

La locura
de la superación
personal

→ SÉ

TÚ ←

Svend
Brinkmann

MISMO

Título original en danés: *Stå Fast*

© Svend Brinkmann & Gyldendal, Copenhague 2015. Published by agreement with Gyldendal Group Agency.

© De la traducción: María Rosich Andreu

Corrección: Yohannia Pérez Valdés

Diseño de cubierta: Vanina de Monte

Primera edición, marzo de 2020

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Ned Ediciones, 2020

Preimpresión: Fotomposición gama, sl

Esta obra se benefició del apoyo de la Fundación Danesa de las Artes



Danish Arts
Foundation

ISBN: 978-84-16737-87-1

Depósito legal: B.189-2020

Impreso en Sagrafic

Impreso en España

Printed in Spain

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Ned Ediciones

www.nedediciones.com

ÍNDICE

Introducción. La vida en una cultura cada vez más rápida	9
Pies y raíces: movilidad y estabilidad.....	14
Encontrar un punto de apoyo	18
1. Deja de mirarte el ombligo.....	27
El instinto	29
¿Encontrarse a uno mismo, o aprender a vivir con uno mismo?.....	34
La máquina de las paradojas.....	37
¿Qué puedo hacer?	41
2. Céntrate en lo negativo de tu vida	45
La tiranía del pensamiento positivo	46
La psicología positiva	49
El líder positivo y apreciativo que reconoce nuestro valor	52
Culpabilizar a la víctima.....	54
Quejarse.....	55
La vida sigue	57
¿Qué puedo hacer yo?	59
3. Aprende a decir que no	63
¿Qué es decir siempre que sí y por qué lo hacemos?..	66

La ética de la duda en la sociedad del riesgo	70
¿Qué puedo hacer yo?	77
4. Reprime tus sentimientos.	79
La cultura emocional	82
Las consecuencias de la cultura emocional	89
¿Qué puedo hacer yo?	94
5. Despide a tu <i>coach</i>	99
La <i>coachificación</i> de la vida	100
Los peligros el <i>coaching</i>	104
<i>Coaching</i> y amistad	108
¿Qué puedo hacer yo?	110
6. Lee novelas: ni libros de autoayuda, ni biografías ..	115
Los grandes géneros literarios actuales	118
La novela como tecnología del yo.	122
Literatura sin ilusiones.	126
¿Qué puedo hacer yo?	134
7. Vive en el pasado.	139
El significado personal del pasado	144
¿Qué puedo hacer yo?	149
Conclusión: El estoicismo en una cultura acelerada. . .	155
El estoicismo.	159
El estoicismo griego	161
El estoicismo romano.	168
Agradecimientos.	173

INTRODUCCIÓN

LA VIDA EN UNA CULTURA CADA VEZ MÁS RÁPIDA

A muchos nos parece que todo va cada vez más rápido. Parece que el ritmo de vida se acelera. Continuamente tenemos que acostumbrarnos a tecnologías nuevas, reestructuraciones laborales y modas de nutrición, ropa y curas milagrosas que cambian cada dos por tres. Te compras un *smartphone* nuevo y enseguida te ves obligado a descargarte actualizaciones de *software* para poder usar las últimas aplicaciones. Apenas te acostumbras al sistema informático de tu trabajo, instalan otro. Y justo cuando has aprendido a convivir con un colega molesto, hay un cambio organizativo y te toca incorporarte a otro equipo con otras personas. Trabajamos en organizaciones de aprendizaje cuya única constante es el cambio continuo, y de lo único que podemos estar seguros es que lo que aprendimos ayer, mañana estará obsoleto. Por eso el aprendizaje continuo y el desarrollo de competencias se han convertido en conceptos clave que aparecen por todas partes en el sistema educativo, empresas y organizaciones.

