



Principios
para no perder la
esperanza
en un mundo de locos

Laureano Pérez

ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	3
Principio 1. La masa crítica.....	5
Principio 2. La excelencia.....	11
Principio 3. La protección.....	18
Principio 4. El equilibrio.....	27
Principio 5. La dignidad.....	36
Principio 6. El ojo fino.....	44
Principio 7. Los ciclos.....	52
Principio 8. El arte-sano.....	60
Principio 9. El viejoven.....	68
Principio 10. La confianza.....	76
<i>Los péndulos</i>	83

PRÓLOGO

<<La **esperanza** no es un lujo,
sino un instinto de **supervivencia**
espiritual>>
Carl Jung

Si estás abriendo este libro, quizá te pasa como a tantos de nosotros en estos tiempos raros: que buscas un poco de sentido en medio del ruido, que quieres creer que no estamos solos en este lío, que intuyes que algo nuevo quiere nacer en la humanidad... pero aún no sabemos qué.

Este libro nació en el verano abrasador de 2025, cuando el mundo parecía convertirse más y más en un intrincado laberinto. Cada semana de ese verano escribí una pequeña carta simbólica a mi comunidad. A veces, la carta era más profunda y a veces era más callejera, pero siempre con la intención de aportar un rayo de esperanza en un mundo que parecía haber pedido por completo el norte.

Ahora, compendiando cada una de esas píldoras semanales en este libro, puedes ver la foto completa, tal y como estaba en mi cabeza desde el inicio, pues yo mismo me vi confrontado con la búsqueda de la esperanza por circunstancias personales (como leerás más adelante en este libro).

De manera que este libro recoge esas 10+1 cartas semanales, pero no como un mero archivo frío que rescatar, sino que lo que te propongo es un viaje vivo para reencontrarte con tu esperanza, tan perdida a veces.

Este viaje empieza bajo tierra, como todo lo que acabará creciendo de manera estable. Atraviesa viejos miedos y se enfrenta a ladrones traviesos.

Y, paso a paso, va construyendo un verano interior en el que recoger los frutos de la introspección, que no depende del calendario.

Desde luego, no esperes teorías complicadas ni frases cultísimas o en latín. Mi intención es estar en la vida, en la experiencia cotidiana.

Por eso, lo que vas a encontrar un puñado de principios sencillos pero sólidos, que nos sugieren (a mí también) recobrar el sentido común ante la inestable aceleración social que nos acosa desde que iniciaron los 2020s.

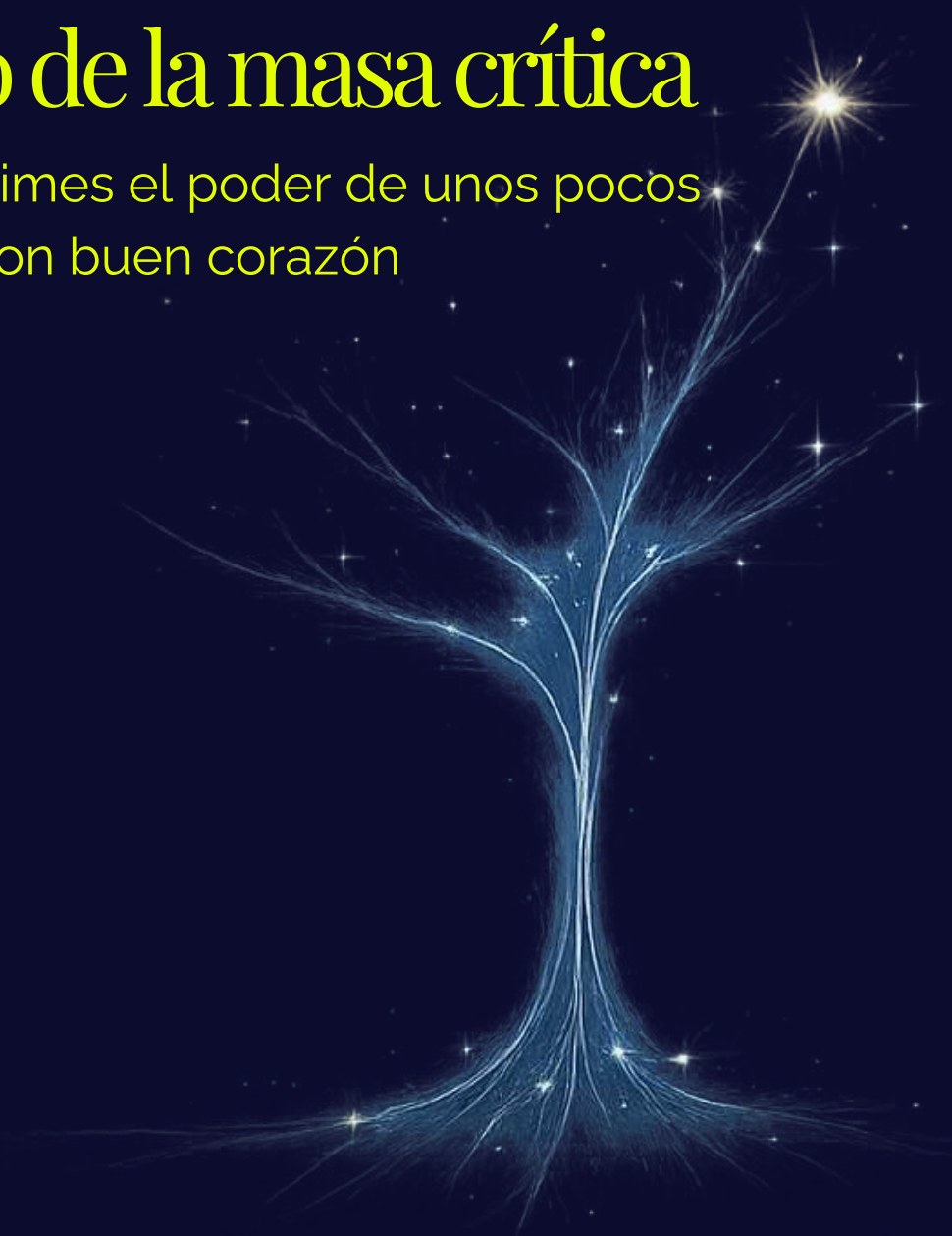
Si algo de lo que leas en este ebook te remueve, te acompaña, te despierta, te serena y, sobre todo, si algo te da la más mínima píldora de confianza en la vida, entonces mi trabajo ya habrá valido la pena.

Bienvenido a este viaje para encontrar el ancla que nos procure estabilidad en aguas revueltas.

Laureano Pérez

Principio de la masa crítica

Nunca subestimes el poder de unos pocos
con buen corazón



1

Principio de la **masa crítica**

<<La fe, la esperanza, el amor y el descubrimiento son los mayores logros del esfuerzo humano. Todos ellos se encuentran -y se entregan- mediante la experiencia>>

Carl Jung

Durante años viven bajo tierra. Calladas. Invisibles. Se alimentan de raíces sin hacer ruido. Nadie las echa de menos ni las ve venir. Dicen que trece años, a veces diecisiete, ahí, en silencio. Hasta que, un día caluroso, emergen. Suben a los árboles y empiezan a cantar juntas, con un ritmo que nadie enseña y una nota que solo ellas entienden. El bosque entero resuena con su canto. No hay líderes ni ensayos. Solo una certeza grabada en la sangre: ya es el momento.

Hablamos de las chicharras —o cigarras—. Y no sé si te va a gustar esto que te voy a decir, pero nos parecemos más a las chicharras de lo que nos gustaría. Pasamos años bajo tierra, sin mostrarnos. Y, de pronto, cuando la cosa se calienta lo suficiente, sentimos que hay que salir. Es momento de cantar. Unos en modo diva, otros cantautor, otros con autotune... No sabemos si nuestro canto le gusta al crítico eruditísimo que escucha implacable, pero, sin darnos cuenta, ajustamos el canto al de otras personas y, de pronto, todo el bosque de la sociedad canta al mismo ritmo.

MIREMOS ATRÁS

No sé tú, pero yo he tenido que digerir muchas piezas poco recomendables para su ingesta en los últimos tiempos. Ha sido rarísimo, incluso deprimente a ratos. Una sensación de remar solo a contracorriente buscando hacer el bien, mientras las noticias de guerras, corrupción, inflación, impuestos, apagones o infantilismos egocéntricos de líderes de aquí y de allá no dan tregua. Días en los que dan ganas de subirse a un árbol y no bajar.

Días en los que me he preguntado si esto sirve, si no estamos vendiendo cuentos mientras el mundo se hunde.

Y muchas personas que conozco, de muchos ámbitos (incluido el ámbito de soporte y ayuda a otras personas), se han hecho aproximadamente esta pregunta: ¿Qué puedo hacer yo? Soy una mota de polvo en este huracán. Y, sin embargo, aquí sigo. Seguimos. Como tú.

¿Seguimos solo porque “es lo que hay”? Pues no.

La evolución requiere tirar lo viejo y abrirse a lo nuevo. Y estamos presenciando esa caída de lo viejo, que da hasta miedo. Pero no estamos solos: hay un inconsciente colectivo compartido que nos atraviesa.

Ese conceptazo junguiano que promueve la vida y la evolución de la especie a mí me sostiene: no somos meras motas; somos células. Quiero creer que somos como las células imaginales de las orugas, que imaginan el futuro: la mariposa. Y que, en la realidad biológica, son atacadas por el sistema inmunológico del gusano. ¡De verdad! Me da esperanza para el espectáculo de coletazos finales, y hasta absurdamente espasmódicos, de un sistema moribundo.

Pero hay otro sistema naciendo. Y aunque aún no lo entendemos del todo, incluso nos incomoda, ya nos está empujando a crear algo nuevo.

Nos toca ser pacientes para sentar las bases de lo que vendrá, como hormigas que, frente a las cigarras que solo cantan, también organizan su hogar interior para el invierno.

¿Por qué no podemos ser cigarras y hormigas?

Basta ya de elegir entre ser solo esto o lo otro.

Vamos a aprender a protegernos, alinearnos y tener claros nuestros principios internos para no ser derribados por el siguiente coletazo terminal del sistema.

LA PARTE POR EL TODO

Llega un punto en el que la esperanza no es una emoción blandita. Es una decisión. Y francamente, ya estamos ahí.

El mundo de líderes obsoletos, sistemas agrietados y realidades digitales retocadas al antojo de intereses no lo es todo. Algo palpita bajo de ese montón de hojas secas.

Puede parecer diminuto: chicharritas silenciosas esperando el momento exacto para cantar. Somos minoría, sí, pero no dejamos de ser muchos los que:

- Limpiamos nuestras raíces internas.
- Escuchamos de nosotros mismos lo que otros no quieren oír.
- Buscamos un camino con sentido.

- Nos preparamos trabajando sobre nosotros, aunque sin saber del todo para qué. Pero nos preparamos.

Y no hacen falta millones, solo los suficientes, porque en la naturaleza y en la historia hay una ley que siempre se cumple:

- En la evolución de Darwin.
- En la descomposición radiactiva.
- Cuando aparece un invento revolucionario como la imprenta.
- Cuando cae un imperio imbatible como el romano.

Y es aquí donde entra en juego la Ley de la Masa Crítica: un pequeño grupo lo cambia todo y echa a andar una reacción en cadena.

En la sociedad ocurre cuando unas pocas voces, con coherencia y ritmo, cambian el canto del bosque entero. La masa crítica es nuestra única esperanza real. No hace ruido, pero siempre encuentra su momento.

Por ello, lanzo el primer principio:

**NUNCA SUBESTIMES EL PODER
DE UNOS POCOS CON
BUEN CORAZÓN**

Nadie tiene el mapa para lo que viene, ni el más poderoso. Así es la vida: revela sus caminos solo al caminar. Y siempre está del lado de quienes respetan sus grandes valores. No te rindas en la espera del futuro que vendrá.

La masa crítica en tu vida

Ejercicio meditativo:

Afina tu instrumento, prepárate para cantar:

Cierra los ojos, respira profundo un par de veces. Deja que se asienten las imágenes y palabras que has leído.

