

**BEST SELLER**

100.000 ejemplares vendidos

# La confianza en uno mismo



Una filosofía

**CHARLES PÉPIN**

*Ariel*

# Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

1. Haz tratos con buena gente

2. Ponte a entrenar

3. Escúchate a ti mismo

4. Asómbrate

5. Toca decidir

6. Ponte manos a la obra

7. Hay que entrar en acción

8. Saber admirar es clave

9. Sé fiel a tu deseo

10. Fíate del misterio

Conclusión

Las obras que han hecho este libro

Notas

Créditos

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## Sinopsis

¿Qué le da seguridad al niño que pedalea por primera vez sin las ruedas pequeñas de la bici, al músico que improvisa delante de una multitud o al deportista que se lo juega todo en un partido? La confianza en ellos mismos, claro, pero ¿cómo se obtiene esta capacidad?, ¿qué factores entran en juego para que perdamos el miedo y confiemos en lo que hacemos?

En este extraordinario libro, Charles Pépin nos señala los caminos a seguir para alcanzar la autoconfianza ahondando en los textos de sabios de la antigüedad y filósofos modernos, así como en las experiencias de los grandes místicos y reconocidos psicólogos, deportistas, artistas o escritores.

# LA CONFIANZA EN UNO MISMO

Una filosofía

Charles Pépin

Traducción de Alberto Torrego

*Ariel*

*Para Victoria, Marcel y Georgia  
porque basta con que os mire para tener confianza.  
En mí. En la vida. Y sobre todo en vosotros*

## INTRODUCCIÓN

Le han retirado las ruedas pequeñas de la bici esta misma mañana. Con el ímpetu de sus cuatro años, monta y sale corriendo bajo el sol. Su padre va a su lado, con una mano le sostiene la espalda, con la otra el sillín. Ella pedalea cada vez más deprisa, bien agarrada al manillar. El padre la anima: «No dejes de pedalear. Mira hacia delante. ¡Eso es!». Y le suelta el sillín. La niña coge velocidad. Mantiene el equilibrio, se desplaza sin ayuda de su padre. Cuando se da cuenta de que va sola, grita gozosa y se lanza como loca. Se siente libre, ligera: tiene confianza.

Pero ¿confianza en qué?

¿En su capacidad para montar en bici? ¿En su padre? ¿En ese momento de bienestar familiar?

No se puede negar que la confianza en uno mismo tiene algo que ver con la alquimia, es el resultado de la combinación de múltiples factores. Los caminos que llevan a ella son diversos, pero, una vez que se adquiere, arrastra a todo el mundo de la misma manera. Solo existe una confianza en uno mismo, pero hay muchas maneras de conseguirla.

Madonna es un verdadero animal escénico, una artista que ha sabido reinventarse a lo largo de toda su vida. Sin embargo, fue una niña tímida, lastimada por la pérdida de su madre a los cinco años. ¿De dónde sacó fuerzas para sobreponerse?

Patrick Edlinger es uno de los pioneros de la escalada libre. Cuando escalaba en solitario, su gesto era tan fluido que parecía bailar en el vacío. Pasaba de un asidero al siguiente con loca destreza. Sin temblarle el pulso. ¿Cuál era su secreto?

Cada vez que un piloto aterriza por la noche en un portaviones, se planta casi a ciegas a 250 kilómetros por hora en una pista cortísima. ¿Qué hace para ahuyentar el miedo?

Entre coches circulando, en medio del caos que produce un accidente, el médico de urgencias debe distinguir de inmediato a aquellos heridos que hay que socorrer primero. ¿Qué hace para no equivocarse?

¿Y los músicos que improvisan delante de una multitud? ¿Y los tenistas capaces de no echarse a temblar ante una bola de partido? ¿Y los estudiantes que tienen que darlo

todo el día del examen final? ¿De dónde sacan la fe en sí mismos estos hombres y mujeres que se atreven a escucharse y a coger al toro por los cuernos? ¿En qué se parecen los unos a los otros?

La niña de la bici puede guiarnos. Extrae su confianza de tres fuentes.

Primero, su padre. No echa a correr sola, sino con él, gracias a él. La confianza en uno mismo es confianza en el de al lado.

Luego, su preparación. Ha asimilado los consejos del padre sobre su forma de pedalear y agarrarse al manillar. Ha adquirido una capacidad. Sin esta nada es posible. La confianza en uno mismo es confianza en la preparación propia.

Pero no acaba ahí la cosa. La alegría que la embarga cuando se lanza veloz va más allá de la simple satisfacción de saber montar en bici. Es una alegría más global, más profunda, es un goce que resuena como gratitud a la vida. La confianza en uno mismo es confianza en la vida.

En grados distintos y bajo aspectos diferentes, siempre nos toparemos con estos tres resortes de la confianza en uno mismo: la confianza en el otro, la confianza en las capacidades propias y la confianza en la vida. De hecho, todo viene de ahí: hay que ir hacia delante con la frescura de un niño, confiar incluso sin saber en qué.

«La confianza es esa capacidad infantil de ir hacia lo que no se conoce como si se conociera», escribe hermosamente Christian Bobin. Somos conscientes de los riesgos y peligros que corremos, y no lo éramos cuando de niños nos lanzábamos calle abajo por primera vez encima de una bicicleta. Nos sentimos abrumados porque somos lúcidos. Pero esa lucidez no debe embotarnos la audacia, la capacidad de seguir avanzando. Confiar en uno mismo es conservar un corazón de niño, un alma de niño en un espíritu de adulto.

Los tiempos actuales nos obligan a ello. En las sociedades tradicionales, cada uno ocupaba un lugar preestablecido. No hace falta confianza en uno mismo cuando la cuna lo decide todo, cuando no hay nada que conquistar. Pero ahora, en cambio, la modernidad nos convierte en seres libres, responsables de nuestro destino. Nos toca poner en marcha nuestros proyectos, probar nuestro valor y construir nuestra felicidad: tenemos que inventarnos la vida, lo cual precisa confiar en nosotros mismos.

