

Creándonos fuera del molde

TERCER LIBRO DE LA DANZA DE LOS ELEMENTOS

Ignacio Meléndez Hevia

Corona Borealis
Colección Libronovel

Ediciones Corona Borealis
Colección Libronovel

Primera edición, diciembre de 2017

© Todos los derechos reservados
© Ignacio Meléndez Hevia, del texto
© Corona Borealis, de la edición
DISTRIBUIDORES: www.coronaborealis.es

ISBN: 978-84-947642-2-6
DEPÓSITO LEGAL: MA 1736-2017

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

Presentación	7
1. El elemento ceniza	11
imágenes del elemento ceniza 14 • un último apunte 20	
2. Cómo vemos el mundo	23
la elaboración de modelos en la mente 24 • el modelo del mundo: paradigmas 29 • la capacidad de predicción 32	
3. Cómo se estructura el mundo	41
productores y consumidores 41 • regreso a las pirámides 52	
4. El desenredo imposible	73
la mentira como expresión de cariño 77 • viaje a lo esencial 81 • enemigo a las puertas 83 • el precio del cariño 86 • una vida de fantasía 88 • el amor de tu vida y ya está 90 • la espiritualidad 92 • la euforia como sucedáneo de la felicidad 94 • recompensa y castigo 97 • los cumpleaños como fuente de estrés 102 • el desenredo imposible 107	
5. Conductismo, aprendizaje y educación	111
conductismo, moldeado y adiestramiento 112 • motivación 120 • autoaprendizaje 122 • autorrefuerzo 124 • educación 126 • valor educativo de los conflictos 130 • referencia de calma 135 • reflexión 136 • por favor, gracias 138 • lo siento 139	

6. Ingeniería social	141
el objetivo 143 • la estrategia 143 • las herramientas 144 • las acciones 144	
7. El fracaso	153
la estrategia egótica y la estrategia amable 162 • más imágenes del elemento ceniza 171	
8. De espaldas al sistema egótico	175
elaborar una lista más bien corta 177 • cerrar las puertas de acceso 179 • aportar elementos educativos 180 • gestionar el uso de los servicios del sistema: la sanidad y la educación 181 • gestionar nuestra educación 184 • gestionar nuestra salud 190 • filtrar cuidadosamente las entradas de información 192 • evitar las nubes de humo del sistema 193 • disminuir la reactividad 197 • evitar la sobreestimulación 199 • la atención 202 • disminuir la interacción con personas que nos causan estrés 204 • sembrar el amor 205	
9. Maduración	207
10. El gurú y la ceniza	219
11. Epílogo	227

Presentación

En este libro desarrollo un análisis del sistema social. Trato de explicar qué es, por qué tiene esa estructura y ese funcionamiento, y de qué formas esa estructura y esa dinámica nos afectan a nosotros, como individuos que formamos parte de él. Creo que es un análisis bastante objetivo, que aporta claves de interés para conocer cuál es nuestra posición en el sistema y qué podemos hacer para aumentar nuestro bienestar sin renunciar a las cosas buenas que el sistema puede aportarnos.

Como ya dije en el primer libro de esta trilogía, titulado «Un señor con gafas», soy profesor de Ciencias Naturales de Educación Secundaria y Bachillerato, un profe de natu, como dicen los alumnos, y tengo una visión científica del mundo; cuando analizo el sistema social me dejo guiar por algunas de las particularidades que debe caracterizar cualquier análisis científico, especialmente por el principio de que las cosas que se analizan, y las conclusiones que se obtienen, tienen que ser objetivas, mensurables y contrastables, o reproducibles. No vale quedarse en las metáforas y en el discurso ambiguo: si el sistema social es un objeto susceptible al análisis científico, y estoy convencido de que lo es, sus elementos, su dinámica y su estructura deben poder expresarse de forma objetiva y clara; y eso he tratado de hacer. Por eso, cuando menciono la energía emocional que mueve a una persona a desempeñar determinadas acciones, cuando hablo de la inercia que tiene un modelo mental del mundo, o cuando explico el impacto emocional que tiene la televisión, menciono las unidades fisi-

cas en que se pueden medir esas magnitudes, y en algún caso explico con qué procesos físicos cotidianos podemos relacionarlas o compararlas.