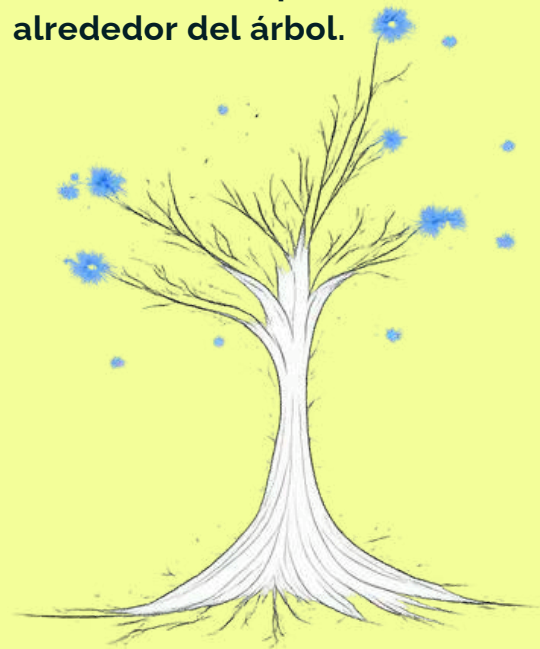
Reflexiona sobre el trabajo que vienes haciendo en ti. Sobre el impulso que te trajo hasta aquí. Eres parte de esta masa crítica.

Pregúntate:

¿Cuál es la canción que quieres cantar?

1 ¿A qué película, canción o libro te recuerda este principio? ¿Por qué?

2 ¿Quiénes cantan contigo y te ayudan a sostener tu esperanza? Escríbelos alrededor del árbol.



Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

Principio de la excelencia

Déjate de perfeccionismos y haz las cosas cada vez mejor



2

Principio de la **excelencia**

<<Mientras que lo imperfecto lleva en sí la semilla de su propia mejora, el perfeccionismo siempre termina en un callejón sin salida>>

Carl Jung

Ante el fin de un sistema obsoleto, no puede haber un nuevo inicio sin principios que le den forma. Vamos a por el segundo de nuestros cimientos, pero antes te cuento algo personal:

El 10 de julio es una fecha grabada a fuego para mí porque, en la Universidad, casi siempre acababa los exámenes ese día. Mi facultad (la Escuela de Ingenieros de Caminos) era siempre la última en terminar. Otras facultades acababan en junio, pero Caminos tenía que ser la última.

A toro pasado, lo veo claro: uno de los principios allí era "el esfuerzo en vena" como medio para conseguir un fin. Podría contaros mil chorradas que jamás he usado y que tuve que memorizar o comprender (como cuando programamos en código la manera óptima de que una máquina de tabaco diera el cambio con el menor número de monedas posible... y no es coña). Sin embargo, en ese mar de penurias esforzadas, y en una asignatura considerada una "María" (= fácil), recibimos una lección magistral que entonces no entendí.

Tenía yo 20 años, en tercero de carrera, cuando el profe de "Ingeniería y Territorio" nos pidió planificar la urbanización del territorio de una zona poco habitada en la costa de Granada. Quedamos en grupo con mis compañeros y, en la línea de esfuerzo solicitada, definimos en planos hechos a mano (sí, ¡a mano!) y con 200 colores todo lujo de detalles: carreteras, polígonos, canales, embalses, zonas protegidas y hasta los postes de electricidad.

¡Cuál fue nuestra sorpresa al exponerlo cuando el profesor nos lo echó para atrás con estas palabras! "Uyuyuy... eso no, eso sí que no. Esos planos los podéis tirar. Eso no vale para nada. Eso tiene demasiado detalle. Lo que hay que hacer es: '¡LÁPIZ GORDO, LÁPIZ GORDO!'". Y nos dijo que volviéramos en una semana con algo mucho menos definido o estaríamos suspensos.

O sea, no sé si lo entiendes. Decirles a unos empollones veinteañeros que es posible... ¿suspender la María de la carrera por "exceso de detalle"? ¿Holaaaa?

Aunque a mi alma de Hermione Granger le costó años comprenderlo, eso fue uno de los mejores aprendizajes de mi vida. La asignatura fácil me enseñó lo más importante: ¡No todo tiene que ser complicado ni detallado! Sin perjuicio de lo que aprendí con esfuerzo en otras asignaturas, atesoro aquel Lápiz Gordo como uno de mis principios de vida.

LÁPIZ FINO, COMO CUCHILLO

Yo he sido de lápiz fino toda la vida. Fino para que no se noten los errores ni de cerca. Para encajar. Para que todo estuviera claro, perfecto. De 10. Controlado. Y eso me ha costado caro.

He vivido con la sensación de que, si no lo hacía perfecto, no valía; que, si algo mío no gustaba a todos, no merecía existir; que, si me equivocaba, era mejor no haber empezado.

He dejado de hacer cosas: pintar, escribir, hablar, amar, decir que no, mostrarme. He vivido décadas intentando cumplir las expectativas de un mundo que ya no existe, con la esperanza secreta de que un día alguien me dijera: "Ahora sí, ahora estás bien hecho". Pero ese día no llega, titi, porque el perfeccionismo no tiene final.

Como dijo Jung: "Buscar la perfección te deja siempre incompleto". ¿Te suena? Porque a mí a veces todavía me pilla este rollo del pleistoceno psíquico. Y, cuando miro atrás, ahora veo que ese miedo no era solo mío: era heredado. De una cultura que se cae a cachos, que premia la obediencia silenciosa y castiga la diferencia. De un paradigma religioso mal entendido y manipulador (sin quitar valor alguno a la religión bien entendida), que nos enseñó a aspirar a la perfección para evitar el pecado, en lugar de aceptar la imperfección como camino de aprendizaje hacia la totalidad auténtica.

Tras años acompañando a miles de personas, he llegado a esta conclusión: el 99% de las personas que llegan al Desarrollo Personal son perfeccionistas doloridos y cansados de sí mismos.

Gente con culpa que ya no puede más, aunque la culpa es otra historia que merece ser contada en otra ocasión. Volvamos al lápiz gordo.

LÁPIZ GORDO PARA AGUANTAR EL TRAZO

Un buen principio nunca es lápiz fino: se rompería al minuto 1 con el roce de la experiencia.

Lo gordo puede parecer cutre, inacabado, poco digno... pero es el único lenguaje que la vida entiende para lo nuevo. Es que no falla. Además de mi profe, otros lo han llamado de muchas formas:

- Ley de Pareto: el 20% del esfuerzo genera el 80% del resultado.
- Ley de Parkinson: el trabajo se expande hasta ocupar todo el tiempo disponible.
- Refranero: "El que mucho abarca, poco aprieta".
- Emprende antes de tener logo.
- Aprende técnicas, pero céntrate en la persona.
- Empieza un deporte, ya lo manejarás.
- Ama sabiendo que el otro también fallará.

El mensaje es siempre el mismo: empieza por el lápiz gordo. Y ojo: no hacer por hacer, sino actuar según tus valores y sin garantías.

Artistas, filósofos, disidentes y buenos profes de Mariás llevan siglos diciéndolo: el detalle obsesivo paraliza; la innovación abierta a la vida trae frutos.

Nos toca dibujar un mundo nuevo, sin tener nada claro cómo será. No porque el lápiz gordo sea la meta, sino porque solo así se llega al siguiente nivel:

AFILANDO EL LÁPIZ GORDO

Como bien vio mi profe, el lápiz gordo no es un refugio, sino un inicio. Y se puede afilar. Cuando te das permiso para actuar sin exigencia, entonces sí puedes hacer zoom a aquellos planos iniciales para mejorar cada detalle, con la alegría confiada de borrar e iterar, no con el látigo del examen inaplazable.

Eso es la excelencia: un camino progresivo y disfrutado hacia más verdad, belleza y sentido.

Etimológicamente, excelencia significa "lo que sobresale", y es porque se apoya una y otra vez sobre su propia base de experiencia.

Por eso, te propongo lo que he denominado el Principio del Lápiz Gordo Excelente, que dicho en palabras normales es:

DÉJATE DE PERFECCIONISMOS Y HAZ LAS COSAS CADA VEZ MEJOR

Sustituir perfeccionismo por excelencia da una vitalidad enorme: invita a experimentar dentro de un horizonte de mejora. ¡Prueba y verás! Y no solo es crucial para ti, también para este mundo loquito.

En vez de victimizarte por lo que no funciona, pon tu voluntad en que algo nuevo comience a trazo gordo y mejore con el tiempo. No habitamos un mundo ideal, pero aún podemos seguir adelante si:

- Soltamos ideales trasnochados que no dejan brotar lo nuevo.
- Nos centramos en el margen de mejora de lo que ya tenemos.

¡Ánimo!

La excelencia en tu vida

Ejercicio meditativo:

Afina tu instrumento,
preparate para trazar:

Cierra los ojos,
respira profundo un par
de veces... Deja que se
asienten las imágenes y
palabras que has leído.

Reflexiona en aquello
que dejas de hacer o en
lo que te esfuerzas de
más. Tienes lo suficiente
para empezar y permiso
para fallar.

Pregúntate:

**¿Cuál será ese primer
trazo imperfecto que
harás?**

**1 ¿A qué película, canción o libro te
recuerda este principio? ¿Por qué?**

**2 Escribe en tu lápiz el nombre de
aquello que quieres empezar, y
alrededor los recursos que posees.**



Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

Principio de la protección

Si algo te roba el tiempo hay una parte
tuya que no estás cuidando



3

Principio de la **protección.**

<<El pícaro es el precursor del sabio... es a la vez subhumano y superhumano, un ser bestial y divino, cuya principal y más alarmante característica es su inconsciencia>>

Carl Jung

Dime si esto te suena:

7:25: Abres el párpado, miras la hora en el móvil.

8:11: Sigues ahí, tras un túnel de tiempo. Has pasado por Instagram, Tinder, noticias de izquierda y derecha, vídeos de caniches endemoniados y una receta orgánica de avena con chía.

9:15: Jazztel te llama para ofrecerte una tele tamaño estadio a cambio de tu herencia.

10:20: Un número británico te dice en WhatsApp que han dejado tu CV en Apple y que, además, te regalan un bróker buenísimo.

11:15: La contraseña de 700 caracteres en élfico para consultar tu factura no funciona. Doble verificación. Triple frustración.

12:20: Llamada fallida que ni se llega a oír al otro lado. Otro spam. ¿Sigo?

¿Qué ha pasado? ¿Dónde estás? ¿Por qué se te van los días y te sientes... drenado? Vivimos rodeados de firewalls, tokens, Face ID y alertas de "actividad sospechosa". Y, sin embargo, parece que alguien nos ha sorbido el alma por una pajita. Como dijo sabiamente la socorrista de mi pueblo el otro día en la pisci:

"Yo no sé por qué tanta protección de datos si tiene mi teléfono hasta el apuntador".

Y ese alguien que nos roba sin pasamontañas... tiene nombre: Trickster, o Pícaro, en versión castiza.

No es nuevo. Solo ha cambiado de disfraz. Y ahora lleva traje digital.

EL HACKER DEL ALMA MODERNA

Según Jung, el Trickster (o Pícaro) es un arquetipo universal que aparece en todas las culturas con distintos nombres y formas:

- Hermes en Grecia, que recién nacido robó el ganado al dios Apolo.
- El Coyote navajo, que esparció las estrellas antes de tiempo por impaciencia.
- Loki, en los países escandinavos, que se transformó en yegua para engañar a un gigante trabajador y honesto, y que ganaran los dioses.
- Anansi, en África, la araña que se quedó con la sabiduría del mundo.
- El Lazarillo de Tormes, en España, que engaña (o sobrevive) a un ciego por pura necesidad.

Este personaje es tan viejo como el fuego, pero más rápido que la fibra óptica.

También vive en nuestros cuentos modernos:

- En Disney: Timón y Pumba, Lumière, Olaf, Aladdín...
- En las sagas modernas: Dobby, Gollum, Meñique, Deadpool, el Joker... Como ves, toda buena historia tiene siempre un pícaro, a veces más simpaticón y a veces más malvado.

Siempre está ahí: caótico, embaucador, ambiguo, con risa de niño travieso y mirada de hacker. Y, como buen arquetipo, se adapta a los tiempos. Hoy, en el carnaval de internet, el Trickster va vestido de app, notificación, algoritmo o cookie (idiosss, las cookies!).