Sin embargo, esta tarea nunca había sido tan complicada como ahora. Nunca antes la confianza en uno mismo había sido tan importante y nunca tan difícil de conseguir como en nuestro tiempo. Arreglar el motor del coche o fabricar una escalera de mano podía sanar un corazón herido. Alimentar a la familia solo con legumbres de la propia huerta podía colmar el corazón de un hombre. Pasarse jornadas enteras en una reunión o responder a correos electrónicos no tiene esa virtud. Hemos perdido el contacto primigenio con las cosas. Los sistemas de producción son tan sofisticados que ya no sabemos ni lo que hacemos. Respetamos los procedimientos, pero nos cuesta responder a la pregunta de cuál es nuestro oficio. En nuestra superconectada existencia, tan alejada sin embargo del «hacer» más elemental, nos faltan ocasiones concretas para encontrar la confianza. Tenemos que localizar la base sobre la cual construirla.

La senda recorrida por Madonna, Patrick Edlinger, George Sand, John Lennon, Serena Williams y otros va a aclararnos las cosas: uno no nace seguro de sí mismo, se hace. La confianza en uno mismo es siempre una conquista difícil que requiere paciencia. Pero a veces, cuando el autocontrol culmina en una especie de entregada certeza, es también fuente de profunda alegría.

Para esclarecer el misterio de la confianza en uno mismo, dirigiremos la vista hacia sabios de la antigüedad y filósofos modernos como Emerson, Nietzsche o Bergson. Estos pensadores abordan muchas veces el asunto de forma indirecta: nos hablan de confianza cuando afrontan el problema de la libertad, la audacia o la singularidad. Así que habrá que transitar por otros caminos: por los de psicólogos como Boris Cyrulnik o psicoanalistas como Jacques Lacan, por los trabajos de investigadores y pedagogos, a través de la experiencia de deportistas, de pilotos de caza o de médicos de urgencia, y por entre las palabras de poetas o las visiones de grandes místicos.

La confianza en uno mismo es una cuestión tan central de nuestra existencia que no puede ser estudiada mediante una sola disciplina. Para entender sus recovecos no hay que ir a buscarla al laboratorio, sino que hay que observarla en la vida real, mirar cómo nace y crece, adoptar su ritmo y seguir sus movimientos, sus dudas y sus vaivenes, correr a su lado como se va siguiendo a un niño que primero está a punto de caerse, luego consigue el equilibrio y por fin echa a andar.

# 1

## HAZ TRATOS CON BUENA GENTE

### La confianza relacional

La amabilidad es invencible.

MARCO AURELIO

La confianza en uno mismo proviene primero de los demás. El enunciado puede parecer paradójico. No lo es. El humano recién nacido es infinitamente frágil y dependiente. Durante los primeros meses no puede vivir solo. El simple hecho de que sobreviva prueba que ha estado al cuidado de otros humanos: la confianza en él mismo es, antes que nada, confianza en el otro.

Necesitamos a los demás porque nacemos prematuros. Según los embriólogos, harían falta alrededor de veinte meses para que las células del embrión llegaran a la madurez. Aristóteles ya había reparado en ello: nacemos sin terminar. Es como si la naturaleza realizara mal su función, como si nos pusiera de patitas en la calle sin haber acabado su trabajo, más débiles y expuestos que ningún otro mamífero. Nacemos sin saber andar y tardaremos en hacerlo una media de un año. El potrillo solo necesita unas horas, minutos a veces, para empezar a brincar. ¿Cómo tener confianza en uno mismo en esas condiciones?

Así que compensamos esa deficiencia natural mediante la cultura: familia, ayuda mutua, educación. Gracias a nuestro arte de la relación humana conseguimos rematar el trabajo que la naturaleza ha dejado a medias y ganamos esa confianza que ella no nos dio.

Poco a poco, el niño irá ganando confianza gracias a los vínculos establecidos con los demás, gracias a los cuidados que le son prodigados, gracias a la atención de la que es objeto y al incondicional amor que recibe. El niño pequeño siente que ese amor no está supeditado a lo que emprende o consigue: es querido por lo que es, no por lo que lleva a cabo. Esta es la base más sólida de la confianza en él mismo que más tarde tendrá. Haber sido queridos y tenidos en cuenta de ese modo nos procura fuerza de por vida.

La conquista de la confianza en uno mismo empieza con esa lucha contra lo que Freud llamó el «desvalimiento infantil». Si el adolescente está ansioso por descubrir el ancho mundo, si el adulto es confiado y consigue sacar adelante sus proyectos, el motivo, antes que nada, reside en que tuvieron la suerte de encontrar en los primeros años de sus vidas eso que Boris Cyrulnik llama las «interacciones precoces», esa «seguridad interior» cuya importancia los psicólogos ponen tanto de relieve.

A diferencia del amor propio, que remite al juicio que nos merece nuestro propio valor, la confianza en nosotros mismos compromete nuestra relación con la acción, nuestra capacidad de «tirar para adelante» a pesar de las dudas, nuestra capacidad de arriesgar en un mundo complejo. Para encontrar esa valentía que permite que nos aventuremos hacia el exterior, hace falta una «seguridad interior».

En su texto magistral sobre «la fase del espejo», Jacques Lacan describe los primeros instantes de la conciencia de sí mismo del niño. Con pocos meses —entre seis y dieciocho por término medio—, ya se reconoce en el espejo. Pero ¿qué es lo que pasa en realidad la primera vez? El niño está en los brazos de un adulto que lo presenta ante el espejo. En cuanto cree haberse reconocido, se vuelve al adulto dirigiéndole con los ojos esta pregunta: «¿Soy yo? ¿De verdad que soy yo?». El adulto le responde con una sonrisa, una mirada o unas palabras. Lo tranquiliza: «Pues claro que eres tú». Las implicaciones filosóficas de esta primera vez son inmensas: entre yo y yo mismo, el otro está ahí desde el principio. Yo solo tengo conciencia de mí a través de él. El niño confía en lo que ve en el espejo solo porque confía en el otro. Busca en los ojos de los demás esa seguridad interior. Se busca en los ojos de los demás.

