviamente, la búsqueda del lugar perfecto no fue fácil: examinamos decenas de caseríos y pueblos antiguos abandonados hasta que finalmente encontramos el lugar adecuado. Tras la firma del compromiso, con los proyectos de reestructuración preparados, e incluso después de la elección de los muebles, encontramos que no podíamos continuar. Por diversas razones, entre ellas los permisos de construcción y los problemas personales de más de la mitad de los amigos que formaban parte del proyecto, nuestro sueño se hizo añicos. Tuvíamos que renunciar a aquella casa, al menos en los términos pensados.

Mi primera reacción fue la negación total de lo que estaba pasando: «No es verdad, no son obstáculos de verdad, no quiero renunciar. ¡Seguiré adelante a toda costa!».

Durante meses y meses asistí a innumerables reuniones agotadoras, a citas con notarios, hice lecturas y relecturas de las leyes de la construcción, centenares de llamadas telefónicas, correos electrónicos y faxes... sin otro resultado que estrés, pérdida de tiempo y de dinero. Seguí luchando sin inmutarme: el dolor de ver mi sueño derrumbado era demasiado grande. Pero trataba de encontrar alguna solución, seguía golpeando contra muros infranqueables.

Hasta que en algún momento me di cuenta: tal vez era hora de aceptar algo que no podía cambiar. Sólo cuando di aquel paso, y no fue fácil, me di cuenta de que no tendría que renunciar a la totalidad del proyecto, como pensaba, sino que podía concentrar mi atención en los cambios necesarios. Y así fue. En lugar de seguir corriendo tras el sueño inicial, redirigimos el proyecto hacia una simple casa en el campo. Y también aceptamos la idea de no comprarla, sino de alquilarla. De repente, la situación se resolvió. En menos de un mes encontramos una hermosa casa por una cifra que podíamos permitirnos.

Nicola y yo nos mudamos allí y un montón de amigos que formaban parte del proyecto inicial viven ahora a pocos kilómetros de distancia. También tenemos la oportunidad de reunirnos en la sala o en la terraza de nuestra casa y disfrutar de las verduras del huerto.

Si no hubiéramos abierto la puerta de aceptación todavía viviríamos en Milán y aún estaríamos luchando entre abogados, topógrafos y notarios.

Hay un viejo refrán que procuro tener siempre en mente y que en esta ocasión ha demostrado ser muy útil: «Si puedo cambiar algo, ¿por qué preocuparme? Y si es algo que no puedo cambiar de ningún modo, ¿por qué preocuparme?».

Sin la aceptación, la determinación degenera en terquedad, la tensión creativa se convierte en nerviosismo y frustración, y el cambio se vuelve lucha. Y es una guerra en la que el verdadero enemigo terminamos siendo nosotros mismos. Y sólo a través de la aceptación creamos las condiciones necesarias para aprender de las experiencias, aumentamos nuestra capacidad y avanzamos hacia el cambio evolutivo.

Esto es lo que pensaba Bateson sobre la aceptación: «Una cierta libertad proviene del reconocimiento de aquello que está necesariamente

presente, aquí y ahora. De este reconocimiento deriva la capacidad de saber cómo actuar».

Pero ¿qué es la aceptación? Y lo más importante, ¿qué no es?

A menudo, cuando me enfrento a este tema en los cursos, me preguntan si el hecho de aceptar los acontecimientos no nos hace espectadores inertes de la vida. ¿Cómo puedo aceptar lo que no me gusta? ¿Si acepto cualquier situación no me arriesgo a detener el cambio?

Una vez una mujer que era golpeada regularmente por su marido afirmó que ahora ella aceptaba el hecho. Eso no es un ejemplo de aceptación, sino de resignación. También porque en ese caso las cosas podían ser cambiadas.

La gran diferencia es que la resignación es un estado de ánimo pasivo: resignarse equivale a soportar, a menudo e contra de nuestro deseo, encerrarnos en nosotros mismos y jugar el papel de víctima.

Aceptar los acontecimientos inevitables, en cambio, requiere de fuerza, coraje, voluntad y determinación para seguir adelante. Significa tomar nota de cómo son las cosas, escuchar la llamada del cambio, dejar de enterrar la cabeza en la arena, reconocer lo que está sucediendo y ser sincero con uno mismo.

Aceptar significa observar cada parte de nosotros y de nuestras vidas, incluso aquellas incómodas, que no nos gusta, que queremos cambiar.

Observar sin juzgar: ¿mala suerte o bendición?