Los sociólogos describen nuestra época con metáforas como «modernidad líquida»¹ para indicar que todo está en

1. Esta metáfora fue lanzada por el sociólogo Zygmunt Bauman (2000) en su libro *Liquid Modernity*, Polity, Cambridge, así como una larga serie

un estado de cambio permanente. El *tiempo* en concreto es algo que se considera líquido; también se podría decir que nos sentimos como si todo fluyera. Lo que nadie sabe es hacia dónde fluyen las cosas, ni por qué. Hay quien dice que la globalización (o, más concretamente, «la amenaza de la globalización») significa que el cambio constante es inevitable: las empresas tienen que ser capaces de adaptarse a los deseos y las preferencias cambiantes de los mercados y, por tanto, los trabajadores deben ser flexibles y estar predispuestos a cambiar. Los anuncios de trabajo llevan un par de décadas repitiendo machaconamente la frase «se busca trabajador flexible, adaptable e interesado en el desarrollo personal y profesional». Lo peor que puede hacer uno es no avanzar: estar quieto mientras todo el mundo avanza significa quedarse atrás. Hoy en día, quedarte donde estás es retroceder.

En la modernidad líquida, también conocida como capitalismo flexible, posfordismo o sociedad de consumo, el individuo debe, por encima de todo, seguir el ritmo;² pero eso, en una cultura en la que todo se acelera sin parar, cuesta cada vez más. El ritmo al cual lo hacemos todo (cambiar de trabajo, escribir un artículo, hacer la cena, etcétera) no ha dejado de incrementarse en los últimos años. Por ejemplo,

de libros posteriores que analizan, entre otros, conceptos como amor, miedo, cultura y la vida en sí a la luz de la metáfora «líquida».

2. He analizado este punto en el libro *Identitet – udfordringer i forbrugersamfundet* [Identidad: desafíos de la sociedad de consumo], Kllim, Århus, 2008.

hoy en día dormimos media hora menos de media que en 1970 y hasta dos horas menos que en el siglo XIX.³ Se ha acelerado el ritmo de casi todos los aspectos de la vida, de modo que ahora nos encontramos ante comida rápida, *speed-dating*, *power-naps* y terapias a corto plazo. Hace poco probé una aplicación llamada Spritz que muestra las palabras de una en una, pero puede incrementar la velocidad lectora del usuario de aproximadamente 250 a entre 500 y 600 palabras por minuto: de repente, ¡se puede leer una novela en un par de horas! Pero esa velocidad ¿ayuda a entender mejor la literatura? ¿Por qué se ha convertido la rapidez en un fin en sí mismo?

Los críticos de este ritmo acelerado destacan que conduce a una sensación general de alienación de nuestras actividades y que nos hace sentir en todo momento como si nos faltara tiempo. Los avances tecnológicos deberían proporcionarnos libertad: darnos tiempo de jugar al fútbol con nuestros hijos, hacer cerámica o discutir sobre política, pero en realidad lo que ocurre es lo contrario, ya que dedicamos el tiempo que ganamos (es decir, el tiempo que ahorramos automatizando cada vez más las cadenas de montaje y el trabajo rutinario... o enviándolo al Tercer Mundo) a nuevos

3. Lo ha demostrado el sociólogo Hartmut Rosa (2010) en el libro *Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late-Modern Temporality*, NSU Press, Malmö. Yo mismo también he descrito el fenómeno en mi aportación al libro *Nye perspektiver på stress*, editado por Malene Friis Andersen y Svend Brinkmann (Klim, Århus, 2013).

proyectos que embutimos en una agenda ya muy apretada. En nuestro mundo secularizado ya no vemos el paraíso eterno como una zanahoria a la que aspirar, sino que intentamos meter todo lo que podemos en una vida relativamente corta. Ni qué decir que llenar la vida de este modo es un proyecto fútil, destinado al fracaso. Es tentador considerar que la actual epidemia de depresión y *burnout* es la reacción del individuo ante su incapacidad de soportar la aceleración constante. Y en esta cultura caracterizada por un desarrollo frenético, una persona que desacelera, que reduce el ritmo en lugar de aumentarlo (quizás hasta el punto de detenerse completamente), parece fuera de lugar y su comportamiento puede llegar a interpretarse como algo patológico (lo cual lleva a diagnósticos de depresión).⁴