A menudo se habla de las emociones, de la maduración de una persona, de la frustración que produce una determinada situación, y de este tipo de entidades, como algo intangible e insustancial que está ahí, flotando en la mente y en el mundo de las ideas. Uno de mis objetivos al escribir este libro es mostrar que esas cosas son entidades físicas, y que el hecho de que se originen en la mente de una persona no quita objetividad a su existencia, ni las hace inasequibles al análisis científico.

Pero el libro tiene otros objetivos que francamente me parecen más importantes: uno que ya he mencionado es proporcionar una idea de conjunto de cómo funciona el sistema social, mostrar cuál es nuestra posición en él y el papel que desempeñamos en su dinámica; otro es hacer explícitas las acciones que el sistema social realiza sobre nosotros para colocarnos en esa situación; y otro es aportar algunas ideas que nos permitan tomar el control y elegir de forma consciente nuestras acciones dentro del sistema social.

Una gran parte de lo que cuento en este libro se fue desarrollando a lo largo de muchas conversaciones con Violeta Meléndez, mi hija mayor, que es experta en educación y adiestramiento caninos, y con la que es un placer tratar temas relacionados con la educación, la maduración, el adiestramiento, y muchos otros que abordo en el libro. Tengo también una deuda de gratitud con Fernando Gil, que dedicó muchas horas a leer y releer las sucesivas versiones de cada capítulo, haciéndome sugerencias muy valiosas sobre el estilo y los contenidos.

Este libro lo empecé a escribir hace unos nueve años, y desde entonces lo he reescrito prácticamente entero varias veces. Inicialmente estaba sobrecargado de un lenguaje técnico, luego adoptó una forma más asequible pero en la que aún se transparentaba mi obsesión por justificar mis ideas con un discurso científico; y por último se fue convirtiendo en algo más amable y abierto. Pero a la vez empecé a perder las ganas de escribirlo a medida que me iba haciendo más capaz de comprender a las personas que podrían leerlo. Con el tiempo me he vuelto más respetuoso y más consciente de algo que ya decía en el primer libro: cada persona tiene que andar su camino, y escribir un libro dirigido a cambiar el comportamiento de las personas puede ser una forma de ayudar, pero puede ser también una falta de respeto a ese proceso de maduración personal. Finalmente me he decidido a terminarlo y enviarlo para su publicación. Si esperara un poco más creo que acabaría llegando a la conclusión de que

mi silencio es más valioso que mis palabras; esta actitud se ha demostrado certera tantas veces que se ha ido ganando mi confianza.

Y una última cosa antes de cerrar esta presentación, que se está haciendo ya un poco larga: este no es un libro sobre la educación de los niños, ni tampoco un libro sobre educación canina, pero los niños y los perros aparecen con frecuencia en el texto. La razón es que, como me explicó una vez mi hija Violeta, los perros tienen un comportamiento muy claro, espontáneo y transparente, y estudiándolos uno puede entender muchas cosas sobre el adiestramiento y la educación, que luego son perfectamente aplicables a las personas. Y lo mismo ocurre con los niños: cuando uno convive con un niño se encuentra constantemente con situaciones que lo enfrentan a la disyuntiva de aceptar las cosas, de mostrar una actitud receptiva y amorosa, o de enfadarse, y crear una situación de ruptura y de alienación; los niños no entienden de corrección política, no saben fingir ni ocultar lo que sienten, y por eso se aprende tanto con ellos. Cuando uno estudia a los niños acaba aprendiendo mucho sobre los adultos y sobre la vida en general, acaba entendiendo en qué consiste el proceso de maduración, que es uno de los temas que abordo en este libro. Por eso aparecen con cierta frecuencia los perros y los niños, pero creo que aunque no tengas hijos ni perro, pueden encontrar cosas útiles en estas páginas.