Ese mismo experimento se ha llevado a cabo con macacos, esos simios genéticamente tan próximos a nosotros, y el resultado nos revela su inteligencia: muy pronto empezarán a utilizar el espejo para observar partes de su cuerpo que de otro modo no pueden ver, como la espalda o las nalgas. Sin embargo, delante del espejo no se vuelven hacia otros macacos presentes en la estancia: no interrogan con la mirada a sus congéneres. Los macacos son ciertamente animales sociales que aprenden mucho unos de otros, pero para desarrollarse no son dependientes como nosotros de relaciones tejidas entre ellos. No son seres tan relacionales como los humanos. Sin los demás, nosotros no podríamos desarrollar nuestra humanidad: sin los otros, no podríamos llegar a ser lo que somos.

Solo hay que fijarse en los niños salvajes, esos niños abandonados al nacer, recogidos

por otros animales (osos, lobos, cerdos...) a cuyo amparo crecen y son encontrados años más tarde. Como revela la película de François Truffaut, *El pequeño salvaje*, su ausencia de relaciones con otros humanos ha bloqueado su desarrollo. Temerosos como bichos acosados, incapaces de aprender a hablar, dan la impresión de estar perdidos para la humanidad. En el mejor de los casos, con paciencia, con delicadeza, los profesionales que se ocupan de esos niños consiguen crear algunos vínculos con ellos, que les permiten hacer ciertos progresos. Pero solo alcanzan una forma muy precaria de confianza en ellos mismos, que además desaparece a la menor contrariedad. En la terminología de la psicología moderna, estos niños salvajes padecen falta de «apego» a la humanidad. Cuando eran pequeños sufrieron desapego por parte de otros humanos que no los protegieron, no les dieron seguridad, no les hablaron y no los miraron. Privados de la «seguridad interior» que produce este apego, es imposible que ahora encuentren ese mínimo de confianza, condición indispensable para que el mundo y los demás no parezcan hostiles.

Según otros psiquiatras como John Bowlby o Boris Cyrulnik, si un niño de dos años es capaz de decir «hola» a un desconocido que entra en su casa, de sonreírle, de acercarse a él para hablarle y de tocarlo, ello se debe a que posee la suficiente seguridad interior como para afrontar semejante novedad. Sus figuras de apego le han transmitido la tranquilidad suficiente para conseguir precisamente alejarse de ellas y acercarse al desconocido.

Una educación está lograda cuando los alumnos ya no necesitan de sus maestros, cuando tienen la suficiente confianza en sí mismos como para soportar el alejamiento de los que los han educado. El niño empieza ya a emprender su propio vuelo cuando da esos pocos pasos hacia lo inexplorado. Los otros le han dado confianza, ahora le toca a él pasar a la acción y mostrarse digno de ella. Para tomar impulso, explora en el amor y en la atención que recibe de su familia y de los que lo educan.

Los primeros años son pues decisivos, pero, por fortuna, a cualquier edad podemos iniciar relaciones que nos aporten confianza. Si no tuvimos la suerte de ser niños lo suficientemente protegidos por nuestro entorno afectivo, nunca es demasiado tarde para establecer esos vínculos que nos faltaban. Pero eso implica conocerse bien para ser conscientes de lo que nos falta y de la necesidad de compensarlo.

Madonna Louise Ciccone es primero una niña tímida con poca confianza en sí misma. Pierde a su madre a la edad de cinco años de un cáncer de mama y vive mal el hecho de

que su padre tenga rápidamente otros hijos con su nueva mujer. Le cuesta encontrar su sitio en ese espacio familiar. Desde muy pequeña practica piano y baile clásico, pero con la sensación de no estar muy dotada para ello, de ser una «esforzada trabajadora». No logrará salir de aquello hasta que en plena adolescencia, matriculada por su madrastra en una escuela católica de Detroit, se encuentre con Christopher Flynn, un profesor de baile que le cambiará la vida. Con ocasión de la preparación del ballet de fin de curso, Flynn le dice lo que nunca antes le han dicho, o al menos no con esas palabras: es guapa, tiene talento, atesora un gran carisma. Años después, Madonna contará que aquellas palabras le cambiaron la vida. Antes no creía en ella misma. Ahora se ve bailarina en Nueva York. Siente que está naciendo. Durante el espectáculo de fin de curso, sorprende a todo el mundo, a su profesor el primero, bailando con increíble energía ¡y medio desnuda! Ha nacido Madonna. Antes de Christopher Flynn tuvo otros profesores de piano o de baile que le enseñaron muchas cosas, técnicas, métodos. Pero nadie le había hecho el inmenso regalo de insuflarle confianza.

Recuerdo un concierto de Madonna en Niza. Yo no tenía ni dieciocho años y me dejó fascinado su poderío escénico, su manera de cantar y bailar, su libertad. Me acuerdo de aquella pantalla gigante y de su rostro en tamaño enorme cantando «Like a Prayer». Le resbalan hasta los ojos gotas de sudor. Me acuerdo de su mirada, de su sonrisa como un inmenso acto de gratitud. Claro que Madonna es competente y experimentada. La mujer, que recorre el escenario de arriba abajo sin parar, lleva ya unos cuantos años de conciertos a sus espaldas. Pero el carisma no se reduce nunca a la competencia. Hay algo más que le procura al ser carismático su gracia. Busca su verdad en los ojos de los demás, nunca deja de reinventarse en la relación. En aquella época yo no entendía bien lo que veía en la enorme pantalla. Hoy, cuando pienso en la sonrisa llena de vida de Madonna, creo que encontraba en el público, en los otros, en la energía de los demás, tal vez incluso en el amor que le mostraban, esa confianza que un día descubrió en los ojos de su profesor de baile.