¿Cómo se puede mantener el ritmo de una cultura que no para de acelerar? Mantener el ritmo implica una voluntad de adaptación constante. Implica un desarrollo continuo a nivel personal y profesional. Los escépticos describen el aprendizaje a lo largo de la vida como «aprender hasta la tumba» (para mucha gente, los cursos infinitos planteados por consultores con buena voluntad son como una tortura o hasta una especie de purgatorio). En las organizaciones de aprendizaje modernas, con estructuras de dirección horizontales, delegación de responsabilidades, equipos autóno-

4. El sociólogo danés Anders Petersen (2011) lo ha descrito en numerosas ocasiones, por ejemplo, en el artículo «Authentic self-realization and depression», *International Sociology*, n.º 26, págs. 5-24.

mos y límites difusos o inexistentes entre trabajo y vida privada, nos parece que no hay nada más importante que nuestras competencias personales, sociales, emocionales y de aprendizaje. En ausencia de un jefe autoritario que dicte las órdenes, nos vemos obligados a negociar con otros, trabajar en equipo y decidir qué es lo correcto. Actualmente, el empleado ideal es el que se ve como un depósito de competencias y considera que mantenerlas al día, desarrollarlas y optimizarlas es responsabilidad suya.

Todas las relaciones humanas y las prácticas relacionadas con lo que antaño se solían considerar asuntos personales, hoy en día se ven como herramientas, y empresas y organizaciones las ponen en práctica para impulsar el desarrollo de los trabajadores. Se instrumentalizan sentimientos y características personales. Y si alguien no puede aguantar el ritmo (si es demasiado lento, no tiene suficiente energía o simplemente llega a un punto en que no puede más), los remedios que se le prescriben son *coaching*, gestión del estrés, *mindfulness* y pensamiento positivo. Se nos recomienda «aprovechar el momento» y es fácil perder el norte y la noción del tiempo cuando todo se acelera. Se considera reaccionario anclarse en el pasado, mientras que el futuro es sólo una serie de momentos imaginados e incoherentes y no una trayectoria de vida coherente. Pero ¿es posible planificar a largo plazo cuando el mundo está tan centrado en el cortoplacismo? ¿Tiene sentido planificarlo todo? No, porque puede pasar cualquier cosa y si uno se aferra a ideales a largo plazo, o a objetivos y valores esta-

bles, se le considera «reticente al cambio» (así es como lo llaman los *coaches*, cuya misión es ayudarnos a cambiar). El mantra es «piensa positivo y busca soluciones»; no queremos oír más quejas ni ver más caras largas. Las críticas no se aceptan, porque son una fuente de negatividad, y todo el mundo sabe que, para estar bien, hay que «hacer lo que se te da mejor», ¿no?

Pies y raíces: movilidad y estabilidad

Tal y como expresó una vez un filósofo,⁵ en nuestra cultura, cada vez más acelerada, se prima la movilidad sobre la estabilidad. Quien tiene pies puede moverse. Es móvil, «líquido», adaptable; puede correr, bailar y desplazarse en todas direcciones según sea necesario. En cambio, quien tiene raíces está fijo en un sitio. Puede doblarse como una planta, pero no se puede mover. Sin embargo, en esta cultura de la velocidad acelerada, la expresión «echar raíces» sigue teniendo connotaciones positivas, aunque tal vez un poco anticuadas. Echar raíces representa estar vinculado a otras personas (familia, amigos, hijos, ideales) y tal vez hasta tener un sitio en el cual estés a gusto o trabajar en un lugar hacia el cual sientas una cierta lealtad. Sin embargo, hoy en día ese significado positivo de echar raíces a menudo se tiñe de negativo. Cada vez menos personas echan raíces en el sentido

5. Creo recordar que fue Arno Victor Nielsen.

demográfico. Cambiamos de trabajo, de pareja y de lugar de residencia mucho más a menudo que las generaciones anteriores. También tenemos más tendencia a decir que alguien «se ha quedado estancado» en lugar de que «ha echado raíces». Un comentario como «estás estancado en ese trabajo» no es nada positivo.

