

Vivir es un arte, un ejercicio constante de consciencia, atención, entrega, amor, humildad, voluntad de aprendizaje, magnanimidad y otras tantas actitudes esenciales. La gran paradoja es que aprendemos a caminar, a asearnos, a leer o a escribir, desarrollamos habilidades mentales complejas, como el cálculo o el álgebra, pero el oficio de vivir bien nos resulta harto difícil. La felicidad es una conquista y va de la mano de una labor personal. No se trata de descubrir nuevos paisajes, sino de contemplar los antiguos con ojos nuevos.

Para mejorar nuestra salud emocional y defendernos del estrés, la ansiedad y la depresión presentes en nuestro tiempo, El oficio de vivir bien nos ofrece lecciones de vida imprescindibles con las que aprenderemos a definir nuestras prioridades, a reconocernos, a no temer, a respirar.

El periodista Gaspar Hernández nos invita a descubrir las herramientas esenciales del arte de una buena vida a través de conversaciones con psicólogos, filósofos y especialistas en las claves de la plenitud como Pilar Jericó, Ferrán Ramón-Cortés y Deepak Chopra, entre otros, que de una manera cercana y reveladora nos hablan de las cuestiones que realmente importan.

#### Bibliografía

### Gaspar Hernández

*Este resumen se ha preparado con fines exclusivamente didácticos. Debe servir como tema de discusión en clase y no como ilustración de una situación determinada.*  
National Business School.

Artículo 63 Inciso B Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos.  
Decreto 33-98 del Congreso de la República de Guatemala.



# El oficio de vivir bien

## Cómo enfrentarse a los retos que nos plantea la vida con valentía y determinación

**Gaspar Hernández**

### INTRODUCCION

#### El sentido de la vida. La lección de Viktor Frankl

Cuando sus pacientes le contaban cuánto sufrían, el psiquiatra Viktor Frankl les preguntaba por qué no se suicidaban. Había mil respuestas diferentes y todas válidas: para algunos de los pacientes el sentido de la vida estaba en los hijos, la pareja, el arte, una vocación, etc. La misma experiencia tuvo Frankl durante su cautiverio en el campo de concentración de Auschwitz. En su libro El hombre en busca de sentido, asegura que todos los supervivientes tenían algo por lo que valía la pena luchar.

Viktor Frankl fue el creador de la logoterapia, una terapia a través de la cual se busca el sentido de la vida. Según él, a menudo encontramos el sentido de la vida gracias a una percepción positiva del mundo, que hace que nos fijemos en detalles cotidianos o pequeñas cosas que nos suelen pasar inadvertidas. Dicho sentido no es general ni aplicable a todos, sino que cada uno debe encontrar el suyo propio.

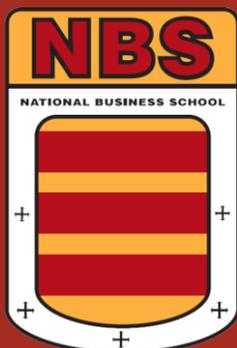
Frankl propone caminar por la vida contestando de manera responsable a lo que se nos propone. El ser humano tiene el poder de decidir cómo enfrentarse a los hechos, aunque no pueda elegir esos hechos. Por eso, preguntas como "por qué tengo que pasar por tanto sufrimiento" o "qué he hecho yo para merecer esto" son estériles. En vez de eso, más vale enfrentarse a las situaciones con optimismo.

En su libro El sentido de la vida o la vida sentida, el psicólogo Xavier Guix introduce otro matiz: para encontrar el sentido de nuestra vida debemos revisar el pasado y entender qué motores nos han empujado a actuar como lo hemos hecho. Pero, por encima de todo, Frankl y Guix coinciden en que el sentido de la vida hay que buscarlo mientras vivimos. De la importancia de ello también nos advirtió Nietzsche: "Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todo el cosmos".