Sigue siendo igual de hábil, seductor y manipulador que siempre: te promete una cosa... y te quita otra. Nos promete conexión, pero nos quita presencia. Nos ofrece utilidad, pero se lleva nuestro foco. A veces suena así:

- ¡Tienes un recibo impagado del banco! (fake)
- ¡10 notificaciones! ¡Corre, que te adoran!
- ¿Aceptas cookies? Solo serán 800 anuncios por minuto...
- ¿Te interesa esto? Porque justo te he oído hablar de ello por el micro hace un rato...

El Trickster digital no necesita robarte el alma: tú mismo se la entregas cuando aceptas todo sin filtro. Lo explicaron de maravilla en [Muchachada Nui con Enjuto Mojamuto](#), ese ser entrañable y adicto a la pantalla que resume cómo acabamos atrapados por el isspam!

¿NECESITAMOS AL PÍCARO?

Aunque sea un pesado y te saque de quicio, el Trickster no es solo un ladrón molesto. Te va a sorprender que te diga que lo necesitamos. Mira lo que decía Jung:

<<El hombre denominado civilizado ha olvidado la figura del pícaro. Solo lo recuerda como figura metafórica cuando, irritado por su ineptitud, habla de otras personas o cosas como si estuvieran embrujadas>>

¿Te suena? Exactamente lo que decimos cuando internet se cuelga y gritamos: "¡Dios, qué horror, esto está endemoniado!".

Pero Jung va más allá:

<<El mito del embaucador se ha preservado y desarrollado, como muchos otros mitos, por suponerse que tiene un efecto terapéutico. Muestra al individuo más desarrollado un nivel moral e intelectual mucho más bajo y primario, para que aquel no olvide lo que era justo ayer... El hecho de que se repita sistemáticamente sin volverse obsoleto puede explicarse por su utilidad>>

¿Útil?, dirás con la ceja levantada. Pues sí. Su función no ha cambiado: el Trickster te roba para despertarte.

En todas las culturas, el Pícaro viene a romper lo rígido, a destapar lo que se esconde, a desafiar al poder, a jugar con las normas. Y, aunque duela, eso nos empuja a evolucionar. Porque solo quien rompe el viejo orden puede preparar el camino a uno nuevo. Pero claro: hay que sobrevivir al juego, a veces muy tétrico.

Como todos los arquetipos, el Pícaro tiene sus dos caras:

- Cuando está integrado, despierta creatividad, sentido crítico, energía viva.
- Pero si lo ignoras, actúa desde la sombra: sigiloso, embaucador, adictivo.

¿El resultado? Apps, plataformas y redes que parecen inofensivas, pero entras sin saber por qué y no sabes cómo salir. Como si una fuerza astuta te ofreciera caramelos.

EL MAESTRO DISFRAZADO

En su versión más evolucionada, el Trickster no solo roba: media entre mundos. Une lo consciente con lo inconsciente. Rompe lo aparente para mostrar lo esencial. Y, ojo: no actúa por maldad. El Trickster no tiene ética, pero sí propósito.

Con sus infinitas posibilidades trileras, te quita lo que más valoras (tiempo, foco, atención, energía) para mostrarte que lo dabas por sentado, que lo habías dejado mal guardado.

Y no solo vive en la pantalla. Vive dentro de ti: en esa parte inconsciente que se aburre, busca validación fácil, se engancha a lo que brilla y se excusa con frases como "es que necesitaba desconectar". Cada vez que termines un rato online y sientas que algo se ha vaciado en ti... pregúntate:

¿Qué me ha robado el Trickster... y qué quería mostrarme con eso?

La gran trampa del siglo XXI es confundir libertad con dopamina. Pensar que como tú elegiste hacer scroll hasta las 2:00, entonces eres libre. Pero ¿quién decidió que eso apareciera en tu feed? ¿Quién afiló el anzuelo que acabas de morder?

Todo héroe necesita un Trickster que lo saque del camino recto y lo empuje al bosque donde empieza su historia de verdad.

Como bien sabe Disney.

PRINCIPIO DE LA PROTECCIÓN:

Para convertirte en el héroe de tu propia historia, necesitas proteger lo que el Trickster más ataca: tu tiempo, tu foco, tu energía. Vivimos en un mundo conectado, sí. Pero eso no significa que todo tenga que entrar.

Hay algo tuyo que aún puedes custodiar. Algo que no desaparece, solo se esconde.

Como decía mi madre desde que tengo uso de razón: "Lo que no se llevan los ladrones, aparece en los rincones".

Y es que la energía no se pierde, se refugia en los rincones más pequeños, en los silencios que no abrimos, en eso que dejamos sin cuidar... hasta que el Trickster lo roba y nos hace mirar.

Por eso, el siguiente principio que te presento es:

SI ALGO TE ROBA **EL TIEMPO, HAY
UNA PARTE TUYA QUE NO ESTÁS
CUIDANDO.**

Recuerda:

El Trickster no es malvado, es un dios travieso que despierta a quienes no creen en los dioses. (Léelo otra vez, porque esto te cambia la vida).

Si el pícaro es otro dios, entonces, ¿por qué no tratar a nuestras apps como los antiguos trataban a Hermes? Con respeto. Con límites. Sabiendo que no son solo herramientas, sino fuerzas vivas.

Haz de tu móvil un altar. Haz de cada conexión una elección. Porque, si no reconoces este juego pícaro, serás su marioneta. Pero si lo ves, todo cambia.

Tus distracciones no son solo despistes. Son pistas. Cada vez que algo digital te drene, no te castigues: agradece al pícaro por señalarte el agujero. Y pon ahí tu atención. No para cerrarte al mundo, sino para abrirte desde otro lugar.

La protección en tu vida

Ejercicio meditativo:

Afina tu astucia y prepárate para cuidar lo que valoras:

Cierra los ojos, respira profundo un par de veces... Deja que se asienten las imágenes y palabras que has leído. Reflexiona en aquello que te distrae o te drena sin que te des cuenta. Ahora lo ves sin disfraz. Pregúntate:

¿Qué eliges cuidar mejor a partir de hoy?

1 ¿A qué película, canción o libro te recuerda este principio? ¿Por qué?

2 Escribe el nombre de tu Pícaro y alrededor lo que te está robando.



Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

Principio del equilibrio

Alterna tus energías para estar en paz
con tu vida



4

Principio del equilibrio

*<<El Ánima se expresa en humores y el
Ánimus en opiniones>>*

Carl Jung

Jacobo llevaba semanas caminando sin rumbo. Había dejado todo atrás para perseguir una intuición que, con el tiempo, empezó a parecerle una locura. Se suponía que tenía una misión, una voz interior, una certeza... pero ahora solo sentía cansancio, dudas y silencio.

Llegó a una ciudad junto al río. No conocía a nadie. Nadie lo conocía a él. Era de noche, hacía frío, y la piedra bajo sus pies parecía reírse de su esperanza. Se sentó en el suelo, apoyado en su bastón, y pensó en rendirse.

Entonces la vio.

No llegó con aspavientos. Simplemente... estaba ahí. Sobre una gran piedra, erguida como si llevara siglos esperándole. No dijo su nombre. No lo abrazó. Solo lo miró con una mezcla imposible de ternura y firmeza.

—No te rindas. Aquí estaré yo y tu misión dará fruto.

Y desapareció.

A la mañana siguiente, Jacobo se levantó distinto. Como si dentro de él se hubiese encendido algo dispuesto a llevarlo hasta los confines de la tierra.

Si no fuera por ella, él no habría llegado hasta allí... ni cambiado el mundo. Y muchas personas, hoy, no harían un recorrido similar. Si no fuera por él, ella no tendría su lugar donde estar. Y no habría un espacio de encuentro para todos.

Pero permíteme ahora que te presente dos conceptos junguianos tan famosos como valiosos (si se entienden bien): *Ánima* y *Ánimus*.

EL ÁNIMA, LA PASIÓN DEL PROPIO JUNG

Para Jung, siglo XX, el *Ánima* es la parte femenina en el hombre. Vive en su interior como guía, inspiración, intuición... pero también como drama, capricho o sabotaje si no está bien integrada. "El *Ánima* se expresa en humores", escribió Jung. Y no hablaba de chistes: hablaba de esos vaivenes emocionales intensos que, cuando dominan a un hombre, lo arrastran a decisiones impulsivas, pérdidas innecesarias y un sufrimiento sutil o evidente que ni comprende.

- Mal colocada, el *Ánima* aparece en forma de enamoramientos imposibles, tristeza sin causa, enfados continuos o fantasías que alejan de la realidad.
- Bien integrada, es musa, brújula, sensibilidad inspiradora. El hombre no se pierde en ella, sino que dialoga con su parte vulnerable, creativa y sagrada.

La vemos preciosamente manifestada en la Venus de Botticelli naciendo en la concha: bella, serena, sabia... Símbolo de algo que el alma masculina necesita aprender a abrir sin temer amar.

EL ÁNIMUS, EL RESPETO DE JUNG POR LA MUJER

Jung definió el Ánimus como la parte masculina en la mujer. Representa la lógica, la palabra, la acción, el pensamiento estructurado que salía al mundo en pleno siglo XX. Pero... también puede convertirse en tirano si no se le pone en su sitio.

“El Ánimus se expresa en opiniones”, decía Jung. Y no hablaba de saber mucho, sino de tener siempre algo que decir. Cuando el Ánimus no está integrado, aparece como rigidez mental, juicio constante, discursos que cortan la conexión con el cuerpo y el alma.

- Mal colocado: Una mujer dominada por su Ánimus pierde sensibilidad hacia sí misma. Se vuelve fría con los demás y cruel consigo misma.
- Bien colocado: Es discernimiento, palabra justa, dirección interna. No impone, acompaña. No domina, construye.

Lo vemos majestuosamente manifestado en el sabio del mito que lleva un bastón, no para mandar, sino para sostener el camino. Un guía interior que da forma a la intuición sin matarla.

ÁNIMA Y ÁNIMUS HOY

A ver, que seguro que ya más de uno o una me está criticando mentalmente. Jung vivió en el siglo XX.

Lo que entonces era atrevidísimo (decir que dentro de nosotros hay alguien de otro sexo!!!) ahora puede sonar anticuado.

En los círculos junguianos hoy, lo vemos más así:

- Ella es Eros, las relaciones.
- Él es Logos, el conocimiento.
- Y todos tenemos ambos. Seas quien seas.

El alma femenina (Ánima) y el alma masculina (Ánimus) viven en cada uno de nosotros y están ahí para integrarse, no para polarizarnos una vez más por la enésima chorrada.

El siglo XXI nos invita a algo enorme y prometedor: disfrutar del conocimiento sin perder la ternura, y construir relaciones con pensamiento propio, no solo con emoción pasional. Pero también hay un riesgo: cuando ponemos ideologías por encima del corazón, esta valiosísima integración se congela.

Opino que esta tarea de madurar Eros y Logos en equilibrio, necesita varias generaciones. Estamos en camino, y como siempre, el camino empieza dentro.

JACOBO Y PILAR: SPOILER

Los personajes de la historia que te conté más arriba se encontraron en Zaragoza.

- Él se llamaba Jacobo, uno de los nombres antiguos de Santiago.
- Ella, Pilar, como la columna sobre la que se apareció.
- Sí, eran Santiago Apóstol y la Virgen del Pilar, patronos de España.

Yo sé que muchos los veis como figuras pasadas de moda, lo entiendo, porque ahora que somos científicos, estas cosas nos cuestan. Pero fijate en un detallazo:

Una buena historia de hace 2000 años ya tenía ambas energías.

Él tiró pa'lante porque ella se le apareció en Zaragoza, y llegó al fin del mundo: Finisterre. Ella le apoyó porque sabía que su misión tenía sentido.

Como dijo Jung:

<<El Ánima es el arquetipo de la vida. El Ánimus es el arquetipo del significado>>

- Una vida sin significado, agotadora.
- Un significado sin vida, marchitado.

Y nuestro mundo hoy, 2000 años después... se agota, marchitándose.

Finisterre.

Como peregrinos de un nuevo mundo, tenemos que encajar en cada uno de nosotros tanto a Jacobo como a Pilar.

- Jacobo con su bastón. Él es camino, estructura, propósito mundano.
- Pilar con sus señales. Ella es la concha, dando señales una y otra vez de que la belleza está en el interior.
- Coordinados, trenzan sus papeles en esta aventura.

Aunque el fin del mundo esté en el horizonte, lo importante es caminar bastón en mano, siguiendo las señales, hasta llegar a un lugar sagrado, de paz, donde ambas energías se unen:

La Catedral de Santiago.