Este fenómeno contemporáneo es muy evidente en la publicidad. Los anuncios son la poesía del capitalismo: revelan las estructuras subconscientes y simbólicas de la sociedad. Hace unos años, vi un anuncio de la cadena de hoteles InterContinental que leía así: «No puedes tener un lugar favorito hasta que los hayas visto todos». Este texto iba acompañado de la imagen de una isla tropical y de la pregunta: «¿Vives una vida InterContinental?». Según este anuncio, pues, no podemos tener un lugar favorito, no podemos sentirnos *vinculados* a ningún lugar en concreto, hasta que los hayamos visto todos. Ése es el mensaje y es el extremo de la filosofía de «más vale pies que raíces» que prima la movilidad sobre la estabilidad. Atarnos a algo representa aislarnos del resto de lugares magníficos del mundo. Si lo aplicamos a otro ámbito de la vida, el anuncio se vuelve descaradamente absurdo y su eslogan, inútil: no puedes tener un trabajo favorito hasta que los hayas probado todos. No puedes tener un esposo favorito hasta que los hayas «probado» todos. ¿Y si con otro trabajo me desarrollaría más como persona? ¿Y si otra persona pudiera enriquecer más mi vida que la persona con quien la comparto ahora mismo? En el siglo XXI, en una época en que

se antepone la movilidad a la estabilidad, mucha gente tiene grandes dificultades para establecer relaciones de pareja o con cónyuges y amigos. Muchas veces, las relaciones que mantenemos son lo que se conoce como «relaciones puras», es decir, basadas únicamente en emociones.⁶ Las relaciones puras no tienen criterios externos, y las consideraciones prácticas (como por ejemplo la seguridad económica), no tienen importancia: se trata de sacar un rédito emocional del hecho de estar con la otra persona. Si soy «la mejor versión de mí mismo» cuando estoy con mi pareja, la relación está justificada; de lo contrario, no lo está. Acabamos considerando las relaciones humanas como algo temporal y reemplazable. Los demás son herramientas para nuestro desarrollo personal en lugar de ser un fin en sí mismos.

Este libro está escrito sobre la premisa de que echar raíces se ha vuelto difícil: estamos todos centrados en la movilidad y esto no parece que vaya a cambiar en el futuro próximo. No es que sea deseable volver a una situación en la que nuestras vidas estén totalmente regidas por parámetros como familia, clase social o sexo. Hay algo único y humanizador en la capacidad de la modernidad líquida de liberar-

6. El concepto de «relaciones puras» fue introducido por Anthony Giddens (1996), que habla de ellas en su libro *Modernitet og Selvidentitet – selvet og samfundet under sen-moderniteten*, Hans Reitzels Forlag, Copenhague, [Modernidad e identidad propia: el yo y la sociedad en la modernidad tardía], entre otros.

nos hasta cierto punto de este tipo de «raíces». He dicho «hasta cierto punto», ya que elementos como sexo y clase social siguen siendo importantes para las posibilidades de cada individuo, incluso en una sociedad del bienestar orientada hacia la igualdad como es la danesa.⁷ La idea de que hoy en día se tienen «todas las oportunidades» (una idea común sobre todo entre los jóvenes), que lamentablemente mucha gente se cree, es una ilusión, de modo que es normal que se culpen a sí mismos si no alcanzan el éxito. Si uno tiene todas las oportunidades y no alcanza el éxito esperado a la hora de encontrar pareja o entrar en el mercado laboral (*lieben und arbeiten*, amar y trabajar, eran, según Freud, las dos esferas existenciales más importantes), algo debe estar haciendo mal. Es culpa suya. No es extraño que hoy en día tantas personas busquen un diagnóstico psiquiátrico que pueda liberarlos de la sensación de incapacidad.⁸ Otro anuncio semipoético (el eslogan de la gran empresa farmacéutica GlaxoSmithKline, que fabrica, entre otros productos, el antidepresivo Paxil) dice así: «*Do more, feel better, live longer*» (Haz más cosas, siéntete mejor, vive más tiempo). Son, claramente, las metas de una cultura cada vez más acelerada y

7. En lo que a relaciones de clase se refiere, véase por ejemplo la obra *Klasse- en introduktion* [Clase: una introducción] de Gitte Sommer Harrits, Hans Reitzels Forlag, Copenhague, 2014.

