

# Introducción

## Lo que pudo haber sido... y acabó siendo

Al principio yo no podía ni imaginar qué demonios estaba pasando.

Había conseguido todo aquello a lo que podría aspirar un muchacho de veintipocos años. Me crié en varios países, conseguí becas para estudiar en una de las universidades más prestigiosas de Europa, trabajaba en una de las más solventes asesorías empresariales del planeta, rodeado por la élite académica y profesional del continente; desayunaba con comisarios europeos y cenaba con vicepresidentes de multinacionales de la lista Fortune 500 mientras, a cambio, me convertía en un consumado maestro en Powerpoints, en tránsito a la dirección y, junto con el puesto, su sideral BMW Z3 descapotable. (Sí, el de James Bond.)

Sin embargo, había algo que seguía sin funcionar.

Me hallaba ¿descontento?, ¿infeliz?, ¿insatisfecho, quizá?

Me llevó un tiempo darme cuenta de que, en realidad, por dentro me sentía... hueco.

Algo no acababa de en-caja-r. De cara a la galería, mi vida era ideal. Un faro para los que venían detrás: becarios, recién licenciados, jóvenes promesas, quienes veían igualmente cómo adelantar por el carril rápido sin apenas despeinarse. Tras la puerta cerrada de mi silencio, sin embargo, me encontraba tan desorientado como un velero sin velas en mitad de una noche encapotada, sin referencias ni instrumentos. No tenía ni la más mínima idea de dónde estaba, adónde iba, y mucho menos de cómo iba a llegar allí.

Solo había una manera de subsanar esto: a golpe de disciplina. Uno no puede dejarse atropellar por las circunstancias, hay que seguir luchando, fiel a los principios que nos inculcan desde muchachos. O algo así.

De tal modo que, mañana tras mañana, obstinado que lo criaron a uno, yo amanecía como si estuviera encantado de trabajar donde y con quien lo hacía, como si me entusiasmara levantarme en una ciudad para acabar acostándome en otra, como si me interesaran las infames reuniones de *acaricialomos* regadas con testosterona y sándwiches resecos de *catering* de postín, como si responder a doscientos emails diarios encabezados con su correspondiente «Urgente» fueran la culminación de todo lo que uno puede aspirar en la vida.

Y así consumía mis jornadas (o ellas a mí), día tras día, mes a mes, año tras año.

Como les decía: eso es obstinación.

Hasta que comenzaron los temblores y ese dolor. «Es estrés», fue el diagnóstico del médico. «Ajá, gracias.» No hace

falta estudiar diez años para concluir eso. «Estas pastillas, y a correr», recetó. Problema resuelto. De vuelta al despacho.

¿Me había mordido esa alimaña tan temida a la que había conseguido eludir durante años mientras iban cayendo mis compañeros de fatigas, reuniones y Powerpoints? ¿Era posible que me pasara eso a mí, que no podía perder el tiempo en trivialidades?

Pero el galeno mandaba, así que, qué remedio, antes de que tuviera que intervenir el forense, abrí la caja e ingerí la primera toma... la cual se convirtió en la última tras conseguir levantarme, absolutamente desorientado, horas después, del sofá que acogió mi desplome durante un sueño tan hueco como la vida que decidí dejar de vivir.

No, esa no podía ser la solución. Fuera pastillas.

Como alumno aplicado, empleé entonces por primera vez todas aquellas herramientas analíticas que empleaba a diario con mis clientes para revisar, con la misma minuciosidad con la que se restaura un Botticelli, cada aspecto de mi existencia, intentando hallar qué me estaba dejando en el tintero para, acto seguido, afanarme en su alcance con la misma determinación que me había llevado a mi comfortable (?) situación de entonces.

Retos a mí. Por favor. Seamos serios.

Tal fue mi tesón que, en un arranque de ingenio, tomé la decisión que, con toda seguridad, colmaría ese incómodo vacío que ya comenzaba a enquistarse.

Así que me casé.