Para Francesc Torralba, filósofo, teólogo y catedrático de ética en la Universidad Ramon Llull de Barcelona, el sentido de la vida se construye; no se halla. La persona que vive con sentido se enfrenta más fácilmente a cualquier contrariedad, por dura que esta sea. El sentido se convierte en su fuerza motriz y su empuje.

Tenemos que dar sentido a la vida, ahora y aquí y a cada instante, conjugando verbos que dan sentido al presente. En la sociedad de masas el que más se conjuga es consumir. Dar sentido a la vida es atreverse a conjugar otros verbos: pasear, conversar, mirar, acompañar, amar...

El antídoto del vacío que nos provoca la falta del sentido de la vida no es la evasión, ni los fármacos, sino la apuesta por la autenticidad o el vivir conforme al yo.



Una persona vive de manera auténtica cuando trata de hacer de su vida un proyecto personal, una obra de arte, y cuando no admite que su vida tenga un guión escrito.

Según el antropólogo Josep María Fericgla, la felicidad es un estado del alma que llega como consecuencia del lugar que ocupamos en el mundo. Es decir, hoy en día, cuando buscar la felicidad a toda costa está tan de moda, esta viene si nos encontramos en el lugar que nos está reservado.

El hecho de elegir está sobrevalorado; hay que comprender que no podemos elegirlo todo: por ejemplo, "la vocación nos elige a nosotros" y poco podemos hacer para impedirlo. Podemos escoger una carrera o un trabajo en función de la economía, el estatus social, lo que les gusta a nuestros padres, etc., pero eso no puede ocultar el hecho de que estamos donde no nos corresponde y que nos sentimos infelices. Encontrar la felicidad requiere cambiar de escenario, de acuerdo con nuestros valores más profundos. En ese sentido, la felicidad implica una cierta violencia sin la cual no hay cambio: la lucha o la fricción son creadoras de energía.

Tenemos que despojar al imperativo "sigue a tu corazón" del envoltorio cursi y llenarlo de sentido. Aquí nos puede servir de ejemplo real uno de los empresarios más exitosos del mundo, Steve Jobs.

Detrás del fundador de Apple hay un hombre que desde siempre ha seguido su lema particular: nada puede ir mal si estamos decididos a vivir nuestra propia vida. Se trata, según Jobs, de escuchar a nuestro corazón, porque él ya sabe, antes que la cabeza, lo que en realidad somos y queremos. Desde esa premisa parten todas las demás: la fe en que todo cobrará un sentido cuando lo analicemos a posteriori, el amor hacia las tareas que realizamos y, finalmente, vivir cada día como si fuera el último.

En un discurso que ya se ha convertido en un clásico, ante cientos de jóvenes recién licenciados de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, Jobs reveló todas estas claves. Reconoció que nunca se licenció y

que, siguiendo su voz interior, abandonó la carrera universitaria y acudió solamente a los cursos que más le interesaban. Así, asistió a uno de los mejores cursos de caligrafía del país, gracias al cual diseñó, al cabo de los años, el ordenador que marcaría la diferencia: el primer Mac, tras cuyo triunfo estaba su convicción de que apuntarse solamente a dos cursos de la universidad había sido la mejor y más rentable decisión de su vida.

Pocos años después de fundar Apple, a Jobs le despidieron de la propia empresa que él había creado. Tras la conmovión inicial se sintió aliviado al descubrir que todavía le gustaba su trabajo, que el despido lo había liberado de las ataduras y que podría empezar de nuevo. Así, Jobs fundó Pixar Animation y, en un giro extraordinario de acontecimientos, Apple compró Pixar, con lo que Jobs estaba de vuelta en Apple. Pasado el tiempo, cuando analizó todo lo que le había pasado se dio cuenta de que haber sido despedido de Apple había sido lo mejor que le podía haber pasado.

