

Introducción

Hace ya tiempo, el 11 de noviembre de 1998, tuve la idea de empezar este libro.

Esa mañana, cuando iba en bicicleta, volví una vez más a mis pensamientos negativos.

Una vez más me perdí pensando en los que me debían dinero, en los que no me querían, y una vez más empecé a sentirme irritado. Pero no quería que fuera así, porque era 11 de noviembre, el día del cumpleaños de mi madre, así que decidí que no podía consentir de ningún modo que esos pensamientos negativos me hicieran daño en ese día concreto y especial.

De manera que decreté una tregua unilateral. Los que no me querían y los que me debían dinero, podrían esperar hasta el día siguiente. Decidí que ese día sólo tendría pensamientos amorosos, que ese día no me haría daño.

Claro, es que se trataba de un día especial. Pero, ¿y al día siguiente? ¿Debería volver al día siguiente al dolor?

Hoy, en el momento de estar teniendo, de estar repitiendo esas sensaciones, todavía no sé lo que haré mañana, no puedo afirmarlo con certeza, pero sé cuál es mi propósito hoy.

Y éste es, precisamente, el tema de este libro. El modo en que podemos decretar treguas unilaterales para poder llegar eventualmente a firmar la paz con nosotros mismos.

Pero éste no es un libro de tesis. Este libro no pretende discutir si es posible la paz. Ni siquiera si es conveniente. Este libro se basa en la creencia de que la paz ya está ahí, lo único que falta es que la reconozcamos y que nos empeñemos en desarrollarla y potenciarla. Y esta creencia, no le quepa duda, supone un compromiso, un compromiso que adoptamos con nosotros mismos, con nuestra vida. Es el compromiso de asumir una actitud un poco menos belicosa, el compromiso de firmar la paz poco a poco, con el pasado, con el presente, con nuestros miedos de futuro. De firmar la paz con el amor, con la idea que tenemos del mismo, con la culpa que nos atosiga, con la pena que nos abruma, con todas las ideas que nos hacen vivir de forma tan dolorida... y es asimismo un compromiso para hacerlo poco a poco, sin prisas pero sin pausas, para dejar de vivir nuestra vida como si fuera una telenovela que contemplamos medio tumbados en el sofá, manteniendo una distancia, siendo más espectadores que participantes.



Ahora bien. Este libro no intenta arreglar la vida de nadie. Ni sustituir el trabajo personal que usted, lector, lectora, esté haciendo, ya sea por su propia cuenta o con la ayuda de un terapeuta. Me parece una ingenuidad creer que un simple libro puede arreglar tantas asignaturas pendientes que a veces tenemos en nuestra vida. Lo que este libro quiere es contar mi historia y, si es posible, arreglar un poco mi vida, poner un poco

de orden en la misma, y hacer que vuelva una y otra vez al momento presente. Porque también se podría haber titulado este libro “vivir el momento presente”. Eso es lo que pretendemos hacer al firmar la paz. Volver una vez más al aquí y ahora, disfrutando de lo que tenemos, incluso cuando lo que tenemos a veces no es precisamente agradable.

Y sin que esto suponga, de ningún modo, que estemos negando los hechos, que estemos desmintiendo nuestros sentimientos. No. Aceptamos los hechos y, en su momento, los dejamos partir para seguir avanzando, seguir creciendo, seguir amando.

Por tanto, el programa que seguiremos a lo largo de estas páginas será muy simple. Primero veremos la necesidad de volver una y otra vez al presente, al ahora, prescindiendo de nuestras ensoñaciones de futuro o de nuestros terrores del pasado. A continuación hablaremos* de las expectativas que nos hacemos ante las personas, ante las situaciones concretas y ante la vida en general, y de cómo esas expectativas, por lo general infundadas, no hacen más que producir dolor sobre dolor. Luego abordaremos el tema del amor, pues con el paso de los años podemos llegar a adoptar una actitud cínica al respecto debido al sufrimiento que ha causado esta idea, que nadie o casi nadie se ha tomado

* No puedo evitarlo. Es la práctica de impartir cursos y seminarios desde hace más de 20 años la responsable de este discurso (presentar el programa del libro en lugar de permitir que usted vaya simplemente descubriéndolo) y de este lenguaje (digo “hablaremos” en vez de “usted leerá”, lo que implica asimismo la creencia en la “interactividad” del libro, como si usted pudiera preguntar, discutir, etc.). Confío en que usted viva esa interactividad de forma similar.

la molestia de explicitar. Posteriormente se presentarán unos temas recurrentes, temas que ya aparecieron en mis anteriores obras *Salir de la botella* y *Los milagros suceden*, pero esto se debe a que sigo necesitando hablar de ellos. Es posible incluso que a usted le sobren o le parezca que están de más, pero el caso es que yo sigo enganchado con ellos. Se trata de la necesidad del perdón y del desarrollo del niño interno. Pues todo eso lleva a que, con el paso del tiempo, haya más y más pena recubriendo nuestro corazón. Y ese recubrimiento hace tanto las veces de protección como de impedimento para vivir la vida asumiendo los riesgos que ésta conlleva. Por eso nos dedicaremos a explorar con cierto detalle nuestra pena. Observe el lenguaje: “explorar”. Es que me parece que si hubiéramos empleado el término “sanar” sería demasiado pretencioso. Baste pues con “explorar”. Explorar y, eventualmente, llegar a firmar la paz con la misma. Y un poco más adelante abordaremos nuestro miedo fundamental, aunque también es nuestra certeza fundamental: la muerte. Y seguiremos viendo otras ideas con las que tenemos que firmar la paz. Luego haremos una reflexión sobre el cariño, sobre cómo podemos desarrollarlo y sobre cómo eso supone un desarrollo de nuestra autoestima.

Y termina el libro, después de un capítulo “casi último” en el que se presenta uno de los “ejercicios finales” que a veces he hecho en mis cursos, con la descripción de situaciones que me han traído a este momento, situaciones de paz que me parecía preferible presentar un poco por separado y con algo más de detalle, entre otras cosas como homenaje a las personas que han intervenido en ellas. Y, como verá, algunas de esas situaciones no están exentas de dolor. Tal vez se

trate de los que algunos llaman dolores del crecimiento. Porque esas situaciones me han hecho ser quien soy, y porque parece que a lo largo de la vida no olvidamos nada, no olvidamos nada, no olvidamos absolutamente nada. Simplemente nos acostumbramos. Eso es todo.