Y fue de este modo como, con apenas treinta años, creí cerrar triunfante la cuadratura del círculo salud-dinero-amor que la mayoría de la Humanidad no consigue en toda su vida. En términos de Maslow, bingo, yo ya tenía completada su célebre pirámide de necesidades con el mismo alivio que el de quien adquiere ese valiosísimo último sello que completa la colección iniciada hace generaciones. En términos kármicos, ya podía irme tranquilo al otro plano, pues todo lo que había que hacer en este estaba más que hecho.

Pero, en ocasiones, sobre todo cuando las asignaturas de Humildad y Agradecimiento no se han aprobado aún, la Vida obliga a pasar un examen propio...

Así que, transcurridos tres mil días después de haber llegado a eso tan escurridizo que podríamos llamar «éxito»...

... lo perdí todo.

O, mejor dicho, perdí todo lo que nunca fue realmente mío. Perdí todo lo que otros me inculcaron que debía tener.

En apenas unos días que no me dio tiempo ni a contar, el deslumbrante bólido de mi existencia se empotró contra mi propia cerrazón por ignorar todas las señales que se habían estado anunciando con paneles cada vez más grandes y cegadores durante a saber cuántos años. Pasé de 100 a 0 en dinero, poder, estatus, influencia, seguridad, imagen y cualquier otra cosa precedida por el verbo «tener».

Y así fue, despojado de todo lo superfluo y aguantando el aire como podía en el más enlodado de los fondos, mien-

tras rezaba para que terminara ese tormento, cuando se despejó la incógnita que me quedaba por resolver.

No tiene sentido aferrarse a «algo seguro» porque, sencillamente, no lo hay.

Y esto sí es seguro.

Cuando uno, como individuo, vacía sus depósitos de *cosas*, comienza a tener un espacio sobrante que pide, no, *exige*, ser rellenado. Y así fue como, por fin, decidí darme el permiso de comenzar a ver con otros ojos nuevas realidades en mi entorno; de crear, permitir y provocar diferentes escenarios que yo, y no otros, valoraba como importantes. Cuando uno mira dentro de sí con detenimiento acaba concluyendo que, en realidad, solo hay dos cosas en este mundo que diferencian al que vive su vida del que sobrevive según los dictámenes de otros: la relación con uno mismo. Y, si esta funciona, entonces la relación con los demás.

Ni reuniones, ni presidentes, ni presupuestos, ni diplomas, ni viajes en *business*, ni descapotables, ni dinero, ni el éxito precocinado y envasado al vacío.

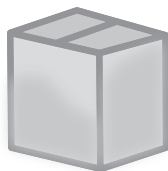
Nosotros con nosotros mismos.

Nosotros con los-otros-nosotros.

Descubrir esto es aparentemente sencillo de entender por escrito. Pero para comprenderlo, integrarlo, aprehenderlo, hubo que vivirlo.

Y para vivirlo, tuve que romper La Caja.

## Que no miremos no quiere decir que no podamos ver.



Levante por unos momentos la vista de aquello que absorbe la mayor parte del tiempo de su día a día: su trabajo, sus relaciones, sus objetivos, sus anhelos, su ocio, los obstáculos, sus reveses.

Extienda los dedos y tantéela.

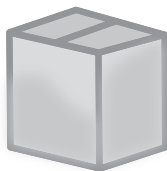
Quizá no la vea, pero sin duda la siente. Está ahí. De hecho, siempre lo ha estado.

Casi transparente, algo difuminada al enfocar la vista. Pero real.

Esa urna de cristal que nos encarcela y aísla, con la excusa de conservarnos protegidos, manteniéndonos separados de aquello a lo que realmente aspiramos. Una jaula, cálida y acogedora, insinuante y seductora, en la que nos encerraron/decidimos encerrarnos pensando que lo que hay dentro es, en realidad, todo lo que hay en el Universo.

El pez bucea creyendo que todo *lo que hay y es* está dentro de su pecera.

Eso es La Caja. O, llamémosla así, su Zona de Confort.



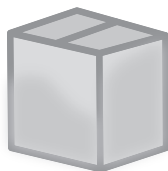
Pero no estamos solos en nuestra Zona de Confort. En ella también se encierran los metros cuadrados de nuestro hogar, nuestro coche, nuestro lugar de trabajo, nuestras relaciones y nuestros ocios, que nos aíslan prácticamente de todas las otras posibilidades, forzándonos a adoptar las mismas decisiones, las mismas actuaciones, las mismas rutinas heredadas de nuestro entorno, sin juicio ni debate, y repitiéndolas por mero hábito durante vidas enteras.