8. Este tema se trata en profundidad en *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser* [La vida diagnosticada – enfermedad sin límites], editado por mí. Klim, Århus, 2010.

los psicofármacos tienen que ayudarnos a alcanzarlas: poder hacer más cosas (¿independientemente de qué cosas sean?), sentirnos mejor (¿independientemente del motivo de esa sensación?) y vivir más tiempo (¿independientemente de la calidad de los años de vida adicionales?). En esta cultura cada vez más rápida, tenemos que hacer más, mejor y durante más tiempo, independientemente del contenido o el significado de lo que hacemos. El desarrollo personal se ha convertido en un fin en sí mismo. Y el yo se ha convertido en el punto alrededor del cual gira todo. Si creemos que estamos indefensos ante un mundo que el sociólogo Zygmunt Bauman describe como «un torbellino global», nos centramos más en nosotros mismos, lo cual a su vez nos deja todavía más indefensos.⁹ Se crea un círculo vicioso: nos encerramos en nosotros mismos para controlar un mundo incierto, de modo que nos aislamos y el mundo se vuelve todavía más incierto.

Encontrar un punto de apoyo

Si, desde un punto de vista metafórico, lo que tenemos son pies y nos cuesta echar raíces, ¿qué podemos hacer? Como ya indica el título de este libro, es posible aprender a ser uno mismo y, con el tiempo, incluso a echar raíces. Pero es más

9. Véase Zygmunt Bauman, *Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty*, Polity Press, Cambridge, 2007, pág. 84.

fácil de decir que de hacer, porque nos bombardean continuamente con desarrollo, cambio, transformación, innovación y otros conceptos dinámicos típicos de esta época de aceleración. Aun a riesgo de contribuir a la carga de responsabilidad a que el individuo está expuesto hoy en día, mi objetivo con este libro es mostrar un camino para quienes quieren encontrar un punto de apoyo y aprender a ser ellos mismos. Quiero dejar claro que soy consciente de que hay gente que no desea echar raíces, gente que vive sin ningún problema en una cultura cada vez más acelerada. Aunque pienso que a la larga corren el riesgo de perder integridad y quizás renuncian a otros aspectos importantes de la vida, debemos aceptar su elección, por supuesto. Este libro no es para ellos. Sin embargo, también es cierto que hay gente que busca un punto de apoyo y que en nuestro entorno en perpetuo movimiento es difícil encontrar la manera de expresar este deseo: cuando uno lo intenta, se le acusa de rígido, recalcitrante o reaccionario.

En nuestra era secular, existe una especie de desorientación filosófica que dificulta echar raíces. Por eso, la mayoría de nosotros somos presas fáciles para todo tipo de orientadores, terapias, *coaching*, *mindfulness*, psicología positiva o herramientas de desarrollo personal en general. En ámbitos como el de la nutrición, la salud y el ejercicio se ha creado una verdadera religión que decreta constantemente cómo vivir. Un mes hay que comer según el tipo sanguíneo, al siguiente lo que se lleva es la dieta paleolítica. Parece que nos falta orientación (y no me da reparo incluirme) y que corre-

mos como pollos sin cabeza buscando la última receta de felicidad, progreso y éxito. Desde una perspectiva psicológica, parece un estado de dependencia colectiva. Hay gente (aunque cada vez menos) enganchada a los cigarrillos y al alcohol, pero la mayoría de la población (y una mayoría que no para de aumentar) parece depender de los consejos de *coaches* de estilo de vida, especialistas en desarrollo personal y gurús de la salud. Ha aparecido todo un ejército de orientadores, terapeutas, expertos en desarrollo personal y consultores de positivismo cuya misión es ayudarnos a cambiar y a adaptarnos, y se han escrito muchos libros de autoayuda y guías de siete pasos cuyo objetivo es impulsar y fomentar el desarrollo personal. Sólo hay que mirar la lista de los libros más vendidos: nunca faltan libros sobre comida, salud, biografías de personas de éxito ni libros de autoayuda.