Madonna no fue protegida en su tierna infancia, pero encontró más tarde un resarcimiento.

No serán menos importantes esos encuentros que procuran confianza aunque hayamos tenido la suerte de conocer desde los primeros años de nuestra vida el calor de esos vínculos que dan ánimo. Pero los viviremos de manera distinta: en momentos decisivos nos harán revivir la gracia de esa confianza relacional descubierta en los albores de nuestra vida.

Yannick Noah fue muy querido por sus padres Zacharie y Marie Claire. Ellos mismos estaban muy enamorados y acogieron y mimaron al pequeño Yannick. A los once años tiene un encuentro con el tenista Arthur Ashe, por entonces número cuatro en el ranking mundial, en Yaundé, Camerún, con ocasión de una de las *tournées* de Ashe por África. Yannick tuvo la suerte de intercambiar unas pocas bolas con el campeón. Sorprendido por la calidad de juego del niño, le regaló su raqueta al final del partido. Al día siguiente, cuando estaba a punto de tomar el avión de regreso, vio llegar a la terminal del aeropuerto, corriendo sin aliento, al chaval con un póster del campeón en la mano. Yannick Noah le pidió que se lo firmara y Arthur Ashe le dio algo más que un autógrafo. Escribió: «Nos vemos en Wimbledon». Unos años después, Yannick Noah, tras su victoria en Roland Garros, contaría que aquellas palabras fueron el más hermoso de los regalos. Le electrizaron, le acompañaron durante mucho tiempo. Le permitieron creer en su estrella, le ayudaron a convertirse en un tenista de la talla de Arthur Ashe.

De Madonna o Noah podemos deducir que la confianza en uno mismo a veces no exige más que unas pocas palabras bien sentidas de un maestro o de un amigo. Palabras que vienen del corazón, que bastan para insuflar confianza de por vida.

El prójimo puede de ese modo aportarnos confianza, no con grandes discursos ni palabras de ánimo, sino confiriéndonos pura y simplemente una misión...

Al acabar una conferencia que había dado en una empresa sobre el «misterio de la confianza», se me acercó una mujer para hablarme de la crisis de confianza que acababa de atravesar al volver de su permiso de maternidad, pero sobre todo de la manera en que la había superado. Apenada por tener que abandonar a su niño, se sentía frágil y se puso a dudar de su capacidad para dar la talla en el puesto de responsabilidad que ocupaba. Apenas unos días después de su regreso, su superior jerárquico la convocó. Esperaba lo peor. Pero su sorpresa fue mayúscula al verse designada para una misión de la mayor importancia. Nunca antes le habían encomendado algo de tanta responsabilidad. Recuperó inmediatamente la confianza en sí misma.

Aristóteles tenía una definición muy original y muy atinada de la amistad. Para el autor de la *Ética a Nicómaco*, un amigo es aquel que nos hace mejores. Con su contacto nos sentimos bien, progresamos, nos hacemos más inteligentes o más sensibles, nos abrimos a dimensiones del mundo o de nosotros mismos que no conocíamos hasta entonces. El amigo, precisa Aristóteles, es el que nos permite «transformar en acto aquello que

tenemos en potencia». Gracias a él desarrollamos realmente «en actos» talentos que solo teníamos «en potencia». Así, la relación de amistad es la ocasión de nuestro crecimiento. El amigo no tiene por qué contar con una generosidad pura o escuchar nuestras quejas durante horas y horas. Si la relación que tenemos con él es buena para nosotros, para nuestro talento, si nos permite progresar, entonces es nuestro amigo: el amigo del interior de nuestra vida. Visto así, el profesor de piano o de baile o de dibujo, el campeón con el que nos cruzamos un día o el superior jerárquico puede ser nuestro amigo, a condición, claro está, de que nos proporcione oportunidades para desarrollarnos, para progresar.

Cuando tenemos trato con un maestro en artes marciales, con un entrenador deportivo, con un profesor de yoga —todos ellos posibles amigos en el sentido de Aristóteles—, ganamos en confianza en nosotros mismos y no solamente porque adquirimos competencia. Descubrimos nuestra verdad de seres relacionales porque somos sensibles a la atención y a la benevolencia del allegado y porque nos acompaña alguien que quiere lo mejor para nosotros. Y ya no es tanto el profesor de piano o el maestro en artes marciales quien nos infunde confianza, sino más bien la relación que mantenemos con él. Esa relación se vive a través de encuentros regulares que marcan el ritmo de nuestra progresión. Sentimos cada vez su satisfacción al vernos mejorar, su capacidad para motivarnos, para apoyarnos cuando topamos con dificultades. Poco a poco su confianza es la nuestra: es la transmisión de confianza y la manera propiamente humana de aprender.

Un buen maestro es el que nos da seguridad haciendo que repitamos gestos positivos, que practiquemos escalas en el piano. Luego nos invita a pasar a la acción: confía en nosotros. Cuando el allegado nos transmite confianza, ambos aspectos, confianza y competencia, se entrelazan.

Mientras escribía este libro, tuve un encuentro con un alpinista bastante singular, Érik Decamp. Ese ingeniero, diplomado en la Escuela Politécnica de París, ha escalado las cimas más altas del mundo, como el monte Gansh IV en el Himalaya o la cima Sisha Pangma del Tíbet, con su esposa, la célebre alpinista Catherine Destivelle. Pero también es guía de alta montaña, dicho de otro modo, es un profesional de la confianza en uno mismo: para ejercer esa profesión es absolutamente necesario tener confianza en sí mismo y saber transmitirla a los demás, a los que se sirve de guía. Para liberar a alguien de su miedo, Érik Decamp utiliza una estrategia que puede parecer arriesgada pero que

casi siempre resulta eficaz: cuando un participante se muestra especialmente miedoso en la fase de preparación y de entrenamiento que precede a la partida, Érik Decamp acaba por colocarlo en el primer puesto en la cordada. Suele bastar con eso para liberar al angustiado de su congoja. Descubre de repente que es más fuerte porque el guía se fía de él. Con sus consejos y explicaciones, con la repetición de gestos y consignas, Érik Decamp le ha insuflado seguridad, igual que a los otros participantes. Luego le ha demostrado su confianza cuando lo ha puesto delante. El primero de la cordada se aplicará a partir de ese momento para ser digno de la confianza que se ha depositado en él.

