

Ramiro J. Álvarez

SUPERHÉROES,

PERSONAS ADMIRABLES Y GENTE CORRIENTE

Pequeña guía para un vivir equilibrado
y una buena salud mental

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Ramiro J. Álvarez

SUPERHÉROES, PERSONAS ADMIRABLES Y GENTE CORRIENTE

Pequeña guía para un vivir equilibrado
y una buena salud mental

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Ramiro J. Álvarez, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3290-4

Depósito Legal: BI-1709-2024

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

ÍNDICE

Presentación.....	11
1. En marcha.....	19
2. La camisa del hombre feliz	33
3. Valores.....	47
4. Metáforas de aceptación.....	59
5. Limpiando las gafas	75
6. Ser (razonablemente) irracionales	91
7. Acción.....	107
8. Un montón de recursos.....	119
9. Actitudes admirables	133
10. La etapa reina.....	145
11. Breve mente	155
Bibliografía.....	165

PRESENTACIÓN

*Tu mente te engaña haciéndote creer que hay un mañana,
para que puedas desperdiciar tu hoy.*

Es una frase de Ishin Yoshimoto, el creador de la filosofía Naikan, una actitud ante la vida que sirve de base a muchas de las ideas que se exponen en las páginas de este pequeño manual.

Y lo cierto es que cuando uno se plantea emprender un camino de desarrollo personal o cualquier proyecto que no parezca muy urgente, aunque puede que sí sea importante, es muy posible que este mensaje sobre el *mañana*, con el que la mente pretende disipar el más mínimo asomo de activación que nos pueda animar a salir de nuestra zona de confort, se convierta en el principal obstáculo para emprender el viaje.

Si a pesar de la recomendación persistimos en la idea de ponernos en marcha, nuestra mente suele recurrir a una segunda táctica que consiste en sugerirnos rutas cómodas: estrategias pasivas, mucha relajación y, en general, propuestas que nos establezcan más firmemente



en nuestro confortable punto de partida evitándonos de ese modo cualquier esfuerzo o molestia.

“Ya llegará el momento”, es el primer mensaje defensivo.

“Haz sólo lo que te haga sentir bien”, parece ser la segunda consigna.

De manera que, o bien permanecemos inmóviles en el punto de partida, aguardando ese “mañana” que nos traerá nuevos ánimos, o nos lanzamos a la búsqueda del elixir, la visualización o la técnica que nos haga sentir bien sin que necesitemos dar un paso.

No toda la culpa es nuestra. Los medios de comunicación nos muestran continuamente modelos de héroes capaces de resolver las situaciones más peliagudas sin apenas despeinarse y pensamos que ese debe de ser el camino: dar con la poción mágica que hizo invencible al bueno de Obélix o descifrar el significado del “Shazam” que nos convierta en superhéroes.

Pero, lamentablemente, los superhéroes o bien son hijos de los dioses, o son extraterrestres o mutantes. Es decir, no existen; pertenecen a la misma categoría que los unicornios, las hadas y los elfos. Con lo que nosotros seguimos desperdiciando nuestro hoy en quimeras vacías.

Pero existen otros modelos de éxito: deportistas de élite, artistas reconocidos; pero, también –y, sobre todo– investigadores anónimos, emprendedores silenciosos y profesionales competentes. Y, a veces, nos preguntamos qué conjuro, qué poción o qué técnica les habrá permitido alcanzar el nivel de desempeño que han logrado. Y, a poco que investiguemos, veremos que los deportistas sudan su camiseta, los artistas dedican muchas horas a su trabajo, los investigadores estudian sin descanso, los emprendedores asumen riesgos y los profesionales se entregan a su tarea.

Porque los integrantes de este segundo grupo de “triunfadores” no son superhéroes; estos sí que se “despeinan” al hacer su trabajo.



PRESENTACIÓN

Son, sencillamente, personas admirables.

Pero las personas admirables no proceden de Kriptón, no han sido picadas por una araña ni tampoco se han caído de pequeños en un caldero repleto de poción mágica.