Para que la aceptación se produzca, es necesario observar sin juzgar, con curiosidad genuina. Cuando juzgamos nos enquistamos en nuestra posición. Esto contamina la capacidad de captar los matices, contamina nuestra interpretación del mundo y altera nuestras respuestas a los acontecimientos.

Si uno está acostumbrado a ver la crítica y el juicio como algo constructivo se puede empezar a pensar en la aceptación como en una simple suspensión del juicio.

Una antigua historia taoísta habla de un sabio que vivía en una aldea en el extremo norte de China. Un día a su hijo se le escapó el mejor caballo. El muchacho hizo todo lo posible para encontrarlo, pero el animal se había ido al otro lado de la frontera y había sido captura-

do por una caravana de nómadas. Todo el pueblo trató de consolar al niño, que no podía encontrar paz para su desgracia. Pero su padre, el sabio, le dijo: «¿Cómo puedes decir que es algo lamentable y no una bendición?».

Meses después el caballo regresó, trayendo con él un hermoso semental. Esta vez el joven estaba radiante y todo el pueblo le felicitó por su buena suerte.

Pero el padre le dijo: «¿Cómo puedes decir que es una suerte y no un desastre?».

El semental pronto se convirtió en el caballo favorito del chico y le hizo ganar un montón de dinero, pero un día, montando su hermoso animal, el joven se cayó y se rompió la cadera. Una vez más, todo el pueblo fue a consolar al pobre niño desafortunado. Pero una vez más, dijo el padre, «¿Cómo sabes que es algo lamentable y no una bendición?».

Unos meses más tarde, una tribu nómada invadió el norte de China y todos los hombres sanos fueron reclutados para ir al frente a luchar. Nueve de cada diez nunca regresaron a casa. El joven no fue reclutado precisamente gracias a la caída del caballo y salvó su vida. Así que padre e hijo vivieron felices para siempre cuidando el uno del otro durante muchos años.

Al recordar esta historia, ¿cómo sabemos que lo que llamamos una desgracia no es realmente una bendición? ¿De qué sirve juzgar, entonces?

Como descubriremos, la idea no es fingir nada, ni decirnos que todo está bien cuando no lo está. Se trata más bien de reconocer la realidad manteniendo la observación lo más limpia posible, sin contaminar con ideas fijas o prejuicios. Cuando estamos inmersos en una situación no estamos en la mejor posición para juzgar objetivamente.

¿Y cuando fallo?

Tomamos el ejemplo del momento en que empezamos a caminar, uno de los primeros cambios importantes a los que todos nos hemos enfrentado. Para aprender, todos hemos hecho interminables intentos. Y hemos fallado miles de veces. Sin embargo, nunca nos sentimos incapaces

de hacerlo, y nadie nos ha juzgado jamás. Con cada caída, simplemente tomamos nota de la situación, y la aceptamos como lo que era. Eso nos permitió levantarnos cada vez, continuar para tratar de mejorar cada día un poco más. ¡Cómo cambiarían las cosas si pudiéramos tener la misma actitud de aceptación sin juicio ante las caídas de la vida!

La aceptación conduce a amarnos y a apreciarnos incluso si nuestro punto de partida no es el que queremos, incluso si caemos por enésima vez, a pesar de que estemos en una situación no deseada y, aparentemente, no tengamos la fuerza para salir.

El psicólogo y escritor Nathan Freeman sugiere: «¡Tienes que amar y aceptar tus neurosis para curarlas!».

¿Es tan simple entonces? En realidad no. Es simple pero no es fácil, porque hay trampa. Muchas veces nos detenemos en la primera etapa, la aceptación intelectual. ¿Cuántas veces hemos pensado que aceptamos partes de la realidad y, en cambio, sólo lo hemos hecho de manera racional y dentro aún albergamos ira, frustración, decepción o culpa? La verdadera aceptación se produce sólo cuando estamos abiertos a absorber también emocionalmente, a digerir completamente lo que es.

Como veremos más adelante, a menudo es de las cosas que no podemos cambiar, como el duelo, la enfermedad, la separación, de donde vienen las enseñanzas y las transformaciones más importantes de nuestras vidas. Y a menudo estas experiencias no son fáciles de aceptar. Pero sólo si la aceptación es real nos deshacemos de la carga emocional, y puede tener lugar la transformación.

Durante los cursos, gran parte de nuestro trabajo es ayudar a la gente a dar precisamente ese paso.

En los capítulos dedicados a las etapas del cambio y a las herramientas de transformación, hablaremos con más detalle de algunos ingredientes de la aceptación como la conciencia y el perdón, y profundizaremos en diferentes temas que le ayudarán a desarrollar la autoaceptación, como el optimismo, la meditación, la fe y la espiritualidad.