Este es el punto central de la pedagogía iniciada por María Montessori, fundada en la benevolencia y en la confianza, que goza hoy en día de un éxito en alza. «Nunca ayudéis a un niño a realizar una tarea que él se siente capaz de realizar solo», repetía sin cesar esta médica y pedagoga italiana. Dicho de otro modo: confiad en él lo antes posible. Confiar en él no es hacerlo por él, sino dejarle hacer a él. Entendemos mejor por qué nuestros niños se crispan cuando para enseñarles presuntamente a hacer algo, pero sobre todo para hacerlo más deprisa, realizamos en su lugar lo que pueden perfectamente hacer solos. Tienen toda la razón en tomárselo a mal: no tenemos suficiente confianza en ellos.

Todo padre o madre, todo maestro, todo profesor, todo amigo, en el sentido de Aristóteles, debería tener siempre presente esta doble manera de transmitir confianza: primero ofrecerla, después fiarse. En primer lugar, tranquilizar, luego generar «un poco de inseguridad». Necesitamos de ambos para aventurarnos en el mundo. Y a menudo, esas dos dimensiones se entremezclan en la mirada que los otros depositan en nosotros: cuando notamos confianza en sus ojos, nos sentimos más fuertes.

Lo experimento muchas veces como profesor de filosofía y como conferenciante. Enredado en el torrente de las palabras, en el encadenamiento de las digresiones, a veces pierdo el hilo de lo que estoy contando hasta rozar la crisis de confianza. Para retomar el hilo solo hace falta notar en los ojos de los alumnos o del público interés y curiosidad. Me ocurre también que de repente me parece oscuro un texto de filosofía que acabo de distribuir entre mis alumnos. En cuanto siento la confianza que me otorgan a través de las preguntas que me hacen, el texto empieza rápidamente a parecerme más claro. Érik Decamp me explicó que a él le pasaba exactamente lo mismo: a la hora de salir de expedición, la confianza que los otros depositan en él refuerza la suya. Ello no tiene nada

de extraño en los animales relacionales que somos... Los dos somos un poco como ese alpinista aficionado al que Érik Decamp libera otorgándole responsabilidad: al sentir que se deposita confianza en nosotros, la recuperamos. La confianza es el regalo que los otros nos hacen y que aceptamos con gusto. Cuando mis alumnos me hacen una pregunta difícil, yo les devuelvo a mi vez un regalo análogo. Les replico que ya conocen la respuesta. Confío, y eso suele ser suficiente para que surja en ellos, pocos segundos después, una respuesta interesante.

En las empresas y en las familias se oye a veces decir que determinados individuos no tienen confianza en ellos mismos, como si su confianza fuera simplemente un asunto entre ellos y ellos mismos... Pero si nadie nunca les ha dado confianza, si nadie ha confiado en ellos antes, no es de extrañar que se angustien. A veces nos extrañamos de que les falte confianza en ellos mismos a pesar de su buena preparación. Eso es olvidar que somos seres de relaciones, no mónadas aisladas que acumulan competencias.

La psicoanalista y escritora Anne Dufourmantelle, autora de *Puissance de la douceur* (el poder de la dulzura) y de *Elogio del riesgo*, muerta trágicamente en 2017 al ir a salvar a dos niños que se ahogaban, afirma tajante que «la falta de confianza en uno mismo no existe». Escuchando las palabras de sus pacientes, los sufrimientos que ponen en alto en el diván de su consulta, ella lee antes que nada falta de confianza en los demás, la consecuencia desastrosa de una infancia amputada de esta seguridad interior tan preciosa. Los rescatados de esas infancias desgraciadas no tuvieron cerca a personas que les insuflaran confianza, y sufrieron tal falta de seguridad que son incapaces de confiar en ellos mismos. Cuando Anne Dufourmantelle afirma que «la falta de confianza en uno mismo no existe», quiere decir que la ansiedad halla su verdad en la falta de confianza en el otro. Así, confianza en uno mismo y confianza relacional serían una misma y única cosa...

Es lo que ilustra también el caso de los paranoicos: no confían en ellos mismos y tampoco en los demás. A fuerza de sospechar de todo lo que viene de los otros —de su entorno, de los medios de comunicación y del mundo en general—, padecen de «inseguridad interior». Con esa desconfianza generalizada no encuentran punto de apoyo alguno para conseguir confianza.

Se trata entonces de un mismo movimiento que nos ayudará a ganar confianza en nosotros mismos y a tenerla en los demás: salgamos de casa, entablemos relaciones con

gentes diversas e inspiradoras,elijamos maestros o amigos que nos hagan más grandes, que nos despierten, que nos descubran lo que somos. Busquemos relaciones gozosas, que nos den seguridad, que nos liberen. Y no olvidemos a aquel niño de dos años que se acerca al invitado que acaba de entrar en su casa. Se dirige al desconocido. Tiene un poquito de miedo, claro. Un extraño acaba de irrumpir en su casa. Pero bueno, va hacia él. Va con su miedo puesto. Confía en sí mismo igual que en ese extraño y en las personas cercanas que están a su lado. Esa confianza no está determinada ni genética ni biológicamente. Ha crecido poco a poco a través de los lazos y vínculos que lo envuelven desde el nacimiento y que le han dado seguridad, a la manera de esas toallas en las que envolvemos al recién nacido al sacarlo de la bañera. A veces incluso frotamos con energía (no mucha) su cuerpecito, como para que se dé cuenta de que estamos ahí, de que lo cuidamos, de que no está solo. Con esos cuidados le insuflamos confianza. Ante todo necesita eso. Más tarde, cuando lo invitemos a que coma solo o a que dé sus primeros pasos, le daremos confianza. Nadie puede, de forma aislada, tener confianza en sí mismo. La confianza es antes que nada una historia de amor y de amistad.