## **Ocuparse en vez de preocuparse**

Ocuparse o preocuparse son las dos opciones que se nos presentan cuando algo nos ronda la cabeza y nos hace estar inquietos; ocuparnos o preocuparnos, buscar soluciones utilizando el raciocinio y la concentración, o dar rienda suelta a nuestros miedos y angustias y dejar que estos guíen nuestra conducta. A menudo nos preocupamos en exceso y sin motivo, cuando podríamos emplear toda esa energía en buscar una solución a lo que nos angustia.

Una de las reglas del empresario y escritor estadounidense Dale Carnegie para evitar el yugo de las preocupaciones del pasado se encuentra en su libro *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*, y se resume en limitarnos a vivir el presente: preocuparse por el pasado no sirve de nada ya que no podemos deshacerlo. Pensemos, por ejemplo, en los animales: una cebra pasta tranquilamente, sin preocuparse de los predadores, hasta que aparece un león. Solo entonces la cebra se ocupará del problema, echará a correr, buscará un refugio, sentirá estrés y, una vez a salvo,

volverá a pastar tranquilamente, sin preocupaciones. Lo mismo podemos hacer nosotros: cuando surja un problema, podemos buscar soluciones en el momento y una vez tomada una decisión, ser consecuentes, actuar y olvidarnos del asunto, en lugar de prolongar el estrés inútilmente, con el desgaste físico y emocional consiguiente. En caso de haber escogido una mala solución o de cometer un error en el trabajo, Carnegie propone que analicemos la situación con calma, que estudiemos qué es lo peor que puede pasar y que lo aceptemos. Una vez aceptada, por ejemplo, la posibilidad de quedarnos sin trabajo, nos invadirá una sensación de paz inaudita: que nos echen del trabajo puede ser una oportunidad para cambiar el rumbo de nuestra vida.

En cuanto a las preocupaciones del futuro, Miriam Subirana, escritora y profesora de meditación afirma —contra todos los tópicos— que la preocupación está desligada del amor. A menudo las madres, por ejemplo, identifican ambos sentimientos, cuando en realidad preocuparse más no significa querer más. Para combatir esa falsa creencia, Subirana propone reinvertir la energía que dedicamos a preocuparnos y transformarla en confianza. Si confiamos en el otro, la preocupación disminuye y nos sentimos más libres de aceptar la realidad tal como es.

Nadie quiere reconocer ni reconocerse como una persona victimista. Por eso conviene que nos preguntemos si somos responsables de algunas de las cosas que no nos gustan de nuestra vida; o si tenemos las riendas para cambiar lo que no acaba de ir bien. Solo creyendo que somos dueños de nuestra vida y que podemos escoger el rumbo de los acontecimientos dejaremos de quejarnos y podremos pasar a la acción.

La queja es una manera de canalizar la decepción en relación con las expectativas que teníamos puestas en algún aspecto de la vida. Las personas que viven instaladas en la queja suelen tener la autoestima baja y la sensación de que la vida está en deuda con ellas, y necesitan a toda costa llamar la atención y sentir que la gente les da cariño

y afecto. Además, tienden a desarrollar lo que el terapeuta Albert Ellis llama la conducta irracional, es decir, ignoran lo positivo, generalizan, potencian lo negativo y lo proyectan en las otras personas y en el mundo en general, porque creen que les hace desgraciadas. Para combatirlo terapéuticamente, Mireia Darder recomienda la gratitud. Dar las gracias por lo que tenemos, por cómo vivimos, por la gente que nos rodea es la mejor manera de darse cuenta de que no estamos tan mal como nuestra tendencia al victimismo nos puede hacer pensar.

## El valor del elogio

A menudo no sabemos cómo tomar los elogios. La psicóloga Cristina Llagostera sostiene que el motivo radica en la educación: nos han educado para que creamos que podemos sacar más provecho de una crítica que de un elogio, pero en realidad “unas palabras amables, que salgan de manera espontánea y sin trampa, pueden ser tremendamente beneficiosas para nuestra autoestima”, siempre que estemos en condición de discernir el elogio sincero del mero peloteo.