Y sin más demora, vamos con la Tranquilidad del fracaso. Espero que disfrutes con su lectura.

1. El elemento ceniza

Hay una leyenda que seguramente habrás oído, o leído: la del ave Fénix.

El ave Fénix es un pájaro de bellissimo plumaje, de canto increíblemente melodioso, y al que se le atribuyen muchas propiedades mágicas maravillosas, como la de curar enfermedades con sus lágrimas, entre otras. Según algunas versiones puede vivir 500 años, pero transcurrido ese tiempo, se enfrenta, como todas las cosas de este mundo, a su muerte. Entonces, se dirige a un determinado lugar (que unos ubican en Egipto, otros en Arabia, o en otros parajes exóticos), y allí explota en llamas, arde por completo y se convierte en un montón de cenizas. Poco después, el milagro se produce, y, de esas cenizas, renace otra vez; de nuevo tan bello, tan melodioso y maravilloso como antes, dispuesto a vivir otros 500 años.

Es una leyenda un tanto extraña, que tal vez alude a algún arquetipo de esos que quizá estén, como dicen algunos, en nuestra mente inconsciente más profunda. Su antigüedad, y el hecho de que aparezca en diversas culturas, se debe, al parecer, a que representa los ciclos de la naturaleza: las inundaciones periódicas del Nilo, la sucesión de las estaciones, etc. Centrándonos en la historia del ave en sí, hay quien la considera una leyenda bonita; a mí me parece terrible: este pobre pájaro está condenado a repetir una y otra vez, supongo que durante toda la eternidad, el mismo ciclo; a repetir su misma historia incesantemente; no puede nunca encontrar la paz del descanso final; después de morir, está condenado a

resucitar y a convertirse en la misma cosa que ya fue. Está atrapado en su perfección y en su belleza.

La ceniza es algo muy significativo: es lo que queda de algo que ardió hasta consumirse, normalmente algo que estuvo vivo, o que fue elaborado por un sistema vivo, ya sea madera, carne, plumas, lo que sea. Materia orgánica, al fin y al cabo. Materia que, como indica su apellido «*orgánica*», estuvo una vez organizada en forma de moléculas complejas, que a su vez formaban estructuras más complejas, como las células y los tejidos, y que a su vez formaban estructuras aún más complejas, como un ser vivo, un organismo. Cuando esa materia organizada, compleja, de estructura enrevesada, delicada, frágil, arde hasta consumirse, lo que queda es materia totalmente desorganizada, sin energía, inerte, inorgánica, simple, sin estructura: la ceniza.

La ceniza representa el final último al que puede llegar la materia orgánica (o un ser vivo) en su degradación química; es el final total de la existencia para él y para las complejas moléculas orgánicas que lo formaron. Pero la ceniza representa también un valioso filón de elementos químicos codiciados en la naturaleza, como el fósforo, el sodio, el potasio, el calcio, incluso, con algo de suerte, el nitrógeno. Estos elementos son un maná para muchísimos organismos que viven en el suelo; las cenizas son muy nutritivas, y no tardan en transformarse químicamente a su vez, y empezar a formar parte de la estructura de bacterias, de líquenes, de algas, de plantas. Las cenizas dejan así de existir a su vez, se descomponen en los elementos químicos que las forman, y cada uno de estos elementos es introducido en el intrincado mecanismo de la factoría química de una bacteria o de otro ser vivo, y pasa a formar parte de alguna complicada molécula orgánica. Con las cenizas procedentes del ser vivo que ardió, se construyen nuevas estructuras vivas, pero la clave es que son diferentes; son otros seres vivos distintos de aquel que dio origen a las cenizas. Y los nuevos seres alimentados con ellas no guardan absolutamente ningún recuerdo de la procedencia de aquellas cenizas.

Pero, —quizá pensarás— con las cenizas del rastrojo de un campo de centeno se abona ese mismo campo, en el que crecerá más centeno al año siguiente.