## 2

# PONTE A ENTRENAR

## La práctica de la confianza

Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo.

ARQUÍMEDES

Madonna, adolescente, se liberó de sus inhibiciones gracias a las palabras de su profesor de danza. Pero conocía perfectamente el baile que practicaba desde hacía años. Fue esta la razón por la que él le hizo aquel comentario tan animoso, porque se había percatado de su talento como bailarina. Que subrayemos la dimensión relacional de la confianza en uno mismo no debe hacernos olvidar su dimensión competencial.

El padre de Serena y Venus Williams llevó en volandas a sus hijas hacia el éxito. Les transmitió confianza de la más hermosa de las maneras: les repetía una y otra vez que creía en ellas, que cambiarían de condición social gracias al tenis, que saldrían de la pobreza y se convertirían en las mejores jugadoras del mundo. Pero no se contentó solo con insuflarles confianza. Les hizo entrenar duro desde que pudieron sujetar una raqueta con las manos. Los habitantes de Compton, en California, estaban fascinados por el espectáculo de las hermanas Williams durante los entrenamientos: se pasaban la vida en la pista con su padre y un cesto de bolas. Incluso las bandas que se enfrentaban en Compton respetaban a las hermanas Williams y se ocupaban de que nadie turbara sus entrenamientos. El padre les enseñó un tenis agresivo, basado en un servicio potente y golpes fuertes al fondo de la pista. Les enseñó un juego de ataque en el que se decide el punto en dos o tres golpes, un juego que no existía por entonces en el tenis femenino. Les hizo repetir una y otra vez, entrenar y volver a entrenar, muy especialmente el servicio. Serena fue la primera mujer en servir a más de 200 kilómetros por hora. Y efectivamente, ambas se convirtieron en las mejores tenistas del mundo, número uno primero la una y luego la otra, en la clasificación WTA. Serena Williams llegó a ser la mejor jugadora de todos los tiempos con 39 títulos del Gran Slam, 23 de los cuales en individual (más que Steffi Graf), 12 en dobles junto con su hermana mayor (¡uno de

ellos cuando estaba embarazada de dos meses!). En toda la historia del tenis ella es la única que ha ganado un torneo salvando una bola de partido en una final. Tres veces lo hizo. Hace falta una confianza soberbia en sí misma para no echarse a temblar en una final de un torneo importante ante una bola de partido en su contra.

Esa confianza proviene de la capacidad, la cual a su vez es resultado de un entrenamiento intensivo. Pero no se reduce solo a esa capacidad. A fuerza de repetir los mismos gestos, acaban configurando una segunda naturaleza. La capacidad extrema termina confundándose con la personalidad: en el caso de Serena Williams parece haberse metamorfoseado en confianza. ¿Ocurre siempre así?

En un ensayo que se ha convertido en éxito planetario, *Fuera de serie: Outliers*, Malcolm Gladwell, periodista del *New Yorker*, desarrolla la teoría del talento innato y retoma, generalizándola, la seductora «teoría de las 10.000 horas», explorada por el psicólogo Anders Ericsson. Al analizar la carrera de violinistas de un mismo segmento de edad de la Academia de Música de Berlín, este científico se preguntó qué diferenciaba, entre todos esos excelentes músicos, a los mejores, que llegaron a primeros violines de orquestas de prestigio o solistas internacionales, de los muy buenos, que se convirtieron en músicos profesionales, y del resto, que acabaron en simples profesores. Les hizo a todos la misma pregunta: «Desde la primera vez que tuvo usted un violín en la mano, ¿cuántas horas ha tocado?». El resultado le dejó asombrado. A los veinte años, ninguno de los que llegarían a ser «simples» profesores había tenido su instrumento entre las manos más de 4.000 horas. Los que se convertirían en buenos músicos profesionales habían trabajado su instrumento unas 8.000 horas. Y en cuanto a los mejores, aquellos que llegarían a ser estrellas del violín, todos ellos habían ido más allá de las 10.000 horas de práctica. No había ni una sola excepción. Anders Ericsson pasó después el mismo cuestionario a los pianistas y obtuvo resultados similares: los profesionales tenían unas 8.000 horas de práctica a sus espaldas, los virtuosos unas 10.000. No encontró ni una sola excepción de músico virtuoso sin pasar por 10.000 horas de práctica (lo que corresponde a tres horas diarias durante diez años).

Me encantan las improvisaciones del saxofonista Sonny Rollins: me parecen el símbolo de la pura confianza. Sonny Rollins transita por senderos jamás explorados, nos invita a baladas celestes y oníricas de una salvaje libertad. Hace poco cayó en mis manos una entrevista con él en la cual confesaba haber tocado el saxofón en algunos períodos de su vida hasta diecisiete horas al día. Esa confianza fue, pues, laboriosamente conquistada. Tuvo que hacer escalas muchas veces y dominar las técnicas antes de

conseguir esa libertad de la improvisación. En los grandes artistas la confianza proviene en primer lugar, sobre todo, diría yo, de una práctica asidua por no decir obsesiva.