Las personas admirables son “gente corriente” que sabe actuar de una manera distinta:

No malgastan su “hoy” en ensoñaciones sobre un mañana quimérico, sino que aprovechan el hoy para construir un mañana mejor.

Y, sí; tienen un “sistema” para llevar adelante sus proyectos; una estrategia, si se quiere, que no tiene nada de mágica y que las lleva a aventurarse por zonas no tan confortables pero que conducen a un destino deseable. Las personas admirables disponen de una brújula, un GPS, que opera en función de:

- Valores personales.
- Aceptación de las dificultades.
- Compromiso con los propósitos personales.
- Acción sistemática y continuada.

En la última sección de este manual se hace referencia a determinadas pautas saludables que pueden ayudarnos a alcanzar una última etapa vital plena de actividad y significado: mantener un propósito de vida, cuidar las relaciones familiares y sociales, cultivar buenos hábitos de descanso y actividad física y participar en la vida cultural del propio entorno. Pero todo eso no es el trabajo que tengamos que hacer cuando nos llegue ese “mañana” sino que es, nada menos, que todo el camino que tenemos que ir trazando desde hoy mismo para que ese mañana no nos pille desprevenidos.

Nunca llegaremos a ser superhéroes, pero todos podemos aspirar a vivir la vida como “gente normal, admirablemente sensata”. Lo único que hay que hacer, sencillamente, es lanzarse a vivirla.



¿Cuál es el objetivo de esta pequeña guía?

La vida no hay que “curarla”; hay que vivirla. Ya no recuerdo de quién es la frase, pero la asumo plenamente.

Por su parte, Noah Hawley¹, el autor de la serie de TV *Fargo* nos propone una profunda reflexión sobre el mito de Sísifo –el mítico personaje condenado a empujar perpetuamente una piedra montaña arriba, sin llegar a alcanzar nunca la cumbre– a través de un diálogo entre dos personajes: uno de ellos se refiere a la “carga” que supone tener que afrontar continuamente los problemas que plantea la vida; el otro le responde: “Todos los seres humanos empujamos una carga. Lo llamamos “nuestra carga” pero, en realidad, es nuestro “privilegio”.

Inmediatamente recordé mi encuentro, hace varios años ya, con una persona afectada de esclerosis múltiple, que me resumió su trayectoria vital con una frase: *Gracias a mi esclerosis múltiple soy la persona que soy.*

Un ejemplo real de persona admirable que ha sabido transformar su carga en su privilegio. Con razón, muchas propuestas de desarrollo personal se refieren a “la búsqueda de la semilla de lo positivo dentro de lo negativo”

Por eso, el objetivo básico que pretenden cubrir las consideraciones que se desarrollan a lo largo de estas páginas es hacer una invitación a la VIDA, HOY porque, a pesar de las posibles limitaciones personales que podamos estar experimentando en un momento dado, a pesar de las trabas y tropiezos que, indudablemente, surgirán a lo largo del camino, a pesar del desánimo que nos pueda causar el soportar, día a día, nuestra “carga”, merece la pena asumir la tarea de trazar el propio camino vital ya que, a medida que lo vamos haciendo, estamos consolidando nuestro propio desarrollo

1. Noah Hawley. *Fargo*. Temporada 2, episodio 10, “Palíndromos”



personal, disfrutando, así, del “privilegio” que supone cumplir nuestra tarea vital: ser el tipo de persona que deseáramos ser; la persona admirable que ya somos en potencia.

O, por expresarlo en términos más “técnicos”, el propósito de este manual es llevar a cabo una reflexión conjunta sobre algunos aspectos esenciales de lo que, habitualmente, se conoce como “desarrollo personal”. Aspectos que se pueden considerar como Básicos y de Sentido común pero que suelen permanecer Desatendidos.

- Básicos porque constituyen el común denominador de muchos de los programas de crecimiento personal que se ofrecen como guías útiles para tal propósito.
- De sentido común porque se apoyan, fundamentalmente, en propuestas psicológicas de “tercera generación”; es decir, se trata de enfoques retomados de antiguos principios filosóficos y respaldados por investigaciones científicas que demuestran su eficacia.
- Suelen estar desatendidos porque requieren una implicación activa; es decir, se trata de propuestas concretas, que demandan la acción personal directa, no la mera pasividad a la espera de que alguna entidad, sustancia o fenómeno exterior produzca el cambio.

