

Índice

1. Mi amigo Edward	11
2. El nuevo equilibrio emocional	21
3. Sentido de futuro	31
4. Control de nuestra vida.....	43
5. Capacidad de adaptación	57
6. Nacemos	67
7. Nos hacemos	75
8. Aprendemos.....	89

9. Las tres quimeras	97
Somos malos	100
Antes estábamos mejor	103
La dicha no existe.....	108
10. Diez buenos antídotos	115
Informarnos	119
Diversificarnos	123
Relacionarnos.....	127
Hablar.....	130
Encontrar la explicación.....	136
Reírnos	140
Movernos	143
Dejarnos ayudar por la ciencia	147
Cultivar la espiritualidad	152
«Voluntariar».....	156
11. Crisis y oportunidad.....	163
<i>Referencias bibliográficas.....</i>	<i>171</i>

1

Mi amigo Edward

«Esta historia es sobre los humanos
que son humanos».

CARL SAGAN,
El mundo endemoniado, 1996

HACE UNOS MESES, Edward, un amigo que trabaja en una firma de inversiones en Wall Street, me llamó para invitarme a almorzar. Ya por teléfono me adelantó que llevaba un par de meses muy preocupado con la creciente intranquilidad y tensión que detectaba en él mismo y en sus colegas. Quería saber mi opinión sobre la situación y algún consejo para aliviarla.

Durante el almuerzo, días después, este hombre de 58 años me explicó en su habitual lenguaje afable y directo que por primera vez estaba notando constantes conflictos en las relaciones entre sus compañeros. Individuos de temperamento sosegado respondían

con gran indignación a bromas banales o a provocaciones sin importancia, mientras que otros, normalmente de talante extravertido y jovial, se mostraban reservados, taciturnos o incluso deprimidos. Según él, veteranos inversionistas, que hasta hacía unos meses permanecían imperturbables ante los más pronunciados altibajos de las cotizaciones de Bolsa, ahora reaccionaban con evidente angustia y frustración ante la menor oscilación de un par de puntos.

Sin tener que preguntarle directamente, Edward me confesó que tanto él como muchos de sus amigos habían notado igualmente en sus relaciones familiares más crispación, más nerviosismo, más mal humor, y un aumento considerable de las discusiones y desacuerdos entre ellos y sus parejas, y entre padres e hijos.

El estado de ánimo y los signos de estrés de mi amigo Edward, familiares y compañía son consecuencia de los sentimientos de apren-

sión, duda, miedo y fragilidad que hoy forman parte de nuestra «nueva vida normal».

De hecho, encuestas epidemiológicas recientes revelan que en los tres últimos años, en Europa y Estados Unidos, la proporción de hombres y mujeres afligidos por síntomas de ansiedad, irritabilidad y desconfianza en el futuro ha aumentado entre el 15 y el 30 por ciento, dependiendo del país. Sospecho que el decaimiento del ánimo colectivo que también se nota responde en parte a que esquemas mentales narcisistas y prepotentes, tan extendidos en los años ochenta y noventa, han ido perdiendo vigencia. Es normal que la caída del pedestal de la invulnerabilidad de nuestro ego produzca salpicaduras de temor y de tristeza. A medida que nos despojamos de la coraza de omnipotencia, experimentamos paralelamente sentimientos de desilusión y de baja estima.

Aunque no poseo datos sobre la incidencia de estas dolencias entre los habitantes de

los pueblos de Oriente, no me sorprendería si, dados los terribles acontecimientos que están viviendo muchos de ellos, el incremento del desvelo, la zozobra y el desconsuelo sea aún más pronunciado.

Y es que cada día, nada más abrir los ojos, somos vapuleados por amenazas inquietantes y sucesos sobrecogedores que están totalmente fuera de nuestro control. Nuestra perspectiva del futuro es confusa y nebulosa. El escritor Vicente Verdú sostiene que vivimos en un *presente discontinuo*. La realidad, según él, «ha tomado la forma del accidente», y añade con agudeza: «El accidente se ha convertido en la circunstancia central, o bien la actualidad consiste precisamente en la expresión del accidente. Como consecuencia, la temporalidad de hace un siglo, morosa y blasonada, ha perdido su calidad familiar para convertirse en un cuerpo desnudo sacudido por cualquier percance, a cualquier hora y desde no importa qué lugar».

Verdaderamente, no conozco a muchas personas razonables que se atrevan, en el presente, a pronosticar con certeza cómo será su día de mañana, o qué futuro les espera a sus seres queridos, o cuál será la suerte de sus compañeros y compañeras de vida con quienes comparten este mismo momento de la historia.

No pocos nos encontramos andando inconscientemente con los dedos cruzados, tratando de mantener el delicado balance entre la esperanza que nos alienta y el miedo que nos perturba.

Pese a este estado de cosas, un hecho reconfortante es que nuestra especie no sólo ha sobrevivido a las incontables adversidades que ha sufrido a lo largo de milenios, sino que ha experimentado un impresionante desarrollo. Y es que nuestra capacidad de superación no es un mito, ni un don divino, ni un misterio, sino una habilidad humana muy real, un atributo congruente con las ganas de

vivir. Nuestra aptitud para adaptarnos nos mantiene unidos a las fuerzas de sustentación de la vida, y nos impulsa a persistir con entusiasmo en avanzar nuestro proyecto evolutivo natural.

Mi objetivo en este pequeño libro, queridos lectores, es identificar los ingredientes principales que configuran nuestro estado de ánimo en estos tiempos inciertos, analizar las raíces y componentes de nuestra natural capacidad de adaptación, y describir probadas estrategias eficaces para neutralizar los sentimientos paralizantes de inseguridad y desasosiego que socavan nuestra paz interior y reducen nuestro nivel de satisfacción con la vida en general.

No os prometo total originalidad. Mi interés y preocupación por los cambios emocionales experimentados en el mundo tras los trágicos sucesos del 11 de septiembre de 2001 no es algo nuevo. Por mucho que lo intentase no podría evitar repetir anécdotas y

conceptos ya mencionados en algunos de mis escritos publicados desde entonces.

Para realizar este trabajo he contado con la generosa colaboración de mi querida sobrina Patricia Martín que, a pesar de sus apretadas prácticas de endocrinología en el hospital Bellevue de Nueva York, me ha ofrecido pacientemente apoyo, tiempo y excelentes sugerencias. También quiero expresar gratitud a Ángeles Aguilera y Miryam Galaz, de Aguilar, por su calurosa ayuda, y a mi editora, Ana Rosa Semprún, por brindarme su firme confianza y su entusiasmo inagotable.

Mi profundo agradecimiento a mis amigos y amigas de la Fundación «la Caixa», en especial a Isabel Martínez, por su constante estímulo y por hacer realidad el programa *La vida es cambio. El cambio es vida.*