El resultado del estudio de Anders Ericsson no debe, sin embargo, ser interpretado de manera simplista: cualquiera no puede ser un virtuoso simplemente porque pase 10.000 horas pegado a su instrumento. Tiene que gustarle, su práctica debe corresponder a sus aspiraciones, debe dársele bien y dedicarle 10.000 horas de atención y de verdadera presencia en su arte. Probablemente hay otros factores que importan también. Pero ese resultado es interesante porque a través de esos diferentes tramos nos proporciona una imagen de la manera en que una buena preparación va a ser poco a poco incorporada hasta convertirse en verdadera confianza. Al cabo de 8.000 horas, mi competencia es de tal calibre que me puedo convertir en profesional. Pasadas las 10.000 horas puedo aspirar a convertirme en uno de los mejores del mundo en ese terreno. Cuando Serena Williams llegó a ser número uno de las americanas de menos de diez años, llevaba bajo el brazo 10.000 horas de tenis...

A partir del estudio de Anders Ericsson, Malcolm Gladwell dicta una ley y escribe un *best seller* un puntito demagógico: en cualquier terreno, basta con practicar 10.000 horas para que cualquier persona alcance una verdadera maestría en su arte y una completa confianza en sí mismo. Analiza detalladamente numerosos ejemplos, de Mozart a los Beatles, y expone que todos ellos fueron realmente excelentes una vez que franquearon el umbral de las 10.000 horas. Es cierto que Mozart conseguía descifrar una partitura y tocar al compás antes incluso de saber leer o escribir. Es cierto que compuso música desde los seis años. Pero su primera obra maestra, según Gladwell —el *Concierto para piano n.º 9 en mi bemol mayor*, llamado *Jeunehomme*, K.271— fue escrito en Salzburgo en 1777: Mozart tenía veintiún años y 10.000 horas de composición tras de sí.

Examinando la historia de los Beatles antes de su éxito fulgurante en Estados Unidos en 1964, Gladwell se entretuvo en contar las horas que John Lennon y Paul McCartney estuvieron tocando encima de un escenario. Cuenta que en 1960, cuando no eran más que un grupo de rock de colegiales, tuvieron la suerte de que los invitaran a Hamburgo a un club donde había que tocar durante ocho horas de un tirón, a veces incluso toda la noche. Nada que ver con los ensayos de Liverpool que duraban todo lo más una hora y donde tocaban siempre los mismos fragmentos. Según Gladwell fue en ese club, en Hamburgo, donde tuvieron realmente ocasión de entrenar y donde adquirieron confianza en ellos mismos, sobre todo en lo que se refiere a su manera de tocar juntos. Todas aquellas horas les permitieron familiarizarse con los instrumentos, ampliar el repertorio,

explorar las posibilidades de sus voces, aprender a mirar al público, a sentirlo, a hacerle vibrar. En Hamburgo se convirtieron en un gran grupo. Cuando desembarcaron en Estados Unidos en 1964, ya tenían, según los sustanciosos cálculos de Gladwell, 12.000 horas de escenario en su haber. Esas horas les permitieron conquistar América.

Evidentemente el enfoque original de Anders Ericsson no es más científico en sentido estricto: su teoría de las 10.000 horas para alcanzar la excelencia en cualquier disciplina no es ni verificable ni refutable. Cuando Gladwell se apoya en los trabajos del neurocientífico Daniel Levitin para afirmar que las 10.000 horas corresponden al tiempo que necesita el cerebro para dominar perfectamente cualquier práctica, parece buscar en vano el aval científico que le falta. Existen muchas razones para desconfiar de su tesis, pero debo confesar que a mí me ha seducido en parte. Se comprende leyéndola que también en los genios la confianza llega con el tiempo, con la adquisición de una competencia progresivamente integrada, incorporada poco a poco, produciendo por tramos sus efectos liberadores. De manera que no es innata, sino en gran parte adquirida.

«El genio —afirma Thomas Edison— es un uno por ciento de inspiración y un noventa y nueve por ciento de transpiración.» Que nadie lo olvide cuando empiece a dudar de sí mismo. Con bastante frecuencia, cuando tenemos dificultades para encontrar confianza, pensamos más o menos de forma implícita que no estamos dotados, que no tenemos suficiente talento, cuando lo que ocurre en realidad es que nos faltan horas de entrenamiento. Cada vez que nos asalta la duda, cada vez que tenemos miedo de no dar la talla, mejor sería que retomáramos confianza a base de práctica y desarrolláramos nuestra competencia antes de invocar una hipotética falta de talento. El ensayo chocante de Gladwell tiene el mérito de recordárnoslo: Mozart es tal vez un genio inspirado, pero también ha transpirado lo suyo. Incluso ha transpirado más que muchos músicos menos inspirados que él. En ese sentido su ejemplo puede transmitirnos fuerza.

De todos modos, a Gladwell solo le interesa una confianza muy localizada, reducida a la competencia durante 10.000 horas, cuando la confianza en uno mismo es más global: va más allá del dominio de una sola práctica, incluso si esta puede verse favorecida por semejante preparación.

Por su competencia tenística, por todos los éxitos obtenidos, Serena Williams adquirió una confianza en sí misma que no se limitaba a las pistas de tenis. Ya no toma la palabra solamente como deportista de alto nivel, sino como mujer, como madre, como ciudadana feminista; y es una palabra que se escucha con atención.

En 2016 publicó una carta abierta que denunciaba el sexismo en el deporte y, dando un paso más allá, la persistencia de las desigualdades. Lo que sigue es un extracto de esa carta:

Todo eso que la gente apuntaba como una desventaja para mí —mi raza, mi sexo— me sirvió de carburante para el éxito. Nunca permití que nada ni nadie me definiera o definiera mi potencial. (...) Las mujeres deben derribar numerosas barreras en su camino hacia el éxito. Una de ellas es que se nos recuerde constantemente que no somos hombres, como si eso fuera un defecto. La gente dice que yo soy «una de las mejores atletas femeninas». ¿Acaso dicen que LeBron James es uno de los mejores atletas masculinos? ¿O Tiger Woods? ¿O Roger Federer? ¿Y por qué? No debemos dejar pasar esto por alto. Siempre deberíamos ser juzgadas en función de nuestros logros, no de nuestro sexo.