Si has hecho el Camino, sabes lo que se siente al llegar. Catedral que está nada menos que en la Plaza del Obradoiro.

Etimológicamente, "Obradoiro" significa "Lugar de Trabajo", es decir, que nuestro trabajo interno y verdadero, el que transforma, es el resultado de un camino donde se trenzan las energías masculina y la femenina.

(Por cierto, ya se lo podía currar la Iglesia un poquito para contárnoslo así, ¿no? Jajaja)

Eso es lo que vuelve sagrado nuestro destino.

PRINCIPIO DEL EQUILIBRIO:

La energía masculina y femenina es solo el primer par de opuestos que debemos reconciliar en nuestro camino. Pero no es el único.

En realidad, estamos divididos en dos en muchas situaciones de nuestra vida. En aparente conflicto. Sin darnos cuenta de que los opuestos son SIEMPRE complementarios, y siempre forman parte de un ciclo más grande. Como día y noche, sol y la luna, dar y recibir. Por eso, este principio es una trenza:

**ALTERNA TUS ENERGÍAS
MASCULINA Y FEMENINA PARA
ESTAR EN PAZ CON TU VIDA**

Mientras que no lo hagas:

- Si tiendes a lo masculino, estarás cabreado/decaído.
- Si tiendes a lo femenino, estarás peleando por ideologías/idealismos.

¿Es eso lo que quieres, mi junger?

El equilibrio en tu vida

Ejercicio meditativo:

Afina tu equilibrio y prepárate para alternar:

Cierra los ojos, respira profundo un par de veces... Deja que se asienten las imágenes y palabras que has leído.

Reflexiona si hoy te mueves solo desde la emoción o solo desde la cabeza. Cuando alternas sensibilidad y dirección, avanzas sin perderte.

Pregúntate:

¿Qué energía está predominando en mí?

1 ¿A qué película, canción o libro te recuerda este principio? ¿Por qué?

2 Pinta tus energías, mezcla sus colores, y mientras lo haces imagina cómo se equilibran en ti.



Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

Principio de la dignidad

Tu verdadero valor llega cuando
sueles la víctima y te entregas a
aprender dignamente



5

Principio de la dignidad

*<<El principio de todas las cosas es el amor,
pero el ser de todas las cosas es la vida>>*

Carl Jung

Tengo que contarte antes la historia de alguien que conoces:

Enrique Álvarez nació el 31 de julio de 1980. Este tipo que cumple hoy 45 años vive en un bajo oscuro y enano, en una ciudad dormitorio cualquiera. Es lo único que puede permitirse tras una vida de trabajos temporales. Nunca le gustó estudiar. Año tras año siente que no encaja: ni en los trabajos, ni en su entorno, ni en el sistema.

Últimamente le han llegado cursos que le llaman la atención por redes y email, pero nunca los había leído en serio.

También ha recibido otros "mensajes" de la vida: un divorcio, despidos humillantes, alguna muerte cercana y enfermedades leves (dicen que por estrés). Un montón de avisos de que no está donde tiene que estar.

Pero esta vez su amigo Héctor, el grandullón, le ha convencido para que se meta en un grupo de terapia donde aprenden a ver las cosas de otra manera.

Y para su sorpresa, se siente más en casa que en su propia vida... incluso con compañeros que no tienen nada que ver con él.

Se lleva genial con un informático pelirrojo que ya se conoce el temario pero no avanza, y con una tía listísima con varios títulos que quiere cambiar su vida aunque todo le vaya bien.

Puede parecer ridículo tener ilusión por esta... ¿nueva vida? ¿Quién empieza de cero a los 45? ¿Quién va a aprender cuando ya debería estar enseñando?

No puedo no hablar de la historia popular más influyente del siglo XXI. Esta historia best seller de Enrique podría ser perfectamente la versión española de alguien megaconocido.

En 1997 salió su primer libro y en 2025 se han vendido 600 millones de copias: los libros más vendidos de la historia. ¡Ahí es ná! Estamos hablando de:

- Enrique, que en inglés es Harry.
- Y de Potter, que en español es alfarero.

Desde siempre, el inconsciente usa los cuentos para narrarnos nuestra realidad y sus posibles soluciones en clave de aparente fantasía. Por eso hoy te la voy a contar de nuevo, y verás lo que pasa cuando uno mira las cosas más allá de la razón y más acá del corazón.

LAS 7 ENTREGAS DE HARRY EN LENGUAJE ENRIQUE

No sé si sabes que en total hay 7 libros de Harry Potter (HP) o Enrique Álvarez (EA). Veamos de qué va cada uno en clave Enrique, con un resumen sin grandes spoilers a lo Simbolismo Junguiano Express:

1. HP y la piedra filosofal / EA y su propia filosofía: La que ya te he contado. Enrique descubre que puede hacer grandes cosas junto al informático y la empollona, si son fieles a la propia filosofía del proceso que están haciendo, en vez de aparentar.

2. HP y la cámara secreta / EA y la cámara que grabó sus secretos: Este cole para adultos también guarda momentos oscuros que lo pillan desprevenido.

3. HP y el prisionero de Azkaban / EA y el prisionero del drama familiar: Enrique descubre que en su familia pasaron cosas que nunca entendió bien, y lo que parecía malo... era en realidad una ayuda. Lo impensable se convierte en apoyo inesperado.

4. HP y el cáliz de fuego / EA y la copa del engaño: Ponen a Enrique a competir con otros para ver quién evoluciona más rápido. Hasta que descubren que quien organiza esos concursos es un egoísta que solo quiere alimentarse del esfuerzo ajeno.

5. HP y la Orden del Fénix / EA y la Pandilla de la Renovación: Las autoridades critican lo que hace Enrique como si fuera una amenaza. Él descubre que, llegado cierto punto, habrá un conflicto inevitable entre los que quieren transformar su vida y quienes prefieren seguir igual.

6. HP y el misterio del príncipe / EA y el rarito del grupo: Enrique aprende que el más adaptado no es el que sigue todas las reglas, sino el que se mueve entre mundos: con un pie dentro y otro fuera del sistema, sin perderse ni traicionar sus valores.

7. HP y las reliquias de la muerte / EA y las 3 decisiones vitales: En la última entrega, Enrique descubre una sabiduría antiquísima para encontrar su lugar, que consiste en:

- No usar tu poder a tu favor, sino al servicio de algo más grande.
- No repetir o compensar los dramas familiares, sino honrarlos como cimientos útiles.
- No hacerse invisible por vergüenza, sino mostrarse con humildad, porque ahora sabes que la vida es la que manda.

Ahora sabes LO IMPORTANTE de esta saga Potter: Ya no basta con ser especial (mago o lo que sea), sino que tienes que ir a un sitio a aprender pacientemente sobre eso que te hace especial.

Es momento, ahora sí, de hablar de nuestro protagonista, que podrías ser tú...

DE VÍCTIMA SOLITARIA A ADULTO LIBREMENTE COMPROMETIDO

Enrique creció sin el amor que necesitaba.

Ni sus padres, ni sus tíos, ni su entorno le vieron de verdad. Así que siempre ha pensado que era poca cosa, repitiendo como robot el papel de víctima: esperaba que alguien viniera a darle sentido o a arreglarle la vida.

Pero en este camino, descubrimos que ya no somos niños: Adiós excusas, adiós héroes externos.

Y aunque con miedo, empezamos a responder como adultos. No amargados ni perfectos, sino adultos libres: que eligen y se comprometen con su proceso. Del "Yo soy así" como escudo, a uno que se pregunta: "¿Quién puedo llegar a ser si suelto este rollo?"

Y, al fin, empieza a ver qué es lo que le limita...

DE LA VERGÜENZA A LA DIGNIDAD

Todo lo que le pasó de pequeño hace que Enrique tuviese una herida profunda: la vergüenza de no valer. Por eso sentía que vivía en déficit.

Además, como tampoco encajó en los estándares ni ajenos ni propios, le acechaba otra amenaza: la culpa por haber fallado a las expectativas. Por eso sentía que estaba en deuda.

Resumen rapidísimo: "No valgo. Y como no valgo, tampoco merezco".

En esta visión que tenía, lo que más dolía no era no saber, sino creer que no tenía derecho a aprender. Eso le cerraba al mundo. Pero el proceso de 7 pasos va diluyendo progresivamente culpas y vergüenzas. Poco a poco empieza:

- A recuperar que "yo valgo", y así puede entregar valor.
- A reconectar con que "yo merezco", y así puede volver a recibir.

Ahora que doy y recibo, sí puedo sentirme especial, lo que me permite:

- Aprender dónde soy bueno, dónde "sí valgo".
- Honrar mis errores, porque "sí merezco" cuando recorro un camino de experiencia honesta.

Entonces, me pongo al servicio de la vida como aprendiz digno. Honesto. Aprender es ahora honrar mi derecho a cambiar.

En el siglo XXI, entre filtros digitales e instituciones degradadas, muchos viven creyendo que no valen o no merecen más de lo que tienen (después de inflación, intereses e impuestos XD).

Es tentador sentirse víctima de un sistema que produce, asusta y juzga sin piedad a velocidad 2.0.

Pero ni la espera ni la venganza son salidas.

La única vía real es recordar quién eres de verdad y aprender a vivirlo con dignidad.

Por eso, el siguiente principio que te propongo es:

**TU VERDADERO VALOR LLEGA
CUANDO SUELTAS LA VÍCTIMA Y
TE ENTREGAS A APRENDER
DIGNAMENTE**

Como Enrique el Alfarero, encuentra tu propio Hogwarts: un espacio donde aprender lo que nadie te enseñó entonces, y sigue.

El amor por ti iniciará el camino, pero solo una vida —vivienda de verdad— te llevará hasta ti.

Y tú, ¿en qué libro de la saga estás?

La dignidad en tu vida

Ejercicio meditativo:

Saca tus útiles,
preparate para aprender.

Cierra los ojos,
respira profundo un par
de veces. Deja que se
asienten las imágenes y
palabras que has leído.

Reflexiona en esas
veces en que pensaste
que no valías o que ya
era tarde.

Has elegido crecer.
Pregúntate:

**¿Quién sería si me
animo a pensar
diferente?**

**1 ¿A qué película, canción o libro te
recuerda este principio? ¿Por qué?**

[Blank space for writing]

**2 Escribe alrededor del dibujo las
cosas nuevas que te gustaría
aprender, que nadie te enseñó.**



Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

[Blank space for writing]

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

[Blank space for writing]

Principio del ojo fino

Aplica la intuición para percibir lo micro y la razón para confirmar lo macro



6

Principio del ojo fino

<<La irracional plenitud de la vida me enseñó a nunca desechar nada>>

Carl Jung

Desde que era pequeño, lo he visto. Llega agosto y se activa el ojo colectivo del Observatorio Nacional. Su trabajo podría llamarse 'Auditoría de detalle ocular'. Pero la verdad es que esta consultoría basada en Big Data tiene un nombre mucho más sencillo.

Estos ojos lo aprendieron de sus mayores, una y otra vez, y así van ojo tras ojo hacia atrás, perdiéndose en la noche de los tiempos. Un ojo aparentemente desfasado, pero tan vivo que alguien que lo hace en Instagram tiene más seguidores que habitantes tiene la ciudad de Logroño.

Estamos hablando de las Cabañuelas. Que son como el horóscopo de los pueblos. Pero con más hablar a voces, menos purpurina y bastante menos difusión mediática.

Consisten en observar los primeros días de agosto para predecir el tiempo de todo el año siguiente.

El 1 es enero. El 2, febrero. Y así hasta el 12. Luego, del 13 al 24, lo mismo pero en modo rebobinado.

Se fijan en todo: viento, humedad, forma de las nubes, si el perro bosteza o el gallo tose. Y luego revisan quién acertó, no te creas que se queda la cosa en la espuma del momento.

Aunque suene a cosa de ancianos con boina, garrota y pocos dientes, en Andalucía (y en muchos otros sitios de España y América) este trabajo predictivo era un arte. Y, sorpresa: no ha muerto.

Hay un chico que se llama Jorge Rey, que empezó a los 14 a hacer sus predicciones con las cabañuelas... y acertó la gran borrasca Filomena. Hoy le siguen más de 150.000 personas, y la verdad es que el nene es digno de ver... te puede gustar más o menos, pero no puedes negar que es superauténtico.