Por esa mala fama que tiene el elogio en la educación es difícil romper con el tópico de que el castigo es la herramienta más útil. Si bien es cierto que antes educar era sinónimo de castigar, ahora se potencia el refuerzo positivo, que es una herramienta mucho más potente. El buen elogio, asegura la profesora de Filosofía de la Universidad de Barcelona Begoña Román, es el elogio potente, que genera resultado. Se trata de dirigir la alabanza hacia lo específico, no a lo general: así se nota que hemos trabajado el mensaje y el niño entiende a la perfección qué es lo que ha hecho para merecer un elogio, que él recibe como una muestra de amor. En la mayor o menor medida esto también se puede aplicar a los adultos.

Saber aceptar y dar elogios refuerza nuestra autoestima y la de los demás. Gran parte de la opinión que tenemos de nosotros mismos viene dada por la imagen que proyectamos al exterior y, aún más, por el feedback que recibimos del entorno. Por tanto, si sabemos cuál es nuestro lugar,

cuando recibimos un elogio podemos tomarlo en su justa medida, sin desconfiar siempre y dejando que la voz de los demás también nos guíe.

## **Gestión del tiempo y del trabajo**

En el tema de la flexibilidad laboral, España se encuentra a la cola de la Unión Europea: un 9% frente al 23%. La situación no es muy distinta en cuanto a la productividad. La mayor rigidez y la menor productividad indican que el problema básico tiene que estar en la manera de gestionar el tiempo.

El tiempo es un recurso limitado: no podemos conseguir más del que tenemos, pero sí podemos mejorar su gestión. De esa manera, no solo conseguiremos una mayor productividad, sino también menos estrés y una vida más equilibrada, con más horas para la familia y para nosotros.

Gestionar el tiempo de manera responsable depende más de nosotros que del volumen de trabajo o nuestro entorno laboral. Si interrumpimos nuestro trabajo para atender una llamada, más que de quien llama la culpa es nuestra, porque tendemos a pensar que cualquier llamada es importante. Por eso convendría que nos diéramos cuenta de cuáles son los principales ladrones de tiempo. En su libro *The Time Trap*, Alec McKenzie los ha sistematizado. El primero es la falta de planificación, que nos lleva a confundir prioridades. Después existe el mal hábito de no delegar, ya sea por un exceso de ego, de desconfianza o de incapacidad para decir no. Según McKenzie, deberíamos reducir las visitas inesperadas y las reuniones improductivas. La falta de autodisciplina también nos hace perder mucho tiempo, así como la desorganización personal y la tendencia a dejar las tareas inacabadas.

McKenzie basa su teoría de la gestión del tiempo en la planificación. Para gestionar nuestro tiempo de modo correcto, en primer lugar, debemos ponernos metas a largo plazo, que sean alcanzables, específicas, con fecha límite y flexibles, por si necesitamos modificarlas. A continuación, tenemos que establecer unos objetivos a corto plazo que nos ayudarán a conseguir las metas anteriores. Además, debemos

tener claras nuestras prioridades de cada día y dejar a un lado aquello postergable o innecesario, aunque sea lo que más nos guste.

El asunto de las prioridades fue el tema de una conferencia de un asesor de empresas en gestión del tiempo. Para ejemplificar su tesis llenó ante la audiencia un frasco con piedras del tamaño de un puño. Cuando ya no cabían más, sacó un cubo con gravilla, metió la parte del contenido en el frasco de las piedras y lo agitó: eso hizo que la gravilla se colara por las grietas que dejaban las piedras. Después sacó un recipiente con arena y la echó dentro del frasco mientras esta se escurría entre piedras y gravilla. Con eso quería demostrar que antes que la arena, hemos de colocar siempre las piedras grandes de nuestra vida. Debemos preguntarnos cuáles son para nosotros esas piedras y colocarlas en la agenda antes que nada. Lo demás ya encontrará su lugar. El tiempo es un capital valioso, tanto o más que el dinero, y deberíamos perder un poco de él para aprender a gestionarlo.