Por eso he escrito este libro en forma de guía de siete pasos, con la esperanza de que ayude a ver con otra luz las ideas sobre positivismo y desarrollo. Espero que el lector reconozca los aspectos problemáticos de nuestra época a partir de su propia experiencia y así quizás pueda construir un vocabulario que le permita rebatir los términos positivos relativos al desarrollo continuo y al cambio. La idea también es que el libro constituya una especie de libro de antiautoayuda y que inspire a la gente a cambiar de manera de pensar y vivir sus vidas. Mi mensaje es que, para sobrevivir en la cultura en constante aceleración de hoy en día, hay que aprender a ser uno mismo y, que para hacerlo, podemos inspirarnos en el pensamiento y filosofía clásicos de los estoicos y,

especialmente, en su énfasis en el autocontrol, la paz mental, la dignidad, el sentido del deber y la reflexión sobre la naturaleza finita de la vida. Estas virtudes dan lugar a una felicidad más profunda que si nos quedamos en la superficie, en el desarrollo permanente y la transformación constante. El estoicismo ya es una escuela fascinante de por sí, por supuesto, y constituye una de las bases de la filosofía occidental, pero aquí la utilizamos puramente por motivos pragmáticos. Además, ¿qué sentido tiene volver a inventar la rueda, si ya lo hicieron los estoicos? En este libro me interesa el estoicismo en la medida en que es relevante para nuestra época y los desafíos a que nos enfrentamos y lamentablemente no puedo dedicarme a asegurarme de que lo interpreto correctamente en relación con su propia época (y seguramente no lo hago).

El estoicismo se originó en la Grecia Antigua y más adelante fue adoptado por pensadores romanos. Este libro no está pensado como una introducción al pensamiento estoico que representan los romanos Séneca, Epicteto, Marco Aurelio y, hasta cierto punto, Cicerón,¹⁰ sino que intento usar aspectos del estoicismo para responder a los retos de la actualidad:

10. Para una introducción accesible que hace hincapié en el estoicismo como filosofía práctica, véase William B. Irvine (2009). *A Guide to the Good Life – The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press, Oxford.

- Donde hoy en día se predica la visualización en positivo («¡Piensa en todo lo que puedes conseguir!»), el estoicismo recomienda una visualización en negativo («¿Qué pasaría si perdieases lo que tienes?»).
- Allí donde se recomienda pensar en términos de oportunidades constantes, los estoicos recomiendan aceptar las limitaciones y alegrarse de que existan.
- Mientras que actualmente parece que hay que expresar una y otra vez cómo se siente uno, los estoicos recomiendan aprender a disciplinar y hasta suprimir los sentimientos.
- Así como en la actualidad la muerte se evita como un tabú, los estoicos recomiendan plantearse la propia mortalidad todos los días para desarrollar gratitud por la vida que se tiene.

En resumen, el libro está pensado para el lector que busca un lenguaje con el que plantar cara al imperativo del progreso de esta cultura cada vez más acelerada en la que vivimos. Las distintas crisis a que nos enfrentamos (en ámbitos como el calentamiento global, la economía y el aumento explosivo de las aflicciones psicológicas) son el resultado de una filosofía simplista del crecimiento y de la aceleración cultural general. Y aunque el estoicismo no es ninguna panacea, puede inspirar nuevos modos de vivir centrados en mantenerse firme en lo que uno tiene y lo que uno es, en lugar de intentar cambiar y desarrollarse continuamente. Suena a conservadurismo, pero el argumento del libro es que eso es justa-

mente lo progresista cuando todo lo demás se acelera. Los que son capaces de mantenerse firmes son, paradójicamente, quienes mejor pueden afrontar el futuro y cumplir con su cometido.