Aunque para mí, lo interesante no es si aciertan o fallan, sino: ¿Qué lecciones tienen los "consultores de cabañuelas" más allá de su puntería? ¿Por qué esa atención ancestral al aire y al cielo es hoy más relevante que nunca?

Lo que a menudo despreciamos como folklore cateto guarda un secreto que vale oro...

EL ESTUDIO PORMENORIZADO DE LO DISTINTO

Las cabañuelas son una de muchas prácticas de observación profunda que existían en las sociedades pre-alfabetizadas para predecir de todo. Lo que llamamos "mancias". De "mantéin" en griego: adivinación. Y no, no eran tonterías. Eran sistemas simbólicos para afinar la atención. Para leer el mundo más allá de lo evidente.

No se basaban en lo que se repite (como la afamadísima estadística moderna), sino en la excepción. En lo que sobresale tras muchas y aburridísimas repeticiones observadas.

Mientras la ciencia moderna busca lo normal, la media, la predecible y controlada curva en forma de campana... las mancias —tan estudiadas en Oriente, y también en el antiguo Occidente— se fijaban en la rareza, en lo inesperado. En la grieta.

Así nacieron, por ejemplo: el I Ching (variaciones en las líneas de 64 hexagramas), el augurio romano (el vuelo de las aves), la geomancia, la cartomancia, el tarot, la quiromancia, incluso la oniromancia (interpretación de sueños). Todas basadas en observar pacientemente... para anotar lo mínimamente extraño. Ese detalle que rompe el patrón, y que a menudo señala el destino.

Eso que hoy nos cuesta horrores en este mundo globalizado que lo estandariza todo cada vez más rápido:

- a. ¿Pararnos y observar un poquito? No, vaya a ser que no produzcamos
- b. ¿Aceptar que algo se sale de nuestra falsísima pero intocable voluntad de controlarlo todo? ¡Jamás!

Pero la realidad, que es tozuda, nos dice que si afinamos el ojo a menudo lo micro refleja lo macro:

- Como el 7 de agosto en las cabañuelas puede recoger todo el mes de julio del año que viene.
- O como una línea que se corta en la palma puede anunciar un cambio en el rumbo vital.
- O como ese gesto raro de tu jefe que, semanas después, termina en despido.

Abrirse a lo precientífico —o mejor dicho, a lo transcientífico— es recuperar el arte de observar lo sutil y descubrir que lo denso sigue a lo sutil, siempre. El detallito antes que el terremoto:

- Te das cuenta de un detallito de tu pareja, que ya no te hace el mismo caso, y semanas después, se ha ido.
- Escuchas un ruidito nuevo en tu coche... y un mes después, grúa.
- Alguien te mira raro en el súper... y unos años tenéis un podcast, una hija o una hipoteca.

Esto lo saben bien los intuitivos...

EL RIESGO DE LIARLA

La intuición es ese conocimiento que atraviesa el tiempo a toda velocidad y llega antes que la lógica. No necesita demostración ni datos. Solo aparece. En la selva era muy útil: allí no hay semáforos ni declaraciones de la Renta. Allí sientes que algo no va bien... y no entras en esa cueva ni de coña.

Hoy, muchos vuelven a reconectar con esa voz interna. Empiezan a observar los detalles, a leer los símbolos, a hacer caso a esa pequeña sacudida que les dice "esto sí/no". Hasta ahí, bien.

El problema es cuando se les va de las manos. Y entonces, para su ojo, todo es "una señal", "un mensaje", "una vibración cósmica"... Entre velas, delegan su vida en cartas, péndulos o un algoritmo revestido de sincronicidad que te dice: "esto sí que es para ti". Sin confirmar ni contrastar nada. Y claro, acaban sin criterio.

O peor: conspiranoicos. Por no hablar del otro extremo. El que es tan racional que nada que no pase por su ojo de Excel puede existir.

Cuando algo escapa a su control, se siente amenazado. Los extremos, ya sabes, siempre se tocan.

La clave está en combinar sin excluir. Porque todo invento, toda idea que ha cambiado el mundo, nació de una intuición rara, fuera de la caja, y luego, ya aplicada en la Tierra, se buscó con lógica cómo replicarla. Ambas cosas son necesarias para que haya progreso.

La respuesta, como casi siempre, está en mirar mejor: Todo va de tener buen ojo para lo micro y lo macro, lo denso y lo sutil.

Para aclarar, recapitulo: (a) Lo micro es semejante a lo macro. (b) Lo denso sigue a lo sutil. Así que si haces bien tu parte micro, tu parte macro se ordena sola.

Si atiendes las señales sutiles, lo material acabará encajando. Eso sí, ten claro que:

- Lo sutil no va de hacer medias ni gráficas. Va de detectar el cisne negro, al más puro estilo mancia.
- Lo material sí se apoya en estadísticas, en experiencia repetida, en pruebas hasta comprender el mecanismo.

Por eso, este principio va de que desarrolles "Ojo de Cabañuela", fino y dual:

**APLICA LA INTUICIÓN PARA
PERCIBIR **LO MICRO** Y LA RAZÓN
PARA CONFIRMAR **LO MACRO.****

A cada una le corresponde su lugar. Y más vale que lo pongamos en práctica, porque estamos en un momento de cambio colectivo mundial. Y todo cambio, antes de consolidarse, se intuye, luego se prueba, hasta estabilizarse. Y, sobre todo, se honra la suerte de vivir el proceso. Incluso si al principio a un ojo no le gusta lo que ve.

Y tú: ¿Tienes buen ojo para lo sutil o eres más de ojo al dato?

El ojo fino en tu vida

Ejercicio meditativo:

Observa con paciencia.
Amplía tu mirada

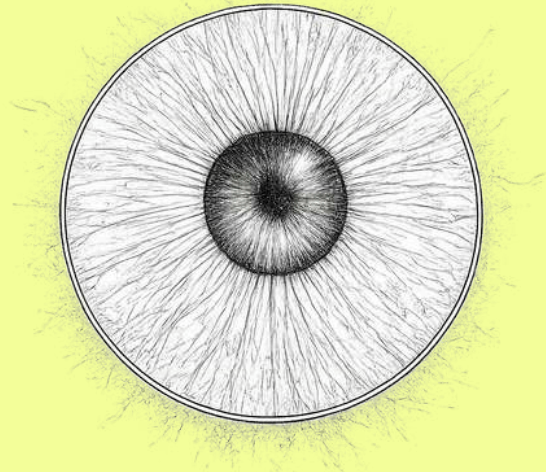
Cierra los ojos,
respira profundo un par
de veces. Deja que se
asienten las imágenes y
palabras que has leído.
Reflexiona sobre cómo
te llevas con lo sutil, con
la intuición.

Detente y observa
mejor. Suelta el control.
Pregúntate:

**¿Estoy dispuesto a ver
más allá de lo
evidente?**

**1 ¿A qué película, canción o libro te
recuerda este principio? ¿Por qué?**

**2 Escribe alrededor del dibujo las
cosas que estás dispuesto a observar
con más atención desde ahora.**



Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

Principio de los ciclos

Tómate el tiempo para celebrar lo
que termina o no darás paso
a lo nuevo



7

Principio de los ciclos

<<Dicen que la prisa es del demonio, pero la prisa es el demonio>>

Carl Jung

En la Roma antigua, en el 18 a. C., el emperador César Augusto instituyó las Feriae Augusti ("descanso de Augusto") para celebrar el final de las cosechas de verano. Era un descanso obligatorio para campesinos y animales, una pausa sagrada para honrar a los dioses, agradecer el trabajo realizado y recargar antes de volver a sembrar.

La ciudad hervía de calor y procesiones: caballos, carreras, banquetes... y se unían las clases sociales, pues en esas fechas los dueños daban gratificaciones y comida extra a los trabajadores y sus familias. Desde la Edad Media, además, era costumbre que la gente viajara a visitar a familiares o santuarios.

De ahí viene la idea de moverse en masa en agosto, algo que italianos y españoles siguen haciendo al pie de la letra.

Con el tiempo, la Iglesia absorbió la fecha y la unió a la Asunción de la Virgen María, que sube al cielo en cuerpo y alma.

Pues no es para tanto, puedes pensar hoy. Pero para aquella sociedad era como tener, de pronto, aire acondicionado y YouTube.

En lenguaje actual:

- Momento de calor sin aire acondicionado.
- Resultados empresariales confirmados.
- Pagas extra.
- Ir a visitar a la familia o al santo de turno.

Es decir, que el concepto de vacaciones de agosto —tan metido en las mentes del sur de Europa— no es cosa de décadas, sino de un casi neolítico festival agrícola para los dioses. Ay, si es que está tó inventao.

Eso sí: lo interesante de entonces es el mensaje que se enviaba y que hoy corremos el riesgo de olvidar, con todas sus consecuencias.

LA IMPARABLE RUEDA DE LA RATA, O RATA DE LA RUEDA...

En términos humanos, el Ferragosto es un recordatorio de que no podemos vivir siempre en modo "producción". Hay que parar, agradecer y recargar antes de volver a sembrar.

Pero nosotros, desde que llegó la Era Digital y, en particular, después del Covid, vamos tan rápido que, si nos detenemos, nos sentimos inútiles. Es el "resultadismo" de nuestra época, tan confundido con "productividad".

En la naturaleza, que sabe más que nosotros (entre otras cosas, por experiencia), todo son ciclos, y eso lo sabe bien la mujer, que marca el compás con un cuerpo conectado a la luna, la tierra y las mareas.

El ciclo es sagrado. Y lo sagrado se celebra.

“Celebrar”, etimológicamente, es “algo concurrido y abundante”. Es decir, colectivo. Así, el leitmotiv del Ferragosto era claro: reconozcamos juntos este fin de ciclo y honremos todos lo vivido. Porque, si no celebramos, no cerramos ciclo, y sin cerrar, no descansamos. Y entonces ya no sabemos ni qué somos.

Pero nuestra cultura odia los finales...

Un ejemplo tontísimo es que nada termina del todo en los Netflixes: Una temporada más, un final abierto más, un spin-off... ¡Dejemos las cosas terminar por Dios!

¿Consecuencias de esto? Lo que vemos ocurrir a tanta gente estos años: agotamiento, tristeza y desconexión creciente... por:

- (a) No cerrar etapas
- (b) No integrar su consecuente aprendizaje.

¿Consecuencias 2.0? Una sociedad cada vez más desganada y menos productiva... Mientras tanto, la inflación sigue desvalorizando lo ganado con esa productividad imparable...

Paradójicamente, no parar nos está haciendo fracasados. Y ojo, que esto es literal, ya que “fracasado” etimológicamente significa “estar hecho pedazos”. ¿No está nuestra polarizada sociedad hecha pedazos? Pero seguimos con la cabezonería moralista de NO CELEBRAR...

LA ANTICELEBRACION QUE NOS ESTÁ AMARGANDO LA VIDA

No es la primera vez que hablo de este tema de no dar espacio a celebrar, porque realmente es de lo que más me preocupa en estos 2020s.

Es algo vaticinado por muchos, por ejemplo Byung Chul-Han en "La Sociedad del Cansancio".

Para mí, la clave es que hemos olvidado los tipos de tiempo que ha habido históricamente:

- Tiempo lineal o cronológico: El nuestro, que avanza inexorablemente con su tic-tac. Este se mide.
- Tiempo de la oportunidad o Kairós: Pasa de vez en cuando, sin previo aviso, lo tomas o lo dejas. ¡Este ocurre!
- Tiempo cíclico: El que siempre vuelve, cada día, estación o evento recurrente (humano, divino o cósmico). Este se celebra.

Nosotros los modernos estamos obsesionados con el tiempo lineal, y sobre todo, con la 'utilidad' que le damos. Queremos doblegar su imparable tic-tac con "más y más resultado" y con "no envejecer" y olvidamos los otros tiempos. Por eso estamos perdiendo oportunidades y olvidando las celebraciones.

A esto se une que, si la celebración está atada a una tradición:

- La rechazamos (ej. La moda de cambiar los festivos de día)
- La revestimos de algo moderno (ideológico/administrativo/burocrático)
- Hacemos como que no existe.

¿Por qué? Porque vemos la tradición demodé... lo cual al sistema productivista le viene de perlas.

¿De verdad crees que mañana, en la playa, alguien pensará en la Virgen, el Ferragosto o las cosechas? ¿O que lo verán como algo sagrado en sus vidas?