Para Andrés Martín Asuero, profesor de reducción del estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, cuando tenemos más tareas de las que el tiempo nos permite, surge una preocupación que nos lleva a acelerar. Sin embargo, a partir de cierto punto, si la preocupación sigue aumentando, nuestra eficacia disminuye. Alguien con una preocupación excesiva trabaja apresuradamente, olvida cosas, comete errores, salta de una tarea a otra y tiene muchas interrupciones, por lo que resulta menos eficaz.

Aquí la agenda es básica, porque se trata de organizar el día según las prioridades. Tenemos que fijar prioridades, dejar algunos espacios para imprevistos e intentar que nuestra mente esté concentrada. Uno puede tener más o menos actividades, pero, si las lleva a cabo una después de la otra, el efecto que eso produce en nuestro sistema emocional será mucho menor.

También es importante diferenciar entre lo urgente y lo importante. Cuando una persona trabaja orientada a resolver las

cosas urgentes, y dado que lo urgente lleva incorporado una sensación de prisa, siempre trabaja con prisa, y la prisa genera ansiedad, que a su vez produce tensión y así sucesivamente. Sin embargo, cuando una persona trabaja orientada hacia las cosas que son importantes, lo que hace en su vida adquiere un mayor sentido. Y encuentra una satisfacción porque ve que su tiempo está siendo bien aprovechado. Trabaja, por tanto, sobre lo que es importante, y no sobre lo urgente, y tiene, en consecuencia, menos estrés.

## **Estar quemados: 'burnout'**

Si somos idealistas en extremo, si depositamos expectativas excesivas en el trabajo, si somos muy exigentes con nosotros mismos, si no somos capaces de perdonarnos el mínimo error, si somos poco flexibles y no nos adaptamos bien a los cambios, entonces somos proclives a desarrollar el síndrome burnout o acabar quemados en el trabajo que realizamos.

No obstante, no todo depende de uno mismo. Existen varios factores propicios para generar el síndrome burnout, aunque estos solo tienen o carecen de fuerza en función de cómo los tomemos. Según Marisa Bosqued, psicóloga clínica, los factores de riesgo en el trabajo son la sobrecarga, la falta de medios para llevar a cabo el trabajo, la falta de definición de lo que debemos desempeñar, los cambios continuos, el mal ambiente, la mala gestión de los directivos, la falta de reconocimiento, etc. Todo eso puede hacer que vayamos sintiéndonos cada vez más lejos del proyecto de la empresa donde trabajamos y más descontentos y quemados.

Cuando, además de los síntomas típicos del estrés, también sentimos un agotamiento que no se corresponde con el trabajo realizado, necesitamos mecanismos de defensa y barreras que nos distancian del objetivo perseguido, y nos baja la autoestima en picado, queda poca duda de que padecemos el síndrome burnout. Para combatirlo, solamente existen dos opciones: variar la realidad que nos rodea cambiando de departamento, de sección o de empleo, o rectificar nuestra manera de tomarnos las cosas.

Según Pilar Jericó, consultora sobre innovación en la gestión de personas y autora de los libros NoMiedo y La nueva gestión del talento, cuando tenemos graves dificultades para llegar a final de mes o pasamos por situaciones muy duras, lo mejor es tomar conciencia de aquello en que podemos actuar y en que no.

La energía del ser humano es limitada y por eso tenemos que decidir si damos fuerza a los problemas o a las soluciones. Si nos ha tocado una regulación de empleo y nos quedamos fuera, tenemos que focalizar la energía en la solución. No sirve de nada recrearse en el lamento.

Lo peor que podemos hacer es darle la espalda al miedo; tenemos que mirarle a la cara. El peor miedo es el ambiguo: especular con lo que puede ocurrir, qué pasará si me despiden, etc. Ante todo, hemos de preguntarnos si realmente nos pueden despedir; después, ver qué alternativas tenemos y, desde ahí, construir un plan de acción muy práctico. El peor miedo es el que está en nuestra cabeza, y al que le damos vueltas y vueltas sin parar. Cuanto más pensamos en el miedo, más fuerza le damos.