Cierto, pero cada planta de centeno fue cortada; el grano tuvo un destino, la paja tuvo otro distinto y, finalmente, el rastrojo ardió. Las cenizas se mezclaron con la tierra y con la lluvia, se dispersaron por el campo, y es de ese campo, de esa mezcla, de donde nacen nuevas plantas. El que sean del mismo tipo que las que ya estuvieron antes, no tiene que ver con

las cenizas, sino con los intereses del agricultor. Aquellas cenizas podrían haber servido de abono para cualquier otra planta que hubiera podido crecer allí. Y ya, de paso, aprovecho para mencionar que quemar el rastrojo es una práctica agrícola muy poco recomendable.

La ceniza es por eso uno de los eslabones clave en los ciclos biogeoquímicos de la naturaleza y, en sentido figurado, es también una de las fases más importantes en los ciclos de maduración de las personas. Los animales y las plantas pasamos por varias fases en nuestra vida. Esas fases se reconocen con bastante facilidad, y, en las personas concretamente, nos resultan muy llamativas. Desde nuestra perspectiva subjetiva, tendemos a ver esas fases o estadios de nuestra vida como ciclos, quizá porque el tiempo parece estar marcado por procesos cíclicos: las estaciones, las fases de la Luna, los ciclos menstruales, los cursos académicos, y demás. Tendemos a ver que en nuestra vida, contemplada con una perspectiva amplia, se han producido varios ciclos.

Da igual, en realidad, si nos empeñamos en teñir nuestra trayectoria vital de un matiz cíclico, o si preferimos verla como una sucesión de fases, más o menos rectilínea, con una dirección y un sentido bien marcados, o con una pronunciada sinuosidad. Sin duda, en esa trayectoria podremos identificar períodos de crisis: momentos en que lo que teníamos entre manos se derrumbó. A veces se trata de un derrumbe catastrófico que nos deja desnudos, despojados de todo; otras veces la crisis no es tan profunda, y a veces es más o menos superficial, o pasajera, o incluso festiva, pero las crisis son momentos que marcan nuestra vida; puntos de inflexión en nuestra trayectoria vital. Las crisis son los momentos en que algo que formaba parte de nosotros se ha transformado en ceniza.

La Danza de los Elementos¹ es un conjunto de movimientos inspirados en seis elementos: la Tierra, el Agua, el Fuego, el Aire, la Madera y el Vacío. El séptimo elemento es la Ceniza. La Ceniza representa el estado en que nos encontramos cuando la energía y las fuerzas nos han abandonado por completo, cuando nos sentimos derrumbados, derrotados, agotados. La Ceniza representa también esa situación que el entorno social suele denominar «fracaso», y que yo prefiero dejar simplemente en «crisis». Sentirnos como la ceniza, dejarnos inspirar por el elemento Ceniza, es

¹ La Danza de los Elementos se describe con detalle en el segundo libro de esta trilogía: «*Un arte marcial para andar por casa*». Es un método de meditación activa que busca desarrollar nuestra capacidad para permanecer conscientes, y utiliza profusamente las imágenes mentales. Por ello, al introducir el elemento Ceniza trato de sugerir ese tipo de imágenes.

extremadamente relajante; es un ejercicio muy agradable para realizarlo en la cama antes de dormirnos. De hecho ayuda mucho a dormir cuando estamos algo nerviosos o inquietos.

IMÁGENES DEL ELEMENTO CENIZA

El momento en que buscamos el sueño, arropados en la cama tras un día de ajetreo, es una situación muy adecuada para aprender este elemento. Cierra los ojos y trata de visualizar tu cuerpo cubierto por la sábana y las mantas, obsérvalo con atención como si lo miraras desde fuera. Concéntrate en escuchar tu respiración, concéntrate en ese sonido, identifícate con él. Con los ojos cerrados, imagina que flotas suavemente despegándote de la cama, como si fueras un espíritu que abandona su cuerpo. Mírate desde fuera. Ahora imagina que la respiración se ha ido contigo, que te la has llevado, y que el cuerpo yace inerte, sin respirar, sin energía, como muerto. Visualiza el color de su piel. Observa que digo «el color de su piel», no «el color de tu piel», porque tú ya no eres ese cuerpo que permanece tendido en la cama, tú flotas suavemente observándolo desde fuera.