No es que sea yo "el más tradicional", pero respetar lo sagrado EN TI (sea religioso o no) te pone el otro lugar mucho más digno, donde no te dejas pisotear por chorradas inventadas. Te da criterio.

Pero bueno, ibasta de penas! que la cosa va de esperanza, así que veamos qué podemos hacer...

PON CICLOS EN TU VIDA

La solución a nuestro no parar es ver el tiempo como lo que es: algo FEMENINO. ¿Prueba de ello? Que es totalmente subjetivo. Cada uno y en cada situación lo percibe de una manera pero queremos meterlo en una agenda, en algo ordenado en nuestra cabeza.

Queremos manejar el tiempo con la cultura masculina de las ideas: / capitalismo / progresismo / comunismo / feminismo / XYZismo...Todas ellas moralismos que tienen cosas buenas, pero nos llevan al hacer-hacer-hacer: EL RITMO.

Pero el tiempo también necesita corazón: REPOSO. La vida es Ritmo y Reposo (o masculino y femenino).

Y la celebración es eso: el reposo tras el ritmo. Eso, lleva a un tiempo-no-tiempo, que es el tiempo eterno: el tiempo de los Dioses.

Me da igual si el ciclo termina:

- Bien: Olé, celebra tu triunfo.
- Mal: Celebra tu aprendizaje (duelo incluido).

Me da igual si celebras de forma religiosa, laica, o lo que tú quieras, pero sé consciente y ¡Celebra!

Date el gusto de sentirte sagrado en cada celebración, si no, tu vida es mediocre y fracasada.

Por eso, el siguiente principio que te propongo es:

**DETENTE A CELEBRAR LO QUE
TERMINA O NO DARÁS PASO A
NADA NUEVO.**

Para terminar, quiero recordarte que diablo etimológicamente es 'lo que rompe o separa'.

No me seas cateto entonces de ir de fracasado (hecho pedazos) por la vida, cuando la vida es preciosa.

Vive y celebra cada fin de ciclo. O sigue corriendo, cada vez más hecho pedazos, hacia... ¿tu propio infierno personal?

Los ciclos en tu vida

Ejercicio meditativo:

Pon pausa, prepárate para celebrar.

Cierra los ojos, respira profundo un par de veces. Deja que se asienten las imágenes y palabras que has leído. Reflexiona sobre cómo te relacionas con el descanso, que necesitas cerrar o terminar. Puedes andar a tu ritmo. Pregúntate:

¿Qué me he olvidado o negado celebrar?

1 ¿A qué película, canción o libro te recuerda este principio? ¿Por qué?

2 Escribe alrededor del dibujo las cosas que te gustaría celebrar con más conciencia.



Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

Principio del arte-sano

Recorta al máximo lo cutre para
poder dedicarte a lo que te importa
de verdad



8

Principio del arte-sano

<<La más pequeña de las cosas vivida con sentido vale más en la vida que la cosa más grande sin él>>

Carl Jung

Larry Tesler nació en el Bronx neoyorquino en 1945, donde, ya de friki adolescente, le consiguieron uno de los primeros ordenadores y le dejaban programar media hora cada 2 findes.

Entró a la prestigiosa Universidad de Stanford con tan solo 16 años. Con 30, entró a trabajar en el centro de investigación de Xerox Palo Alto, en California, un laboratorio que parecía sacado de una novela de ciencia ficción, donde se gestaron inventazos como el ratón, trabajar con ventanas gráficas, la tipografía digital y la impresora láser. Flipante.

Allí, convencido de que los ordenadores debían adaptarse a la gente, no al revés, Larry inventó nada más y nada menos que “copiar y pegar” y “cortar y pegar”. Años más tarde, Steve Jobs lo fichó y Apple popularizó el copiaplega, que Windows haría definitivamente global poco más tarde.

Desde entonces, lo han usado escritores, periodistas, programadores..., así como políticos de todo signo en tesis doctorales y currículums... (sin comentarios).

No deja de tener gracia la broma que el propio Larry hacía sobre las ventajas de cortar y pegar: "No solo ahorra tiempo..., sino que crea más tiempo para perderlo".

Ahora que sabes quién es este señor, que merece una estatua de bronce en cada rotonda célebre del mundo haciendo la postura de Ctrl+C y Ctrl+V, puedo darte un dato alucinante: se estima que copiar y pegar se usa unas 4.000 millones de veces al día. Es decir, que 1 de cada 2 personas del planeta lo usa cada día. Lo que supone que, desde su creación, se ha usado más de un cuatrillón de veces.

Para que lo veas gráficamente, es esto:

1.000.000.000.000.000 de veces.

Se estima que en la tierra hay entre 5 y 10 cuatrillones de bacterias vivas en cada momento. Mi pregunta es: ¿tiene el copia-pegar el mismo peligro potencial que las bacterias si se vuelve "resistente a nuestro control"? De eso va nuestro principio de hoy...

COPIAR Y PEGAR: LA SOCIEDAD DE LA CANTIDAD

Creo que no sorprende a nadie si digo que hoy todos tenemos de todo. De más. Cosas que ni usamos o que usamos una vez. Lo que antes era caro, ahora se fabrica en masa. Ya sabes lo que se dice: EE. UU. inventa, China copia y Europa regula.

Pero incluso a nivel digital, el copiar-pegar ya no vive solo en "El rincón del vago". Con la IA hemos llegado al copiar-pegar customizado: le pides que te haga algo "como esto", pero distinto, y te devuelve: una copia indetectable de información en la sociedad de la información! ¡Me fascina!

Resulta que “El rincón del vago” es ahora más listo que tú...

¡Pero ojo! Ya en 1945 —paradójicamente el año en que nació nuestro Larry copiaplega—, el metafísico René Guénon publicó *El reino de la cantidad y los signos de los tiempos*, donde explica cómo hemos pasado de un mundo guiado por principios cualitativos (lo simbólico, lo esencial) a uno dominado por lo cuantitativo (estadísticas, producción en masa, métricas). Guénon llamó “Sociedad de la Cantidad” a esta civilización postindustrial que mide el valor por número, volumen o magnitud, no por calidad, profundidad o sentido.

Yo creo que lleva toda la razón. Para ilustrarlo, te cuento algo que me pasó hace poco en el gimnasio:

—Mi amigo: Mira, Laure, aquel tío de allí tiene 300.000 seguidores en Instagram.

—Yo: Wow, ¿y de qué va su cuenta?

—Mi amigo: ¡Y yo qué sé!

Esta sociedad de la cantidad se reconoce por esto:

1. Primacía de lo medible: solo se considera “real” o “importante” lo que se puede contar, pesar, medir o registrar.
2. Producción masiva: abundancia y velocidad por encima de la excelencia.
3. Estandarización: tendencia a uniformizar para poder comparar, replicar y escalar.
4. Olvido del sentido: por qué y para qué son sustituidos por cuánto y cuándo.

Esta sociedad nos lleva entonces directos a un conflicto entre:

¿CANTIDAD O CALIDAD?

Si tienes unos cuantos años, has visto —como yo— decrecer la calidad de las cosas. Tú comprabas antes algo de ropa bueno, un coche de alta gama, un mueble de calidad..., y te duraba muchos años o incluso toda la vida. Ahora hay más Mercedes, Chanel y maderas de roble centenario que nunca..., pero la ropa tiene la costura doblada al primer lavado, al coche se le caen cachos de plástico y los muebles son de serrín compactado.

Un cutrerío que prospera como bacterias en una mitosis descontrolada.

Queremos cosas, y eso nos lleva al Diógenes de cosas cutres.

Queremos resultados, y eso nos lleva a una vida de escombros.

Lo maquillamos con “sostenibilidad”, pero es una rueda que no para, cada vez más hipócritamente monetizada:

—¿Quieres una bolsa en el supermercado?

“Págame 20 céntimos por contaminar, pero yo (el sistema productor) te doy 1 aguacate metido en plástico”.

Entre unos y otros, estamos prostituyendo la materia.

ASUMIR LA MATERIA

En torno a 1945 —como el nacimiento de Larry y el libro de Guénon— pasó otra cosa muy ligada a lo que hablamos. En 1950, la Iglesia decidió, tras UN MILENIO de espera, aceptar algo solicitadísimo a nivel popular: que la Virgen había subido al cielo con el cuerpo y todo y vivía allí con Padre, Hijo y Espíritu Santo...

A esto se le llama Asunción de la Virgen, y se celebra cada 15 de agosto. Significa que la Virgen es digna del cielo y, por tanto, sagrada.

Puede parecer irrelevante para las cabezas científicas del siglo XXI, pero que la Iglesia asumiera esto no fue solo un "hito feminista" del siglo XX, sino que la Virgen es la Gran Madre: la mater, de la que viene la mater-ia.

Te lo pongo en discurso laico: en esta sociedad del copia-pegar que prostituye la materia, lo espiritual nos propone contemplarla como algo sagrado. No deja de ser lo mismo que proponen otras visiones que valoran la materia: veganismo, minimalismo, economía circular o movimiento slow... A pesar del marketing pésimo de la Iglesia, su decisión de 1950 fue puntera y nos lleva a lo importante:

VALORAR LAS COSAS

En este mundo cambiante de paquete de Amazon cada medio minuto, suelta lo superfluo y camina hacia lo esencial. Menos es más. No solo en cosas, también en tu vida: prescinde de distracciones que generan cantidad sin calidad. Decide.

Para hacer lo que te gusta: simplifica, elimina, tira, dona...

- Hábitos
- Deseos
- Tiempo
- Relaciones
- Problemas...

Gestiona la abundancia de garrafón.

Por eso, el siguiente principio que te propongo es:

**RECORTA AL MÁXIMO LO CUTRE
PARA PODER **DEDICARTE** A LO
QUE TE **IMPORTA** DE VERDAD.**

Agarrarse a la “seguridad de tener de todo” es pleistoceno psíquico. Corta, sí. Hazlo ya. Pero pega ÚNICAMENTE lo que te haga feliz de verdad.

El arte-sano en tu vida

Ejercicio meditativo:

Afina tu criterio
Prepárate para
seleccionar

Cierra los ojos,
respira profundo un par
de veces. Deja que se
asienten las imágenes y
palabras que has leído.
Reflexiona sobre cómo
te estás relacionado con
la materia, y con lo que
realmente valoras.

Pregúntate:

**¿Estoy eligiendo
cantidad o calidad?**

**1 ¿A qué película, canción o libro te
recuerda este principio? ¿Por qué?**

**2 Escribe alrededor del dibujo lo que
realmente quieres mantener y
valorar en tu vida.**



Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agendalo.

Principio del viejoven

Sé un niño que juega hasta morir
y un anciano que morirá jugando



9

Principio del **viejoven**

<<Qué difícil es alcanzar algo que se acerque a un punto de vista moderado y relativamente tranquilo en medio de las propias emociones>>

Carl Jung

Nació en los 70, hijo de inmigrantes italianos que se instalaron en un barrio obrero. Su infancia transcurrió entre calles estrechas, trabajos a destajo y un fuerte sentido de comunidad. Tiene un hermano con el que ha compartido casa, trabajo y alguna que otra aventura surrealista. Es fontanero de profesión, pero su vida rara vez ha transcurrido bajo una rutina normal.

Desde joven ha tenido que moverse por sitios extraños, saltar obstáculos inesperados y lidiar con "jefes" que parecían invencibles. Le ha tocado empezar de cero más de una vez, pero siempre ha encontrado una manera de ganar vidas extra. No es el más alto, ni el más rápido, ni el más moderno... y, sin embargo, millones en todo el mundo quieren jugar a ser él.

Hoy viene a hablarnos de cómo vivir así... como un auténtico viejoven por quien el tiempo no pasa.

Bajito, con bigote, carácter afable y optimismo a prueba de golpes... ha enseñado a varias generaciones a ser niños y adultos a la vez.

Hoy entrevistamos a Mario, de la empresa familiar y videojuego del mismo nombre Super Mario Bros.

Para que veas que el protagonista del videojuego más vendido y jugado de la historia no necesita salir de la normalidad ni ser un héroe infalible.

