

Han cambiado las cosas, ahora tenemos muchas más opciones.

—**Y la libertad lo complica todo...**

—¡Claro! Tenemos la libertad de elegir y, con ella, vienen las dudas y la incertidumbre.

—**Pero la incertidumbre es sana...**

—Ni sana ni no sana. La incertidumbre es. Es connatural a la vida humana. Y una de las cosas que más nos cuestan es aceptarla. Muchas veces buscamos seguridades materiales para refugiarnos de esa incertidumbre, cuando tendríamos que asumirla y afrontarla

—**Habla del dolor como una de las marcas más personales del ser humano. ¿Es posible vivir sin sufrir?**

—El dolor es innato al ser. Lo sentimos porque tenemos un cuerpo, que a veces se hace daño y se deteriora, y una mente, que en ocasiones ve cómo sus sueños se rompen y las relaciones se van perdiendo en el camino. Esto hay que entenderlo y asumirlo. Pero algo diferente al dolor es el sufrimiento; el sufrimiento nos lo creamos nosotros con nuestros pensamientos.

—**Pero vivir duele, ¿no?**

—Duele, claro que duele. No podemos escapar de eso, anestesiarnos de ese dolor, porque si no no aprendemos ni vivimos.

—**¿Podemos ser felices del todo?**

—Sí lo creo. Pero no se suele ser feliz con la mayoría de los atajos que se toman creyendo que llevan a la felicidad. No necesitamos tantas cosas materiales, esos «edulcorantes engañosos» que nos alejan de la felicidad. Hemos erigido una cárcel de oro, pero podemos salir.

—**¿Es feliz?**

—Muy feliz. No sé si tengo esa suerte, ese privilegio, o es el fruto de mi trabajo.

—**Dice que las personas valientes no son aquellas que no tienen miedo, sino las que aprenden a convivir con él.**

—No podemos esperar a no tener miedo para hacer las cosas, porque si esperamos ese momento puede que nunca aparezca. Hay que afrontar el miedo. Atravesarlo a superarlo.

—**¿De dónde nace el temor?**

—De muchos sitios. Tenemos miedo a varias cosas. A perder lo que tenemos. A lo desconocido. A la vejez. Al dolor... Y yo creo que al final tenemos miedo al miedo. Es como un fantasma que nos nosotros mismos construimos. Pero si no dejamos que nos paralice podemos vencerlo.

—**Ofrece consejos para vencer temores, heridas familiares, y sirve**

además una curiosa receta contra la arrogancia, para aquellos que desahogan en casa el estrés del trabajo... ¡Fregar de rodillas!

—Sí, si te sientes superior a alguien, ponte a fregar de rodillas el suelo de la cocina. Es una receta para la humildad, contra la arrogancia. No somos más que nadie. La arrogancia es mala consejera, rompe la confianza. Si somos capaces de arrodillarnos a fregar, nos damos cuenta de que somos iguales a cualquier otro. Todo el mundo merece ser tratado con el mismo respeto.

—**A veces puede uno caerse al otro lado, sentirse inferior.**

—Me gusta mucho una cita de un pensador antiguo que dice «No seas orgulloso con los humildes ni humilde con los soberbios».

—**¿Cómo llevamos todas estas lecciones para el alma a la práctica? Del dicho al hecho hay un trecho...**

—Cuando realmente queremos cambiar las cosas, eso se convierte en nuestra prioridad. Hay que trabajar el músculo de la mente, como los del cuerpo, para estar sanos.

—**¿Cómo ayuda a comprender y conseguir el equilibrio la filosofía oriental?**

—La filosofía oriental lleva estudiando la mente muchos siglos, mientras que la psicología solo lo ha hecho desde comienzos del XX. Puede ayudarnos mucho.

—**Amigarse con la realidad, recomienda. En ocasiones la clave no está en querer cambiar las cosas, sino en aceptarlas como son, advierte.**

—Se trata de diferenciar lo que no podemos cambiar de lo que sí. Lo que no se puede cambiar hay que aceptarlo, porque ¿qué le vas a hacer? Concentra tu energía en lo que puedes cambiar.

—**Hay personas que de partida lo tienen más fácil que otras.**

—Hasta las vidas que parecen más sencillas tienen sus dosis de retos y dificultades.

—**En su libro alerta del peligro de las malas relaciones y de las actividades banales. ¿Sobrealoradas hoy en día?**

—Corremos el riesgo de convertirnos en un símil de un hámster que pedalea y pedalea sin llegar a ningún sitio. A veces nos sentimos muertos de estrés y nos duele todo. Entramos en círculos viciosos de los que es difícil salir.

—**Califica de normales los sentimientos suicidas. ¿Realmente lo son?**

—Todos hemos pasado por momentos difíciles en la vida en los que parece



La autora en cinco respuestas

Un momento del día

«Mi media hora de meditación diaria al levantarme»

Una palabra

«Compasión»

Un libro

«Siddharta, de Herman Hesse. Me marcó positivamente en mi adolescencia»

Un sueño cumplido

«Poder dedicarme a mi pasión, inspirar a los demás»

Un sueño por cumplir

«Un mundo más humano en el que todos nos sintamos compañeros»

que la única salida es eliminarse del mundo. Eso es un pensamiento común, pero no implica que uno se plantee llevarlo a la práctica.

—**¿Debemos avergonzarnos de alguna emoción?**

—Las emociones son mensajes de nuestro inconsciente. Surgen de manera automática... entonces, ¿por qué avergonzarnos? Otra cosa es que esas emociones se conviertan en sentimientos que nos hagan sentirnos mal.

—**Subraya la importancia de vivir el momento presente. Pero el presente está hecho también de recuerdos y deseos. ¿Cómo dividir fronteras?**

—Lo que quiero decir es que no hay que preocuparse demasiado por todo lo que puede torcerse en nuestro camino, porque si no no vivimos. El presente depende de nuestro pasado, pero el futuro, la posibilidad de un mundo mejor, dependerá de lo que hagamos hoy.