Si no aceptamos algo (una situación, una experiencia, una parte de nosotros), ¿cómo podemos poseerlo plenamente? Y si no lo poseemos, ¿cómo podemos cambiarlo?

La zona de poder

Si no te gusta algo, cámbialo. Si no puedes cambiarlo, cambia tu actitud. No te quejes.

MAYA ANGELOU

«Aquí nadie te ayuda, incluso si estás sobrecargada de trabajo. Ojalá las cosas fueran diferentes, pero ¿qué puedo hacer yo?». Desde que ha entrado en la sala hace una hora, en la cara de Simonetta hay impresa una sonrisa forzada que es difícil pasar por alto. Hay un contraste llamativo entre los músculos de las mejillas que se contraen para mostrar unos dientes reveladores que podrían anunciar una pasta dentífrica y los ojos córvidos donde no hay rastro alguno de sonrisa. ¿Qué diría Paul Ekman si la viera?¹ ¿Era lo que él llamaba una sonrisa Pan Am? Esto es lo que pasa: me distraigo. Cuando una persona muestra una fuerte disonancia entre lo que dice y lo que su cuerpo expresa, tiendo a seguir las señales de este último. «Oh, Dios, ¿qué me he perdido?», pienso. Pero de inmediato me llama la atención el tono de resignación con el que prosigue. «De todos modos, aquí nunca cambiarán las cosas. Se habla de cooperación pero entonces todo el mundo no sólo se ocupa de su propio jardín trasero, sino que también echa las malas hierbas a los jardines de los demás. ¿Cómo se trabaja en un ambiente donde nadie te saluda por la mañana?».

Decido darle una oportunidad: «Hasta ahora, ¿qué ha hecho para mejorar las cosas? ¿Cómo puede crear un mundo más pacífico y cooperativo? ¿Cómo se muestra disponible para ayudar a sus colegas? ¿Cuántas veces los ha saludado usted primero por la mañana?».

«¡Ah, no, son ellos los que tienen que venir a mi encuentro. Ya me he esforzado lo suficiente. Cuando empezamos a compartir la oficina, yo saludaba tanto a Sara como a Marina. Por supuesto que me respon-

1. Paul Ekman es un profesor de psicología de la Universidad de San Francisco que ha estudiado durante mucho años las expresiones faciales. Ha catalogado en el hombre diecinueve sonrisas distintas, distinguiendo entre falsas y verdaderas. Ekman llama a las sonrisas verdaderas «Duchenne», el nombre del neurólogo del siglo XIX que demostró que la sonrisa es la repuesta fisiológica a un estado de bienestar, tanto que se sonríe incluso en el útero materno. Entre las sonrisas falsas que no involucran nervios ni músculos de zígomos y ojos, las más famosas son las sonrisas Pan Am, porque recuerdan la sonrisa falsa de bienvenida típica de las azafatas de vuelo de la desaparecida compañía aérea americana.

dían, pero sin siquiera apartar la vista de la pantalla del ordenador». Simonetta se pone a la defensiva. Intento fallido.

«Nunca pensó que en esa época podían estar muy ocupadas o que tal vez para ellas el saludo matinal no es tan importante? ¿Alguna vez ha hablado de ese asunto con ellas?». Sigue sorprendiéndome cómo incluso las grandes empresas son tan a menudo pequeños mecanismos para influenciar en el bienestar y el rendimiento de las personas.

«Bueno, estamos todas ocupadas, siempre hay problemas que resolver. Son ellas las que deben venir y pedirme disculpas. Están arruinando mi vida». El tono de Simonetta se vuelve más seco y la tensión en las mandíbulas cada vez más visible. Segundo intento fallido. Lástima que no se da cuenta de que es ella misma la que está arruinándose la vida.

Hago un último intento: «¿Cómo pueden Sara y Marina arruinar su vida? ¿Tanto poder tienen sobre usted?». Silencio. Simonetta me mira como si yo hubiera hablado en arameo. «¿En qué sentido? No le entiendo», balbucea.

En este punto me decido a ir hasta el final: «¿Quién decide cómo se siente? ¿Quién elige lo que piensa? ¿Quién le dice cómo reaccionar ante las situaciones? ¿Quién determina su estado de ánimo, su comportamiento, cómo discurren sus días? ¿Quiere que sean los demás? ¿Quiere ser como una veleta a merced de los acontecimientos? ¿Desea ceder a los demás este poder o quiere ser la que decida por sí misma y por su vida?». Silencio. Simonetta permanece inmóvil durante unos momentos.