ENTREVISTA A SUPER MARIO

iHola, Mario! ¿Cómo llegaste hasta el mundo de los videojuegos?

iHola! Pues no fue nada glamuroso, pero me lo tomé en serio. Me puse el mono de fontanero hace muchos años y descubrí que las tuberías llevaban a lugares increíbles. Desde entonces, no he dejado de saltar, correr y ayudar por distintas pantallas. Supongo que la gente conectó con mi historia porque, al final, todos tenemos nuestras propias "pantallas" que pasar.

Efectivamente, lo que hace que conecten contigo a lo largo del tiempo es que manifiestas un arquetipo, que es un modelo compartido por toda la humanidad. ¿Eres consciente de esto y de qué arquetipo es?

¿Arquetipo? ¡Suena muy elegante para un fontanero! Pero sí, creo que lo entiendo. Represento al que nunca se rinde, al héroe cotidiano que, aunque bajito y bigotudo, se enfrenta a gigantes para ayudar a otros. No soy un príncipe ni un guerrero legendario, pero salto igual.

Supongo que por eso la gente me reconoce en cualquier parte, porque mi vida, aunque parezca de videojuego, habla de cosas muy reales: trabajar en equipo, no rendirse, celebrar los logros pequeños y cuidar de quienes quieres.

Eso hace que la gente recuerde tu partida.

¿Y cómo afrontas las pantallas difíciles?

Primero, sin prisa. Si la cosa se pone complicada, observo, aprendo el patrón y salto en el momento justo. Y, si me equivoco, pues vuelvo a intentarlo. También he aprendido que casi siempre hay un camino oculto que solo ves si miras más allá de lo obvio. En resumen: paciencia y curiosidad, que están disponibles para todos los jugadores.

¿Qué has aprendido de perder vidas?

Que no es el fin; es una oportunidad para empezar con más experiencia. Cada vida perdida me ha enseñado algo: humildad por un lado y, también, a valorar más cada momento en el que sigues "en pantalla".

Me voy a poner filosófico, Mario: ¿es la vida un juego?

Claro que sí, pero no de los que se acaban cuando se apaga la consola. Es un juego que se reinventa cada día, con reglas que a veces cambian sin previo aviso. Hay momentos para todo, pero, si algo he aprendido, es que la vida no va de acumular puntos, sino de disfrutar cada nivel, incluso los que parecen imposibles.

Hay muchas personas que tienen problemas para ver la vida como un juego, ¿qué consejos les darías?

- Lo primero, no te lo tomes tan personal: a veces el enemigo solo está ahí porque así está diseñado ese nivel (de consciencia), no porque te tenga manía.
- La vida no está contra ti: simplemente es un escenario más que aprender a recorrer.
- Busca lo que te da energía: descansos, risas, amigos que te salven cuando caes.

- Aprende a perder con estilo: siempre hay otra vida o pantalla esperando.
- Y nunca olvides mirar bien: las mejores recompensas están ocultas.

En nuestra sociedad humana de hoy tenemos muchos monstruos y amenazas, cosas que quitan la esperanza a muchas personas, como guerras, líderes extraños o corruptos, una economía maltrecha, muchos -ismos- ¿Cómo lo enfrentarías si te lo encontrases en la pantalla?

Lo vería como un nivel de esos largos, con varios jefes seguidos y pocas monedas a la vista.

No lo minimizaría, porque sé que hay pantallas complejas, pero tampoco dejaría que me paralizara. Iría paso a paso, buscando aliados, compartiendo recursos y recordando que hasta el peor nivel tiene un final. ¡Ah! Y algo importante: no saltaría sobre todo lo que se mueve. A veces el camino se abre hablando, no solo esquivando o golpeando. La esperanza es como una seta roja: hay que buscarla, pero, cuando la encuentras, todo cambia.

Formas parte de la historia del videojuego y de la memoria afectiva de millones de personas. ¿Qué se siente al ser uno de sus grandes íconos?

¡Gracias, pues es un honor! Siempre es bonito saber que, más allá de las pantallas, millones de personas han compartido risas, retos y hasta frustraciones conmigo. Y eso me encanta, porque significa que jugamos juntos.

Así que mi deseo es que, sea cual sea tu nivel, cojas el mando de tu vida y empieces tu nueva partida con alegría.

Vaya, Mario, sabes un montón y además no pasa el tiempo por ti. Algunos dirían de ti que eres un "viejovent".

¡Jajaja! Puede que tengan razón. Ser un viejovent es como tener el bigote canoso, pero el corazón saltando sobre plataformas. Ya has visto muchas pantallas y trucos..., pero aún te emocionas cuando empieza un nivel nuevo, porque puede haber algo que antes no vi. En el fondo, ser viejovent es jugar la vida con la experiencia de ayer y la curiosidad de mañana.

¿Unas últimas palabras para nuestros lectores?

¡Claro! Recuerda que, aunque puedas "elegirme" para ser tu jugador, el mando siempre está en tus manos.

SÉ VIEJOVEN

Uno de los arquetipos más famosos y sanos es el Niño-Anciano, la persona que, ya bien adulta, conserva la frescura y vitalidad inocente del niño que ve la vida como un juego.

Por eso, el siguiente principio que te propongo es sencillamente juguetón:

**SÉ UN NIÑO QUE JUEGA HASTA
MORIRSE Y UN ANCIANO QUE
MORIRÁ JUGANDO.**

Un niño-anciano que:

- Juega, porque es futuro en potencia y no se toma todo tan en serio.
- Disfruta, porque es consciente de que su tiempo aquí es limitado.
- Relativiza, porque, en mitad de sustos, alegrías y radicalismos de turno, sabe que... esto también pasará.

El viejoven en tu vida

Ejercicio meditativo:

Despierta la curiosidad
Prepárate para jugar.

Cierra los ojos,
respira profundo un par
de veces. Deja que se
asienten las imágenes y
palabras que has leído.
Reflexiona sobre cómo
te tomas la vida, las
experiencias, y desafíos
que atraviesas.

Pregúntate:

**¿Qué partida te gustaría
jugar de nuevo con más
alegría?**

**1 ¿A qué película, canción o libro te
recuerda este principio? ¿Por qué?**

**2 Escribe alrededor del dibujo los
poderes, mundos y aventuras que te
gustaría explorar en tu propio
videojuego.**



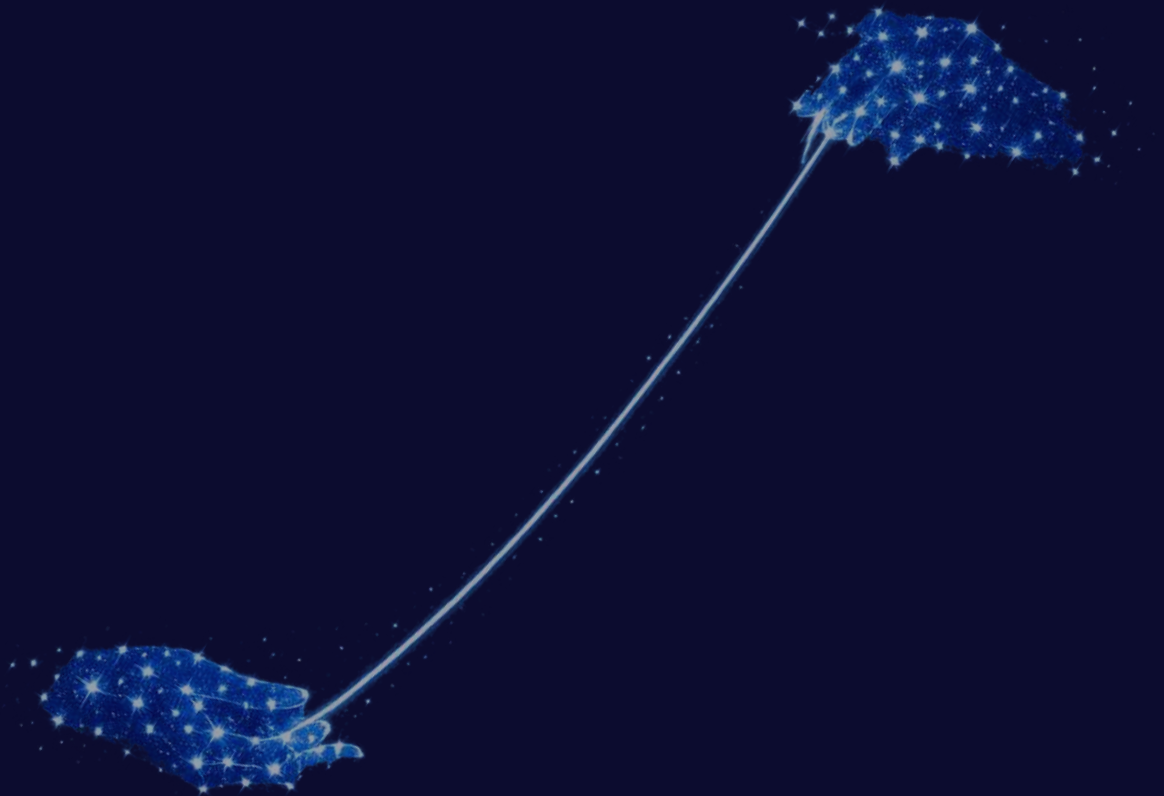
Pinta el dibujo

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

Principio de la confianza

Tú vive desde tus valores y confía en
que la vida pone todo en su lugar



10

Principio de **la confianza**

<<El hecho es que las imágenes arquetípicas están tan cargadas de significado en sí mismas que la gente nunca piensa en preguntarse qué significan realmente>>

Carl Jung

Os quiero contar qué poderosa imagen mental me llevó a hacer este libro que estamos recorriendo: un hilo finísimo de seda que desciende desde el cielo, nos atraviesa y sigue hacia abajo, hasta tocar el fondo del mar.

Ese hilo une dos mundos: el de arriba, luminoso, y el de abajo, oscuro y lleno de cosas que nadie ve.

Un día, sin aviso, el hilo se rompe. No se oye un chasquido. Solo te das cuenta porque de pronto hay silencio... y algo dentro se ha quedado frío, sin esperanza

A primeros de junio viví un momento de mucha desilusión por distintas razones: mucho trabajo, mal estado físico-deportivo, enésima crisis de corrupción política en España, situaciones desagradables en el extranjero, sensación horrorosa de esfuerzo para una presión fiscal y administrativa exagerada, algún revés personal... me encontré en un momento complicado, donde vi todo muy cuesta arriba.

Y entonces, iba conduciendo por la autovía en mi coche y la oí.

Me salió una canción que conozco bien y que siempre me ha parecido muy muy bonita, que se llama en español, "Un hilo de seda en los abismos" y en su italiano original "Un filo di seta negli abissi". Y va de una persona que se pregunta qué ha pasado para convertirnos en esto que somos, en entes separados, fríos y distantes unos de otros. Empezando por ella misma, claro.

Es de la cantante Elisa Toffoli, poco conocida en el mundo hispanohablante, y realmente exponía mucho de lo que yo sentía y buscaba en ese momento. Así que hoy quiero recorrerla contigo, para inspirar e ilustrar el último de los principios.

Te dejo aquí la canción subtitulada en español y te invito a que la oigas-leas antes de seguir leyendo: [Un hilo de seda en los abismos](#).

No voy a referenciar toda la letra, pero sí el maravillosísimo estribillo, que tiene un simbolismo arquetípico brutal y que nos ha servido -nunca mejor dicho- de hilo conductor de estos Principios Pro-Esperanza:

Dónde se rompió el hilo

De seda que nos unía

Y descendía abajo, abajo, abajo

Abajo, hasta los abismos

Y desde el universo descendía abajo, abajo, abajo

Abajo, hasta los abismos

Y voy a buscarlo ahora

Aunque tú que me lees no lo sabías, llevo todo este libro buscando ese hilo de seda... que lo una todo. Que nos una a todos.

Ese hilo que, en el fondo, une a todos los principios anteriores.

CUANDO EL HILO SE ROMPE

El hilo de seda es un vínculo sutil pero fuerte, como somos los humanos. Incluso nuestros estados internos o las partes profundas de uno mismo, están unidas por algo incomprensible e inmaterial que nos mantiene vivos.

Este hilo, que baja desde el universo y atraviesa la tierra, es capaz de conectarnos con el mayor de nuestros abismos... para bien. En otras palabras, una maravillosa conexión vertical: arriba lo infinito, abajo lo inconsciente. Cuando se rompe, no siempre sabes por qué, ni en qué momento, se pierde el acceso a esa conexión y todo empieza a funcionar raro. Y nos toca ir a buscarlo, somos responsables de reencontrarlo. Hemos de descender bajo la superficie, donde se esconden las partes perdidas, el coraje olvidado, el amor que había dentro.