Ahora imagina que la piel de ese cuerpo empieza a perder color, se vuelve grisácea, se seca, se endurece, se vuelve quebradiza, se resquebraja. Ese cuerpo está experimentando el mismo proceso: se reseca, se agrieta, se desintegra, y finalmente empieza a convertirse en polvo, en ceniza. Poco a poco se rompe, se deshace, hasta convertirse finalmente en una tenue capa de polvo entre las sábanas. Sencillamente, ese cuerpo, que había sido el tuyo, ha desaparecido.

* * * * *

Creo que familiarizarse con el elemento Ceniza, perderle el miedo, aceptarlo, danzarlo, tiene una gran importancia, porque representa el estado en que nos sentimos cuando estamos sumergidos en una crisis y somos incapaces aún de encontrar una luz al final del túnel. En momentos así, incluso las certezas que sentimos más profundamente, parecen abandonarnos en medio de un mar embravecido, sin ningún asidero al que

agarrarnos; sentimos que incluso la capacidad de razonar, de entender nuestro estado, han desaparecido.

Es en estos momentos cuando la leyenda del ave Fénix muestra el deleznable, e incluso peligroso, mensaje subliminal que contiene. Nos encontramos sumidos en una crisis, quizá en un momento terrible de nuestra vida: hemos perdido propiedades o dinero, amistades, quizá el amor, o a un ser querido, o la reputación, o la salud; las circunstancias nos sobrepasan y nos abruma, nuestro ánimo está deprimido, y nuestra capacidad de razonar zozobra. Y, sin embargo, lo que deseamos en momentos así es, en muchos casos, que todo vuelva a ser como antes, es decir: volver a encontrarnos en la misma situación que nos condujo hasta esa crisis. Queremos resucitar como el ave Fénix. Pensamos que si pudiéramos volver atrás en el tiempo no cometeríamos aquel error, o no permitiríamos que tal cosa sucediera, y que podríamos evitar esa crisis.

Pero me parece que no, que la cosa no funciona así. Ya que hablamos de leyendas, tenemos en la literatura clásica unas narraciones –las tragedias, o dramas trágicos– en las que el protagonista, queriendo huir de un destino aciago que le ha sido predicho, toma toda suerte de medidas preventivas, que, no sé por qué, con cierta frecuencia incluyen maltratar de alguna forma a un hijo, hasta que descubre que esas mismas medidas son las que le han conducido precisamente al desenlace del que estaba tratando de huir. Y el destino se cumple. Me parece que esto es un aviso bastante más realista que la leyenda del ave Fénix. Yo lo traduciría así: *«si crees que, si tuvieras otra oportunidad, serías capaz de evitar una crisis, te equivocas. Quizá no cometerías ese error, pero cometerías otro parecido, que te conduciría al mismo desenlace»*. Creo que hay bastante sabiduría en esas tragedias, no es casualidad que las plumas más brillantes a lo largo de los siglos, desde Esquilo hasta Shakespeare, incluyendo a Lope de Vega y Calderón de la Barca, se hayan sentido inspiradas por este género literario.

¿Estoy diciendo entonces que el destino está escrito, y que no podemos hacer nada para cambiarlo?

No, no creo tal cosa; creo que el futuro, sencillamente no existe; lo vamos creando sobre la marcha, a veces con algo de planificación, y casi siempre con dosis enormes de improvisación, porque las circunstancias nos pillan por sorpresa a cada instante. Pero lo que sí creo es que el libre albedrío es un ingrediente sobredimensionado y bastante sobrevalorado. La dosis que tenemos de «libre albedrío» en el quehacer diario no es tanta como creemos. La educación que recibimos siendo niños, el modelo del mundo que fuimos elaborando por aquel entonces en nuestra mente,

nos deja un margen de maniobra no muy ancho. Creo que nuestra trayectoria vital está bastante más determinada de lo que nos gustaría admitir. Más adelante desarrollaré esta hipótesis con más detalle, pero avanzo un resumen de la idea: nuestra trayectoria vital está determinada por las **contradicciones**² que hemos incorporado a nuestro **modelo del mundo**, sobre todo en nuestra infancia y, quizá también, en nuestra adolescencia. Los adultos tenemos por delante la tarea difícil de superarlas, y es una tarea que nos llevará toda la vida, y que probablemente moriremos sin completar.