Entonces, de repente, sus mandíbulas se relajan. Incluso diría que se caen. «Por supuesto que no. Nadie puede arruinarnos el día o la vida, si no le damos permiso nosotros mismos. Nunca lo había pensado. Nunca había considerado la situación de esta manera», dice con una de las mejores expresiones de asombro que he visto en mi vida. Intento exitoso. Si es un concepto tan simple, ¿por qué siempre lo olvidamos?

Las dos zonas

Hay dos zonas claramente definidas en la que nos movemos. Hay una zona que está bajo nuestro poder total, y una que se refiere a todo lo que es ajeno a nosotros, a lo que está más allá de nuestro control, más allá de nuestra esfera de influencia directa. ¿Con qué frecuencia nos

gustaría mantener todo bajo control? El comportamiento de la pareja, las decisiones de los hijos, la respuesta de los amigos o compañeros de trabajo, la política de la empresa, el tráfico, la delincuencia, el ordenador o la máquina que se rompe, etcétera. ¿Y cuánto de esto está realmente bajo nuestro control? Pero, sobre todo, ¿qué cantidad de tiempo y energía utilizamos para preocuparnos, desesperarnos, y para intentar cambiar las cosas sin conseguirlo?

Parafraseando la oración de san Francisco, por cierto también conocido como «rezo de la serenidad», es fundamental tener siempre presente la línea que separa estas dos zonas. Y es conveniente centrar nuestra atención en la primera zona porque es allí donde podemos ejercer plenamente nuestra influencia. Es aquella que, de hecho, nos concierne personalmente y tiene que ver con la manera en que respondemos a los acontecimientos a través de pensamientos, emociones, palabras y acciones. Independientemente de la situación externa, siempre somos nosotros los que elegimos lo que pensamos, cómo nos sentimos, cómo hablamos y cómo actuamos. Nadie puede obligarnos a pensar de una manera determinada. Nadie tiene la propiedad de nuestras palabras.

Nadie puede hacernos sentir inferiores o tristes o enojados si no queremos. Nadie ni nada puede arruinar nuestras vidas, si no le damos nosotros mismos ese derecho. Viktor Frankl, psiquiatra vienés de origen judío y padre de la logoterapia, reflexionando sobre su largo encarcelamiento en Auschwitz, dijo que hicieran lo que hicieran sus captores, no podían obligarlo a odiarlos y concluyó que «a fin de cuentas es posible quitarle a los hombres todo menos una cosa, el último bastión de la libertad humana: la posibilidad de elegir con qué actitud enfrentarse a cualquier circunstancia en la que se puedan llegar a encontrar».

Pensar, emocionarse, hablar y actuar son nuestras cuatro capacidades principales, y juntas forman nuestra zona de poder. Aquí es donde residen el corazón y el motor del cambio.

Las cartas de la vida

Mata Amritanandamayi, conocida en todo el mundo con el diminutivo de Amma, es decir, Madre, es una gurú india por muchos conside-

rada una santa por sus esfuerzos humanitarios increíbles y sus valiosas lecciones. Nacida en una zona muy pobre de Kerala, ha dedicado su vida a aliviar el sufrimiento de los más necesitados. A pesar de que no tiene nada, excepto su sari, se las ha arreglado para construir decenas de escuelas, orfanatos y hospitales, donar más de 25.000 hogares a las personas sin hogar, y su organización proporciona cada día más de 50.000 comidas a los hambrientos. Por todas estas actividades ha recibido numerosos premios internacionales y ha sido invitada en varias ocasiones a las Naciones Unidas, sin embargo, es una de las personas más humildes que he conocido.

Durante una estancia en su *ashram* en la India la oí usar una metáfora sugerente para explicar nuestra zona de poder. Amma compara la vida con un juego de cartas. Las cartas son repartidas por alguien al que puedes darle varios nombres: Dios, el destino, el karma, el azar... De vez en cuando tenemos cartas buenas con las que es fácil jugar, a veces tenemos en las manos cartas decididamente inferiores. En cualquier caso, no tenemos ninguna influencia en la elección de las cartas. Pero en aquello que tenemos un dominio total, sin embargo, es la manera en que elegimos jugarlas. Esto es lo que marca la diferencia en nuestra vida y en el mundo. ¡Dicho por ella, que es un testimonio vivo, surte un gran efecto!