Entiendo perfectamente que este libro está dirigido a unos lectores concretos y que no ayudará a resolver las problemáticas de base, que requieren soluciones colectivas y actuaciones políticas; pero quizás puede ser útil para algunos lectores que comparten mi incomodidad ante la tendencia predominante en la educación, la vida laboral y la esfera privada; una tendencia que, bien mirada, resulta absurda y grotesca. Y también soy consciente de que, paradójicamente, este libro es un síntoma de la individualización que pretende combatir. Mi esperanza es que, al evidenciar esta paradoja (expresada irónicamente imitando la forma de guía en siete pasos), el libro pueda contribuir a incrementar la consciencia acerca de los males de la cultura en aceleración. Espero que, al mostrar una réplica grotesca a las verdades establecidas, dichas verdades queden retratadas como grotescas a su vez y que quede claro que son problemáticas de muchos modos.

Los próximos siete capítulos detallan los pasos a seguir para encontrar un punto de apoyo y mantenerse firme. El objetivo es ayudar al lector a escapar de la dependencia del desarrollo, la adaptación, las terapias y los gurús de estilo de vida. Cualquiera que haya asistido alguna vez a un curso sobre pensamiento positivo creará que el libro da una imagen exageradamente negativa del mundo actual. Pues ¡cier-

to! Y justamente ése es uno de los temas principales del libro: que las quejas, el criticismo, la melancolía y quizás, incluso, el pesimismo pueden sernos de ayuda. Además, hay un placer innegable en el hecho de dar un paso atrás y salir de esta cultura acelerada y constatar que el vaso está medio vacío; lo descubrirás, querido lector, a medida que avances por los siete pasos. Aprenderás a observar, quizás con un poco de orgullo, cómo los demás corren sin pensar por una rueda de hámster y persiguen de manera infantiloides el siguiente elemento identitario, tendencia o conquista (ya sea cuota de mercado o parejas más atractivas). Seguramente, descubrirás que tú también eres víctima de esa búsqueda, pero aprenderás a entender que en el fondo es una manera bastante inmadura de vivir. Para jóvenes y niños, es importante desarrollarse y ser flexibles, de eso no hay duda; pero como adultos, deberíamos ser capaces de mantenernos firmes.

La negatividad que recomienda este libro tiene su propia psicología beneficiosa, pero ni decir tiene que no debe degenerar en una especie de pesimismo nihilista, ya que ello conduce a la resignación, indignación o incluso depresión. Al contrario: debería servir para aceptar las responsabilidades y derechos de cada cual. Tal y como mostraron los estoicos, reflexionar sobre la brevedad de la vida y la multitud de problemas inevitables que conlleva conduce a una sensación de solidaridad con los demás, es decir, con el resto de personas. La negatividad nos proporciona el tiempo y el pretexto para mirar los aspectos problemáticos de la vida y

criticarlos. Te ayudará a concentrarte en lo importante de la vida: hacer lo correcto, es decir, cumplir con tu deber.

Esta guía de siete pasos fue publicada originalmente como una columna en la revista de psicología danesa *Psyko-log Nyt*.¹¹ Desde entonces he revisado los pasos y he cambiado el séptimo. Originalmente, el último paso era muy breve y decía lo siguiente: «No te fíes nunca de una guía de siete pasos». Y ese consejo sigue en vigor, por supuesto, pero era demasiado corto como para dedicarle un capítulo entero. Así que ahora los siete pasos son:

1. Deja de mirarte el ombligo.
2. Céntrate en lo negativo de tu vida.
3. Aprende a decir que no.
4. Reprime tus sentimientos.
5. Despide a tu *coach*.
6. Lee novelas: ni libros de autoayuda, ni biografías.
7. Vive en el pasado.

Todos los capítulos empiezan con un aforismo y a continuación una justificación con ejemplos de por qué es importante actuar como yo propongo. Si es relevante, hago una breve referencia a la inspiración obtenida de los filósofos estoicos y muestro cómo su manera de pensar nos puede vacunar contra los males de la cultura acelerada y, en algunas ocasio-

11. Véase <http://infolink2003.elbo.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/18173.pdf>

Sé tú mismo

nes, ofrezco ejercicios que pueden ayudarnos a ser nosotros mismos. El capítulo final del libro brinda más información acerca del estoicismo y está pensado para los lectores que quieran saber más acerca de esta tradición y su relevancia para la actualidad.