Aunque haga tiempo que esos hábitos dejaron de funcionar.

Pensamos, hacemos, comemos, decidimos, sentimos, hablamos, amamos y morimos dentro de esa Caja que contiene los modos, preceptos, normas, principios y reglas acerca de cómo debemos pensar, actuar, comer, decidir, sentir, hablar, amar y morir.

Quién pusiera las reglas en primer lugar, en realidad es irrelevante. Culpemos a la sociedad, a la religión, a la educación, al gobierno, a la publicidad, o a una conspiración mundial si queremos.

Hallaremos a un culpable, sin duda. Pero no habremos avanzado un solo milímetro desde donde seguimos estando: dentro de La Caja.



Ahora bien, aproximémonos con mayor detenimiento a esa Caja que nos rodea.

Acérquese más.

Eso es, ¿lo puede ver?

En realidad, esa Caja no está, ni existe fuera de nosotros. Simplemente refleja los límites que nosotros *escogemos ver* previamente en nuestro interior.

Nosotros concebimos en nuestra mente, consciente o inconscientemente, los límites, el tamaño, las aristas, la rigidez, de esa jaula transparente que llevamos puesta a todos lados y que revelamos continuamente por nuestra forma de hablar, de caminar, de trabajar, de comer, de pensar, de decidir, de amar.

1. «Eso no lo puedo hacer», nos decimos. Y, en efecto, nunca acabamos consiguiendo aquello que tanto deseamos.

La Caja gana.

2. «No estoy preparado», nos repetimos. Y, ciertamente, nunca hallamos el modo de descifrar el problema que nos mantiene paralizados.

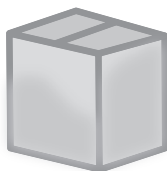
La Caja vuelve a ganar.



3. «Tengo demasiados años (o demasiado pocos)», «no tengo suficientes recursos (o excesivos)», «no soy tan creativo (o lo contrario)», «no tengo la formación, la experiencia...», y nos encontramos que pasamos más tiempo horneando las perfectas y plausibles excusas «por si acaso» no conseguimos aquellas vidas alternativas y deseadas con las que seguimos soñando.

La Caja ahora ya no solo gana, sino que comienza a hacerse más pequeña.

Comienza a oprimir.



## **[Re]Diseñar la Vida fuera de La Caja.**

Ya hemos oído suficiente acerca de esta madre de todas las crisis que tanto espacio y tiempo ocupa en los medios y en la mente de todos nosotros.

Ya está bien de alarmas, preocupaciones, porcentajes y primas de riesgo.

Ya está bien de miedo.

Llegó ya el momento de actuar y tomar las riendas de nuestras vidas como individuos y dejar de esperar que nos lo sirvan todo mascado porque antaño fue nuestro derecho. Lo de antes ha dejado de funcionar y lo nuevo aún está llegando. Estamos en tránsito desde lo viejo hacia lo nuevo.

Y son estos los mejores tiempos para reiniciar el sistema. El nuestro.

Es preciso re-enfocar lo que está sucediendo en nuestra vida para poder diseñarla, a partir de este mismo instante, por fin, según nuestro propio criterio, no conforme al que quizás hayamos estado creyendo que era nuestro criterio.

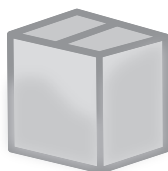
Este libro le invitará a desvelar 50 + 2 caminos para: emprender ese cambio en su vida que no puede aguardar más; aventurarse por parajes aún no desbrozados, fuera de la autopista que, nos aseguran, es el único camino; comprender, finalmente, lo que somos y cómo seguir construyéndonos; hallar inspiración cuando lo único que vemos es desierto en derredor; crear las reglas de juego cuando no se sabe (aún) a lo que se quiere jugar; rebotar más alto una vez tocado fondo; escoger, entre dos opciones mediocres, una tercera que sea óptima; aprovechar la fuerza de tener siempre la última palabra; recurrir a una técnica al alcance de la almohada para salvar esos fosos que socavan nuestro camino; aprender a aprender lo que nadie nos puede enseñar; subir nuestro listón cuando creíamos haber batido el récord; devolver la *respons-habilidad* a las víctimas-profesionales que buscan el naufragio en lugar del faro; contribuir con de-