Tener esta distinción nos permite no perder tiempo y energía tratando de cambiar lo que no podemos cambiar, como un día lluvioso, el duelo, un despido, una separación. Son las cartas que la vida nos está ofreciendo en esta partida. Pero podemos decidir cómo jugarlas. Y todo ello no sólo está en nuestro poder, sino que también es nuestro derecho y un deber para con la evolución de la humanidad. Por supuesto, también podemos optar por resoplar, quejarnos y pasar días enteros enfadados con quien ha repartido las cartas o con el destino. Pero ¿todo eso nos ayudará a jugar mejor nuestras cartas?

Cuando decidimos culpar a los demás, sentirnos víctimas sin esperanza y sin ayuda, estamos renunciando a nuestra zona de poder. Y cuanto más lo hacemos, más nos dirigimos hacia un cambio de tipo negativo o involutivo.

BIBLIOGRAFÍA

- ALPERT, R. (RAM DASS): *Paths to God, Living the Bhagavad Gita*. Harmony books, Nueva York, 2004.
- : *Cambiamenti*. Corbaccio, Milán, 2005.
- ANOLLI, L. y LEGRENZI, P.: *Psicologia generale*. Il Mulino, Bologna, 2006.
- ARTRESS, L.: *Walking a Sacred Path*, Riverhead Books, 2006.
- ASSAGIOLI, R.: *Le fasi del processo di trasmutazione*. Astrolabio, Roma, 1933.
- AUSTIN, J.: *Zen and the Brain*. MIT Press, Cambridge, 1998.
- BAKER, D. y STAUTH, C.: *Voglio essere felice*. Piemme, Casale Monferrato, 2004.
- BENNETT-GOLEMAN, T.: *Alquimia emocional*. Ediciones B Argentina, Buenos Aires, 2001.
- BUZAN, T.: *Il pensiero del corpo*. Frassinella, Milán, 1985.
- : *Usiamo la testa*. Frassinella, Milán, 1986.
- : *Embracing Change*. BBC Books, 2006.
- COMAFORD-LYNCH, C.: *Rules for Renegades*. McGraw-Hill Companies, 2007.
- COVEY, S. R.: *Le sette regole per avere successo*. Franco Angeli, Milán, 2005.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.: *Buon business*. Il Sole 24 Ore, Milán, 2007.
- FRANKL, V.: *El hombre en busca del sentido*. Herder, Barcelona, 1980.
- GARFINKEL, P.: *Alla ricerca del Buddha*, Sonzogno, Milán, 2007.
- GOLEMAN, D.: *Intelligenza sociale*, Rizzoli, Milán, 2006.
- HALL, M.: *Motivation, how to be a positive force in a negative world*. Good news encounters, Grand Junction, 1987.

- : *Secrets of Personal Mastery*. Crown House Publishing, Carmarthen, 2000.
- : *Matrix Model*. Neuro-Semantic Publications, 2002.
- : *Figuring Out People*. Crown House Publishing, 2006.
- : *Unleashed*. Neuro-Semantic Publications, 2007.
- HALL, M.; DUVAL, M. y DILTS, R.: *Coaching Conversations 1 & 2*. Crown House Publishing, 2005.
- HAMEL, G.: *Leader della Rivoluzione*. Il Sole 24 Ore, Milán, 2004.
- KATZ, R.: *Boiling Energy*. Harvard University Press, Cambridge, 1982.
- KNIGHT, S.: *NLP at work*. NB Editions.
- LAYARD, R.: *Felicità*. Rizzoli, Milán, 2005.
- MASLOW, A. H.: *Motivazione e personalità*. Armando Editore, Roma, 2006.
- MULLER, W.: *Sabbath*. Sounds True, 2007.
- RICARD, M.: *Il gusto di essere felici*. Sperling & Kupfer, Milán, 2008.
- RIFKIN, J.: *Ecocidio*, Mondadori, Milán, 2002.
- SELIGMAN, M. E. P.: *La costruzione della felicità*. Sperling & Kupfer, Milán, 2003.
- : *Imparare l'ottimismo*. Giunti, Florencia, 2005.
- SERVAN-SCHREIBER, D.: *Guarire*. Sperling & Kupfer, Milán, 2003.
- SOMÉ, M. P.: *La saggezza guaritrice dell'Africa*. Il Punto d'incontro, Vicenza, 2000.
- WALSH, R. y VAUGHAN, F.: *Paths Beyond Ego*. Jeremy P. Tarcher, 1993.
- WEXLER, B. E.: *Brain and culture*. MIT Press, Cambridge, 2006.
- WILBER, K.: *A brief history of everything*. Shambhala Publications, Boston, 2007.
- WOLF, M.: *In sweet company*, Lotus Press, 2002.
- ZANDER, B. y ZANDER, R.: *L'arte del possibile*. Il Sole 24 Ore, Milán, 2004.