El miedo ha sido la herramienta tradicional para gobernar las empresas, las familias, los países y la sociedad en general. Hay jefes o líderes que utilizan el miedo por incapacidad absoluta de emplear otras herramientas. Este es un modelo agotado que no sirve para sacar lo mejor de las personas. Más vale apoyarnos los unos en los otros, buscando redes de colaboración.

## **Emociones estériles: ira y miedo**

La ira es una emoción destructiva y, sin embargo, se ha convertido en el ingrediente principal de las series de televisión, los informativos y las declaraciones políticas: cualquier situación puede contener ira y, por tanto, violencia. La violencia verbal y la no verbal actúan como un anzuelo y, al mismo tiempo, como un recurso para solucionar los problemas, ya sean políticos, matrimoniales o empresariales: muchos jefes todavía motivan a sus empleados enfadándose con ellos. No obstante, la ira es una emoción destructiva siempre y

cuando no la sepamos canalizar. Podemos aprender a expresar la ira o el enfado de forma constructiva, y evitar así las consecuencias nefastas que tienen sobre nuestra vida diaria.

La ira bien canalizada puede ser un motor. Si practicamos deporte cuando estamos enfadados no solo liberamos energía negativa, sino que podemos lograr grandes resultados.

Uno de los mejores tenistas de la historia, John McEnroe, fue un joven colérico la mayor parte de su carrera: parecía capaz de transformarla en una gran actuación. Sus ataques de ira eran como llamaradas y McEnroe era capaz de activarlos y desactivarlos con tanta rapidez que no afectaban a su concentración. Además, tenía tanto talento natural y una determinación tan ilimitada, que contrarrestaban con creces su falta de control emocional.

En el fondo de la ira hay frustración. Si la admitimos y la reconocemos, ya habremos dado el primer paso para desactivarla. Se trata de reconocer que estamos airados o que algo nos ha molestado.

Lo ideal sería expresar cómo nos sentimos, qué nos ha herido, para que en una próxima ocasión no se vuelva a repetir la misma situación. Según la psicóloga Cristina Llagostera, es más fácil que esto se consiga hablando de uno mismo, de los propios sentimientos y sensaciones, y de la necesidad o expectativa que no se ha visto cumplida. En el caso contrario, puede que la otra persona se sienta juzgada, atacada u ofendida y sea difícil que le llegue el mensaje e intente cambiar su actitud.

Hay otras formas de dar salida a la ira, tales como las técnicas de relajación y de respiración, con las cuales podemos reducir la excitación y la agitación físicas que se desencadenan con esta emoción.

Si hablamos cuando ya estamos un poco relajados y tenemos una perspectiva de la situación más ecuánime, el conflicto tendrá más probabilidades de resolverse.

## **El valor no es la ausencia del miedo**

En Occidente, tener valor implica a menudo no tener miedo, pasar por encima de lo que consideramos bueno o prudente y actuar como personas valientes. En Japón, en cambio, tener valor tiene un matiz distinto. Según Vicente Haya, niponólogo y catedrático de Filosofía, el primer paso para la sociedad japonesa, antes de plantearse la cuestión del valor, es agudizar el ingenio para evitar la confrontación. Para los japoneses, la verdadera destreza, donde se demuestra la inteligencia, es en el arte de eludir el enfrentamiento. Si no lo consiguen, están mostrando su debilidad; entonces tendrán que afrontar esa confrontación sabiendo que han dado mal el primer paso.