terminación a la tribu a la que pertenecemos; rebelarnos definitivamente contra la autoridad ¿competente?; decidir el destino de nuestra vida; soltar el lastre que nos ancla en ese mar que se desvanece y, sí, responder a la Gran Pregunta.

En estas páginas hallará modos de recalibrar muchos de los ejes de su existencia, que transita más allá de la que nos sirven precocinada desde el momento en que nacemos. En ellas navegaremos desde el ámbito de la educación hasta el del trabajo; desde lo espiritual a lo sensual; desde la crianza de los hijos hasta las relaciones en la empresa; desde la expansión de nuestro propio potencial hacia el mayor bienestar de nuestra tribu; pasaremos por los jardines de la Psicología, la Filosofía y el Arte, haciendo escala en la Neurociencia, la Historia y la Antropología, viajando en el tiempo 200.000 años atrás, y adelante, hacia el futuro; jugaremos unos instantes al tenis y nos lo apostaremos todo en un casino y, por qué no, curiosearemos qué se está haciendo en California, Holanda o África central.

Comience, si lo desea, por salirse de La Caja ahora mismo: sáltese el orden del índice de este libro y sumérgase en capítulos al azar, donde quiera que su intuición lo lleve. Déjese llevar por su lectura, durante una semana o durante un año, o léaselo de una sentada esta misma noche. Y abrace su propio cambio. Comparta con sus amistades, con sus compañeros, aquello que encuentre en las próximas páginas y que sabe que les aportará ese coraje adicional en sus propias conquistas personales. Hábleles de lo que su lectura puede también hacer por ellos. Pónganse en contacto, intercambien ideas, recursos, propuestas, proyectos.

Ya somos muchos y los estamos esperando.



¿Por mi parte?

Yo les podría decir que vivir fuera de La Caja es un paseo por el Edén, con querubines tocando el arpa, barra libre de chocolates belgas y gente sonriente paseando desnuda con hojas de parra.

Pero no, no es así. Eso es demasiado aburrido. (De acuerdo, salvo la parte de la gente desnuda.)

Es aún mejor.

Después de perder, la segunda gran lección que uno aprende es la de dejar marchar las cosas... con el fin de liberar el espacio para volver a recibir. Aunque quizá pudiera sonar extraño, estoy agradecido por esas dos lecciones y por descubrir estos  $50 + 2$  modos de [re]enfocar la vida fuera de La Caja que deseo compartir con ustedes durante este tiempo que conversaremos juntos.

El precio de la libertad de decidir fuera de ella es el vértigo que a veces se siente por soltar lo ¿seguro? y abrazar, en paz, los ¿im?previstos que cada día nos sirve la Vida. Algo que continúo aprendiendo mientras les escribo desde este hotel.

Pero eso es otra historia...

Tan solo unas palabras de cautela: [re]enfocar una vida fuera de La Caja, en realidad, es una decisión constante, permanente, en continua construcción.

Manténgase en el presente y hallará, por lo menos, otros 50 + 2 caminos adicionales en su transitar vital.

Distráigase y volverá a acomodarse dentro de La Caja... sin apenas advertirlo.

La Caja no se va a mover de donde está. Siempre podrá regresar a ella si lo desea.

Por tanto, ¿y si saliendo de ella pudiera conseguir aquello que, desde dentro de La Caja, se le está resistiendo?

Solo hay una forma de saberlo.



Estaré encantado de saber acerca de sus avances, de sus descubrimientos por nuevos parajes, de sus decisiones, de las nuevas vidas que están diseñando para su mayor bienestar y el de los que le rodean.

Gracias por leerlas.

Gracias por inspirarnos.

Con mis mejores deseos de éxito,

GREGORY CAJINA  
*Mayo 2013*