Es el viaje hacia la sombra, pero desde la necesidad de recuperar lo propio, no desde el castigo o la autocrítica.

Como en la canción, aparecen emociones que bloquean: miedo, frialdad, indiferencia, apariencia. Máscaras y defensas que se interponen entre nosotros, separándonos de lo esencial.

Ahora, lo interesante de este simbolismo, es que al final de la canción, después de (1) cuestionarse a ella misma y (2) darse cuenta de que no la van a acompañar a buscar el hilito, toma una decisión-acción consciente:

<<Voy a buscarlo... sin miedo>>

Yo siento que estamos en un mundo cuyos hilos personales y colectivos se han roto en muchos casos.

Y nos toca hacer ese trabajo en las profundidades.

No hay claridad total sobre qué es o dónde está el ansiado hilo, pero sí voluntad de hacer yo mi parte.

Es justo esto lo que, según Jung, hace que un proceso deje de ser una caída sin sentido para convertirse en un descenso iniciático. Cuando nos toca:

CONFIAR

Confiar no es fe ciega. Es saber que el hilo sigue ahí, aunque no lo veas. Que no estás flotando a la deriva, sino atado a algo que importa.

En lo transpersonal, la confianza se abre en dos direcciones:

- Horizontal, hacia el resto de personas y especies con las que convivimos.
- Vertical, hacia algo más grande, que nos trasciende.

Para eso hacen falta valores. Porque principios sin valores son humo deshilachado, y valores sin principios... madejas de hilo sin usar por nadie. Confiar en la vida es volver a ese centro compartido donde se unen los dos ejes y dejar que sea él quien guíe el viaje.

¿BENDECIDOS O MALDITOS?

Los valores son los que deciden si nos sentimos bendecidos o malditos. O, dicho en lenguaje moderno: entusiasmados o estresados.

- Cuando están en su sitio, la vida encaja: las decisiones pesan menos, las dudas se achican, las tormentas no te arrastran. Te sientes bien.

- Cuando se tuercen, todo se desordena. Todo pesa y cuesta. Te sientes desconectado, como si hubieras perdido el hilo.

Estar conectado a tus valores provee, además, algo que completa el sentido de vida: coherencia. Incluso en mitad de los abismos, sientes que todo es por algo. En definitiva, tus valores hacen que sientas que tú haces tu parte y, a la vez, eres felizmente flexible: dejas que la vida haga la suya. El hilo de seda está entonces en manos seguras, interconectado con la vida. Y, si por algo se rompe, sabes dónde bajar a buscarlo.

Por eso, a lo largo de este libro, lo que he hecho es mostrarte mis valores; qué es lo que me mueve a mí para hacer las cosas de una u otra forma. Así he vuelto yo a engancharme a mi hilo de seda interconectado, con la esperanza de promover algo similar —que no necesariamente lo mismo— en ti.

EL FIN ÚLTIMO

Este es el principio más importante, y tiene que ver con confiar:

**TÚ VIVE DESDE TUS VALORES Y
CONFÍA EN QUE LA VIDA PONE
TODO EN SU LUGAR**

Entonces, el hilo vuelve a colocarse. Lo que parecía roto es justo lo que empieza a unirlo todo, incluso lo que no entiendes. Ahí es cuando la vida te muestra que hay otro modo de estar...

La confianza en tu vida

Ejercicio meditativo:

Ponte el traje de buzo.
Prepárate para
descender.

Cierra los ojos.
Respira profundo un par
de veces.
Deja que se asienten las
imágenes y palabras
que has leído.

Reflexiona sobre qué
cosas te traen paz y te
devuelven a tu esencia
Pregúntate:

**¿Dónde fue la última
vez que sostuve ese
hilo?**

**1 ¿A qué película, canción o libro te
recuerda este principio? ¿Por qué?**

**2 Escribe alrededor del dibujo esos
valores que te sostienen y te
devuelven el entusiasmo.**



Dibuja el hilo y colorea

3 La intuición que he tenido es...

4 ¿Dónde y de qué manera puedes aplicarlo hoy? Agéndalo.

EPÍLOGO

Los péndulos

<<Lo que nos dio el pasado se adapta a las posibilidades del futuro>>

Carl Jung

Ahora el principio número 11. Este principio 11 no es más que la suma de todos los anteriores. Y con ello, un paradigma. Es decir, una forma que tienes de ver las cosas, cómo respondes al mundo y cómo te colocas en él.

A este paradigma formado por nuestros 10 principios yo llamo "La Cultura de Buena Esperanza"

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. PRINCIPIO DE MASA CRÍTICA | 6. PRINCIPIO DEL OJO FINO |
| 2. PRINCIPIO DE EXCELENCIA | 7. PRINCIPIO DE LOS CICLOS |
| 3. PRINCIPIO DE PROTECCIÓN | 8. PRINCIPIO DEL ARTE-SANO |
| 4. PRINCIPIO DE EQUILIBRIO | 9. PRINCIPIO DEL VIEJOVEN |
| 5. PRINCIPIO DE DIGNIDAD | 10. PRINCIPIO DE CONFIANZA |

Desde aquí pasas del (a) sobrevivir desconfiando al (b) vivir tranquilo del que no teme.

Y solo puede mantenerse si no nos salimos del centro..

LOS PÉNDULOS

Mucho de lo que nos pasa en la vida nos pasa porque nos vamos a los extremos. Lo que en los últimos años llamamos 'polarización' a nivel social, pero que también nos pasa a título individual, y que nos lleva a (a) obsesionarnos con algo o (b) no hacer ni el huevo, como un péndulo sin fin, pasamos de lado a lado sin casi tocar el centro. En vez de estar tranquilamente en él la mayor parte del tiempo.

Por eso, tengo que avisarte de que los 10 principios que hemos visto tienen sus peligros a uno u otro lado:

- Cuando se aplican poco (por defecto).
- Cuando se aplican de más (por exceso).

Si esto ocurre, los principios pierden su función y nos alejamos de la esperanza.

Veamos qué les pasa a los principios cuando vivimos en el péndulo.

Te dejo los 10 con sus 2 peligros por uno y otro lado:

1. PRINCIPIO DE LA MASA CRÍTICA: Nunca subestimes el poder de unos cuantos con buen corazón.

DEFECTO:

Tragar con todo lo que impongan las mayorías, por muy inadecuado que sea.
Sectarismo sin masticar.

EXCESO:

Creerte superespecial con tus amiguitos y juzgar al resto. Autoaislamiento engreído.

2. PRINCIPIO DE EXCELENCIA: Déjate de perfeccionismos y haz las cosas cada vez mejor

DEFECTO:

Hacer poco y con pocas ganas... ¿resultado más probable? El cutrerío de la dejadez.

EXCESO:

Perfeccionismo controlador que paraliza e impide crecer llevando las cosas a la práctica.

3. PRINCIPIO DE PROTECCIÓN: Si algo te roba el tiempo, hay una parte tuya que no estás cuidando

DEFECTO:

Adicción a todo lo que te puedas enganchar para no mirarte, desde pantallas hasta cursos. Descuido.

EXCESO:

Vivir en el Tíbet o, peor aún, hacer como que vives allí y nada te turba. ¡Mentiras para no exponerse a la sociedad!

4. PRINCIPIO DE EQUILIBRIO: Alterna tus energías masculina y femenina para estar en paz con tu vida.

DEFECTO:

Si falta masculina, caos mental. Si falta femenina, corazón frío.

EXCESO:

Si sobra masculina, agotamiento hostil. Si sobra femenina, emociones sin foco

5. PRINCIPIO DE DIGNIDAD: Tu verdadero valor llega cuando sueltas la víctima y te entregas a vivir dignamente.

DEFECTO:

Sin dignidad propia, siempre habrá un verdugo por ahí que te la juega abusando de su autoridad.

EXCESO:

Te entregas al servicio olvidándote de ti, tus necesidades y tu salud. Tu verdugo autoritario eres tú.

6. PRINCIPIO DEL OJO FINO: Aplica la intuición para percibir lo micro y la razón para confirmar lo macro.

DEFECTO:

Te vuelves un materialista tristón que solo vive de datos sin alma. Delegas tu vida a la ciega lógica.

EXCESO:

Te pasas de perceptivo y olvidas que tienes una mente que puede tener criterio.

7. PRINCIPIO DE LOS CICLOS: Tómate el tiempo para celebrar lo que termina o no darás paso a lo nuevo.

DEFECTO:

Tu nostálgica línea recta hasta el final de tus días se llena de metas que no te llenan.

EXCESO:

No das abasto a hacer ritos de paso y confundes celebración con vivir lleno de cambios, sin organización

8. PRINCIPIO DEL ARTE-SANO: Recorta al máximo lo cutre para poder dedicarte a lo que te importa de verdad.

DEFECTO:

Tienes tantas cosas en casa y ordenador que no sabes por dónde empezar a movilizarte. Vida paralizada.

EXCESO:

Vas de antisistema por la vida, sin autocuidado ni conciencia social real de las necesidades humanas.

9. PRINCIPIO DEL VIEJOVEN: Sé un niño que juega hasta morir y un anciano que morirá jugando.

DEFECTO:

Eres tan adulto serio y responsabloide, que juzgar es lo más parecido a jugar que hay en tu vida.

EXCESO:

Peterpánico. Juegas con tu salud, tus emociones, tus relaciones... Infantilismo crónico.

10. PRINCIPIO DE CONFIANZA: Tú vive desde tus valores y confía en que la vida pone todo en su lugar.

DEFECTO:

Quieres controlarlo todo porque la vida está contra ti. Esta es la actitud más soberbia que hay.

EXCESO:

Eres tan confiado en tus valores, que no cambias de visión ni aunque tu vida corra peligro, y te llevas palo.

EL CENTRO

En el fantástico libro 'Tus zonas erróneas' de Wayne Dyer, después de ponerte verde contándote cuáles son tooodas tus zonas feas, te cuenta cómo sería una persona con sus zonas erróneas bien colocadas. Así que voy a hacer lo mismo y decirte cómo sería una persona que, sin irse a los extremos, viviera con estos 10 principios a mano:

La persona que sigue estos 10 principios: No se deja arrastrar por cada notificación ni por cada ola de opinión. Trabaja con amor, descansa sin culpa, cuida lo esencial, celebra con gusto, se ríe de sí misma y sabe cuándo callar. No está en guerra con el mundo, pero tampoco se rinde en el juego de la vida. Su equilibrio no es quietud, es baile constante entre lo que depende de ella y lo que no. Su hilo de seda está firmemente equilibrado en su corazón, cruzando el cielo y los abismos.

CÓMO SÉ QUE OS GUSTA PONEROS NOTA...

Vamos a sacar tus puntos:

- Coge cada principio y mira cómo lo aplicas en tu vida. Puntúate del 0 al 10.
- Si no aplicas alguno de los principios (péndulo por defecto), atrévete a ponerte una nota de 0 a -10.
- Si aplicas demasiado alguno de los principios (péndulo por exceso), atrévete a ponerte una nota de 0 a -10. ¡Sí, sí!

Suma ahora tus puntos a ver qué nota te sale de 1 a 100.

Así es como estás viendo la vida. Puede ser que vivas al 55% cuando puedes vivir al 100%. ¡Tú decides!

¿Mi consejo?

- Si un principio está en negativo, atiéndelo ya. Especialmente al más negativo, es tu talón de Aquiles.
- Si uno es naturalmente positivo para ti, apóyate en él: Es tu cimiento profundo.

¡Tú puedes!

Este libro es una guía cercana, divertida y práctica que puede ayudar a cualquier lector, iniciado o no en el conocimiento del inconsciente y su lenguaje simbólico, a tener un mapa sencillo que le permita transitar con dignidad y confianza este mundo naciente que aún estamos por descubrir.

<<La fe, la esperanza, el amor y la intuición son los logros mas importantes del ser humano. Y solo pueden encontrarse desde la experiencia>>

Carl Jung

Si te interesa este contenido, los símbolos, el inconsciente y Jung, te emplazo a que te suscribas a mi newsletter donde cada jueves (con J de Jung) envío un email hablando de estos temas.

[Susíbete a mi newsletter aquí](#)



Laureano Pérez