Desde Oriente nos llega la enseñanza de que el valor no es la falta de miedo, sino la conciencia de que vale la pena atravesar el umbral del miedo, aunque las causas que cada uno encuentra para hacerlo sean diferentes: los samuráis tenían un código de honor muy rígido que les servía de guía espiritual, basado en la bondad, la justicia, la cortesía, la honestidad, el honor, el valor y la lealtad. Nosotros, que no somos samuráis, debemos enfrentarnos al miedo y encontrar valor por otros medios. Según el escritor Álex Rovira, el valor es el resultado de varios pasos previos: el coraje (que se obtiene al saber que hay algo por lo que vale la pena luchar), el sentido denotativo de la palabra valor (es decir, generar un valor añadido a la vida), el riesgo que implica traspasar una frontera sin saber a ciencia cierta qué vamos a encontrar al otro lado, y la decisión de traspasar el umbral de la comodidad en el que estamos instalados.

Reunir todos estos requisitos no es fácil y puede llevarnos a estar inmóviles en un miedo continuo. Esa es una mala política, ya que el miedo solamente es útil cuando nos alerta de algo, pero es un mal consejero cuando se instala en nuestra voluntad e ilusión.

## **Las leyes espirituales del éxito**

El médico estadounidense de origen indio Deepak Chopra afirma que existen leyes

universales que nos ayudan a atraer el éxito a cualquier ámbito de nuestra vida. La tesis de su libro *Las siete leyes espirituales del éxito* es que el éxito es un viaje y que la abundancia material por sí sola no puede garantizarnos ser felices: necesita ir acompañada de salud, entusiasmo, relaciones personales, libertad creativa y tranquilidad. He aquí algunas leyes que lo confirman.

La primera es la llamada "ley de la entrega", basada en la idea que ya formuló Heráclito: todo fluye, no nos bañamos nunca dos veces en el mismo río. Esa regla de tres también influye en el dinero: si interrumpimos su circulación, impedimos que vuelva hacia nosotros. No solo hay que tener en cuenta que cuanto más demos más recibiremos, sino que cualquier cosa que tenga valor en la vida no hace más que multiplicarse cuando se entrega. Chopra sugiere que apliquemos este principio con todas las personas que se crucen en nuestro camino: entregarles algo —no necesariamente material— a cada una de ellas. Porque cada vez que estemos entregando, estaremos también recibiendo.

La segunda es la "ley del desapego". Para el médico indio, el apego es síntoma de inseguridad y siempre va dirigido hacia los símbolos: los coches, la ropa, las casas o todo aquello que nos da una aparente seguridad. Sin embargo, el apego a lo conocido es apego a nuestro pasado, a un lugar donde no hay evolución y que solamente nos lleva al estancamiento. En cambio, en la incertidumbre encontramos la libertad pura, que nos abre todas las posibilidades. Hemos de dejar atrás lo conocido y adentrarnos en lo nuevo y desconocido, que es fuente de aventura y misterio. Una vez que hayamos interiorizado esta ley, no volveremos a dar a los problemas soluciones forzadas, encorsetadas y hechas a medida de nuestro universo conocido. Seremos libres para pensar en soluciones abiertas y diferentes, entenderemos los problemas como oportunidades para encontrar un beneficio mayor. El resultado de todo esto es la llamada buena suerte, que también puede ser fruto de un trabajo interno.

Por último, cabe destacar la llamada "ley del dharma", palabra que en sánscrito significa "sentido de la vida". Chopra la aplicó con sus hijos: en lugar de presionarlos para que sacaran buenas notas, les educó diciéndoles que su primera misión era descubrir la razón por la que estaban en el mundo; debían encontrar por sí mismos ese talento que los hacía especiales y únicos con el que podrían servir a la humanidad.

## Epílogo

El pilar básico del oficio de vivir bien es el autoconocimiento. Desde hace siglos, los grandes pensadores y filósofos nos han dicho que el oficio de vivir bien empieza con el conocimiento de uno mismo. Sin embargo, son pocos los que han remarcado que el conocimiento de uno mismo no se consigue con la razón. La razón, a menudo sobrevalorada, es útil para el trabajo cotidiano, pero no para lograr la plenitud, y hace falta complementarla con el sentimiento y la meditación.