Son esas contradicciones en nuestro modelo del mundo lo que nos conduce hacia las crisis. En términos técnicos, las crisis son atractores de nuestra trayectoria vital, y no podemos escapar de ellas, a no ser que, en un momento determinado echemos el ancla y decidamos que ya no nos movemos más, que nos plantamos en el *statu quo* actual, que dejamos de madurar, que nos conformamos con un presente confortable, que dejamos ya de hacernos preguntas, que se acabó.

No tengo ningún reproche para quien decida hacer eso; en realidad me produce bastante admiración, porque requiere un esfuerzo nada pequeño. Pero ese no es tu caso, sin duda. Si lo fuera no estarías leyendo este libro. Ni tampoco es el mío. Si lo fuera tampoco lo estaría escribiendo, no estaría buscando el encuentro contigo a través de estas páginas.

Bueno, ¿y qué son esas contradicciones en el modelo del mundo? ¿Qué es eso del *modelo del mundo*? Quizá podemos empezar por ver unos ejemplos de esas contradicciones que nos atrapan con facilidad: amo la libertad, busco ser yo mismo, aceptarme como soy, pero estoy con una persona que me critica, que me censura, que me presiona, las circunstancias cotidianas en el trabajo y en la familia me agobian, y me siento en constante lucha conmigo mismo. Quiero tener un amor en mi vida, formar una pareja, sentirme amado/a, compartir mi vida, cuidar a otro/a y ser cuidado por él/ella, pero me encuentro solo, las personas de mi alrededor parecen rehuirme, mis relaciones fracasan una y otra vez. Me gustaría vivir en paz, pero no soy capaz de relacionarme de forma tranquila con los demás, ni siquiera conmigo mismo, aunque practico la meditación, hago yoga, etc., sigo siendo incapaz de controlar mis nervios y mi carácter.

² Utilizo el término «**contradicciones**» con un significado muy concreto, y creo que también muy rico, que trataré de desarrollar a lo largo del libro. De momento parece que lo utilizo con cierta ambigüedad, pero espero llegar a mostrarte su riqueza de contenido, sus múltiples matices, y también la gran importancia de comprender bien su significado y sus implicaciones.

Todos tenemos ejemplos de este tipo, y voy a desarrollar la idea de que podemos hacer algo al respecto; creo que hay claves que podemos aprender y aplicar para resolver esas contradicciones *hasta cierto punto*, concretamente hasta el punto al que alcanza nuestra capacidad de maniobra y nuestra responsabilidad.

Me gustaría aclarar este punto. Algunas ideologías, o filosofías, o religiones, insisten en que todo, absolutamente todo lo que nos ocurre, es creado por nosotros mismos. Cualquier enfermedad, cualquier circunstancia adversa en nuestra vida, es creada por nosotros mismos: un bebé que nace en una familia que lo maltrata, ha elegido venir al mundo en esas circunstancias para sanar un karma de una vida pasada, y así con cada enfermedad, accidente o circunstancia adversa. Hay libros³, y también sectas, que insisten en esa idea: las enfermedades son siempre una manifestación de nuestros errores, y todas se pueden curar adoptando una determinada actitud mental, o espiritual.