Las bases teóricas de esta propuesta se asientan sobre estos pilares:

- La Terapia Racional-Emotiva, de larga tradición en psicología. Es un enfoque orientado al trabajo con la característica más específicamente humana: el pensamiento. Y busca detectar, para ajustar y corregir, las ideas y esquemas mentales poco realistas que alimentan nuestros temores, nuestras dudas y que, muchas veces, nos mantienen a la defensiva de la vida en lugar de animarnos a zambullirnos plenamente en ella.



- La Terapia de Aceptación y Compromiso. Que, personalmente, prefiero denominar Terapia de Realismo y Firmeza. Se trata de un enfoque orientado, esencialmente, a desarrollar nuevos comportamientos, o librar pequeñas batallas sostenidas, para debilitar viejos hábitos de evitación o comportamientos perjudiciales en todos los ámbitos, hasta superarlos y para abrir sendas nuevas.
- El Vivir Constructivo. Es un enfoque de filosofía vital más que de técnicas psicológicas que compendia las propuestas anteriores y nos invita a la gestión de un vivir más propio, valioso y pleno.

Pero, como señalaba un viejo colega refiriéndose a la proliferación de propuestas, orientaciones y estilos de psicoterapia que no han cesado de surgir desde los años mil novecientos cincuenta, “todo está inventado y no hay nada nuevo bajo el sol”. En la práctica psicológica, en efecto, creo que lo que hoy en día está más vigente que nunca, por encima de las “técnicas” más novedosas, es la vieja propuesta de Carl Rogers, el iniciador del enfoque humanista y de la psicoterapia centrada en la persona, para fomentar el desarrollo personal: Aceptación incondicional, empatía y autenticidad.

Y eso intento trasladar a esta “Guía”:

- Aceptación incondicional de todo tipo de problemática por cuanto las ideas que aquí se apuntan se pueden aplicar a cualquier cuestión vital sin contraindicaciones ni efectos secundarios.
- Empatía, esforzándome en adoptar el punto de vista de los usuarios de este manual. Las dudas y reticencias, los temores, traspies y fracasos, pero también los avances, éxitos y progresos en el desarrollo personal que pueda experimentar cualquier lector no serán muy distintos a las propias dudas,



PRESENTACIÓN

fracasos y avances que yo mismo haya experimentado en mi propio camino.

- Autenticidad en el sentido de que cuanto aquí se expone no es un mero “corta y pega” a partir de las fuentes de referencia indicadas sino el resultado de la incorporación a mi propio vivir de los principios básicos de todas ellas, asimilados a través del estudio y, sobre todo, de la práctica tanto en la terapia como en la vida cotidiana.

Te deseo, de corazón, un feliz camino.



1

EN MARCHA

La vida como camino es una metáfora interesante: el camino que todos hemos de recorrer. Cada uno de nosotros accede al enigma de su propia vida y a cada uno nos corresponde avanzar a lo largo de ella y con ella. Pero para llevar a cabo esta travesía no hay rutas claramente marcadas; como decía el poeta, *“se hace camino al andar”*. Y, por similares que puedan parecer algunos recorridos próximos, lo cierto es que no se pueden encontrar dos caminos idénticos.

Pero tampoco hacemos el camino en solitario.

En primer lugar, en el punto de partida ya se nos entrega un interesante potencial genético atesorado a lo largo de generaciones. Somos depositarios de un capital hereditario que conserva los vestigios de quienes nos precedieron: un potencial latente de habilidades y posibilidades, pero también de restricciones y cautelas.

Pero ese potencial no nos asegura un éxito futuro como tampoco nos condena a un inevitable fracaso personal. No por contar con “genios” en nuestro árbol genealógico se nos va a conceder que nosotros seamos especiales, ni porque hayamos tenido como antepasado a un salteador de caminos vamos a terminar siendo delincuentes.