Prefiero dejar claro que no creo que las cosas sean así, y que aludir a fenómenos sobrenaturales como la reencarnación para justificar esa visión del mundo en la que el individuo viene aquí a desarrollar un plan trazado previamente en otro plano de existencia del que no recuerda nada, es la coartada perfecta para dejar entrar la crueldad en nuestro mundo, por más que sus defensores insistan justamente en lo contrario, y es además una forma de adquirir contradicciones de las que estoy describiendo. El azar y la casualidad existen y actúan, a veces de forma favorable, otras de forma neutra, y otras de forma francamente desfavorable. Cuando intervienen el azar y la casualidad es cuando nuestra capacidad de actuar sobre las circunstancias pierde pie, pero lo que sí creo es que en cualquier caso podemos tomar conciencia de nuestra situación actual y adoptar una actitud proactiva.

Con respecto a si nuestras enfermedades las creamos nosotros mismos, es muy cierto, y hay abundante literatura médica que lo explica,⁴ que un estado de estrés crónico, producido por ejemplo por una crisis que somos incapaces de gestionar y resolver, puede incidir negativamente en la salud, pero, en primer lugar, mentiría si yo asegurara que al aplicar las

³ Ver, por ejemplo, DETHLEFSEN, Thorwald y DAHLKE, Rüdiger (1983) «*La enfermedad como camino: un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades*». Ed. Debolsillo, Barcelona (2009).

⁴ Ver por ejemplo, SAPOLSKY, Robert M. (1994) (3ª ed. 2004, trad 2008) «*¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*». Alianza editorial, Madrid. Es un tratado exhaustivo sobre las consecuencias metabólicas del estrés.

estrategias de gestión de las crisis que voy a explicar, nuestras enfermedades desaparecerán. Y en segundo lugar, sería no solo pretencioso, sino realmente cruel, si me dedicara a diagnosticar desequilibrios psicológicos basándome en las enfermedades *«¿usted tiene diabetes? Aja, entonces es que tiene una contradicción en este aspecto y en este otro. ¿Y ustedes no pueden tener hijos? Eso es que no tienen resuelta de modo funcional esta faceta de su modelo del mundo»*.

Y además, nuestras contradicciones no son errores nuestros, debemos entenderlo bien: no es que hayamos hecho algo mal, que hayamos metido la pata en algo y por ello hayamos creado una contradicción que nos está amargando la vida. Las contradicciones se nos imponen desde fuera de manera sistemática, nos bombardean constantemente. Si algo se nos podría reprochar, es la ingenuidad de tragárnoslas irreflexivamente, de estar viviendo con ellas y no ser capaces de verlas. La capacidad para ver esas contradicciones, y para resolverlas, es la que voy a intentar desarrollar en los siguientes capítulos.

Quizá estés ahora empezando a vislumbrar qué tiene que ver el elemento Ceniza con este asunto de las contradicciones. Es precisamente una contradicción (y a veces más de una), el combustible que se quema y se convierte en ceniza durante una crisis. Esa hoguera, esa crisis, ha funcionado como un atractor en nuestra trayectoria vital, como algo que nos ha atraído con insistencia, precisamente porque teníamos esa contradicción. La hoguera llama a su combustible con la misma fuerza y la misma atracción con que las sirenas llamaban con su canto a los marinos. No hay escapatoria: las crisis que nos llegan son precisamente las que tienen que llegar; en ellas debe arder el material que las ha causado, y lo que debe brotar de las cenizas no es la misma contradicción, más grande y vigorosa que antes: más vale que no, porque eso significaría que estamos invocando la repetición de la misma crisis, pero más dramática y explosiva. Lo que debe brotar de las cenizas, si queremos dejar de una vez de repetir ese ciclo, es algo diferente. Completamente diferente. Necesitamos pasar por la fase de ceniza, porque las contradicciones no se dejan transformar ni manipular, es necesario dejarlas arder por completo, hasta que su compleja estructura se desintegra totalmente.

El problema, y es un problema nada pequeño, es que si la crisis no es capaz de sacarnos de nuestra inconsciencia, si no somos capaces de saber qué es lo que se está quemando en esa situación, entonces estamos en el grave peligro de resucitar como el ave Fénix, y volver a reconstruir exactamente el mismo esquema que nos llevó hasta ella, lo que nos pon-