Esta confianza también es una metamorfosis de su preparación. Entrenándose todos esos años, un día y otro día golpeando la bola durante horas, no se entrenaba solo para jugar al tenis. Día tras día afirmaba su voluntad, su deseo, su capacidad de superar las resistencias, los obstáculos. La confianza que manifiesta ahora en las ocasiones en que expresa su opinión es fruto de esa experiencia. Desarrollando su competencia en el servicio, en el golpe de derecha, en el revés, tomó la medida de su fuerza y de sus ganas de vivir. En una pista de tenis o en cualquier otro lugar. Jugando al tenis se acercó a su verdad yendo a buscar en el fondo de sí misma todos sus recursos extraordinarios.

Desarrollando nuestra experiencia en una práctica concreta podemos, y esto es muy buena cosa, ganar confianza en nosotros mismos de manera más global. Sea cual sea nuestra experiencia, sirve de punto de apoyo. «Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo», habría dicho Arquímedes. Ya que la confianza en uno mismo se ventila en nuestra relación con la acción, en el compromiso con el mundo, todo lo que nos ata a la realidad puede servirle de base, de trampolín.

«Toda consciencia es consciencia de algo», escribe el filósofo alemán Husserl. Con ello quiere decir que tenemos conciencia de nosotros mismos al tener conciencia de otra cosa, aparte de nosotros mismos. Por ejemplo, al percibir el gusto del café en mi boca y de la taza que tengo entre mis dedos, tengo conciencia de mí mismo, pero no de manera pura, abstracta, despersonalizada.

Lo mismo ocurre con la confianza en uno mismo: para sentir que tenemos confianza en nosotros mismos, hemos de percibirla primero con ocasión de tal o cual acción concreta. Parafraseando a Husserl, podríamos afirmar: toda confianza en uno mismo es confianza para llevar a cabo algo. Necesitamos experiencias concretas, competencias precisas y éxitos reales para creer en nosotros. Así que no dudemos en festejar nuestros éxitos, por insignificantes que sean: son otras tantas etapas en el camino de la plena

confianza en uno mismo. Y así lo sentimos de hecho cuando felicitamos a nuestros hijos: de ese modo los invitamos cada vez a tener un poco más de seguridad en ellos mismos.

Tuvimos confianza en nuestra capacidad para poner un pie delante del otro y andar, para juntar letra con letra al aprender a escribir en el colegio, para montar en bicicleta... Tenemos confianza en nuestra capacidad para descifrar una partitura, para orientarnos en una ciudad desconocida, para iniciar una conversación, para enunciar nuestro desacuerdo con algo, para expresar un deseo, para tomar la palabra en público...

Y luego, un buen día tenemos confianza «en nosotros mismos».

Eso es lo que yo llamaría el «salto» de la confianza en uno mismo. Todas esas prácticas son otros tantos caminos que llevan a ese salto y lo hacen posible, otras tantas ocasiones de vivir esta metamorfosis. Es inútil, de hecho, querer precipitarla: por mucho que insistamos en buscar más confianza en nosotros mismos, no la alcanzaremos. Hay que tocar y tocar escalas con el piano con paciencia (y curiosidad también). Y por fin un día empezamos a improvisar, a veces sin tan siquiera darnos cuenta.

Pero ¿qué extraño milagro hace que una competencia precisa pueda dar origen a una verdadera confianza? Porque existen en efecto competencias que se enclaustran, que no metamorfosean nunca en confianza. Por una Serena Williams, ¿cuántas excelentes tenistas hay que son incapaces de pisar fuerte en otro lugar que no sea la cancha de tenis? Los psicólogos señalan el problema: frecuentemente tenemos una confianza demasiado sectorial, limitada a una sola capacidad que dominamos. Y aún peor, a veces no confiamos en nosotros mismos en el terreno para el que estamos preparados. Lo dominamos, pero temblando de miedo en secreto. ¿Cómo favorecemos esa mutación de la competencia en confianza?

En primer lugar, disfrutando mientras desarrollamos la competencia en cuestión. Lo veo todos los días con mis alumnos: nada mejor que el disfrute para desarrollar facultades y ganar confianza. Aquellos que gozan al profundizar en una problemática y construir su argumentación progresan mucho más deprisa que los que confunden trabajo serio con talante serio. Los que disfrutan sortean una estricta lógica de competencia y no tardarán en obtener confianza en sí mismos, por la sencilla razón de que su placer les permite relativizar y sentirse más ligeros. Si se equivocan, por lo menos lo habrán pasado bien. De hecho, se equivocan tanto menos cuanto mejor lo pasan en su trabajo. Este placer es indicio de que ese proceder nos conviene, que tenemos todas las posibilidades del mundo

de ir por buen camino profundizando en él. Tranquiliza saber que avanzamos por la senda que nos corresponde.

De modo que la competencia se transforma más fácilmente en confianza cuando nos permite progresar en el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, de nuestros recursos y de nuestras cualidades, de nuestros gustos y de nuestros disgustos... Ninguna confianza durable en uno mismo es posible sin excavar el surco que nos es propio. Aprendiendo tenis, Serena Williams descubrió de lo que era capaz, cuáles eran sus fuerzas, pero también sus debilidades, qué tipo de mujer era. Comprendió que formaba parte de esos que se dan a conocer en la adversidad.

En el momento en que nuestra competencia nos enseña cosas de nosotros mismos, ya no estamos encerrados en una estricta lógica de competencia. Tal encierro no podría liberarnos de nuestras inquietudes. Si acumulamos competencia pensando que gracias a ella podremos esquivar todos los imprevistos, corremos el riesgo de encontrarnos en medio de una crisis de confianza ante la aparición de un imprevisto. Si agrandamos nuestra preparación basándonos en la creencia en el fantasma de un control total, lo que hacemos es preparar contrariedades que nos harán perder confianza. De modo que hay que desarrollar esta preparación, pero manteniendo en el ánimo la idea de que no lo vamos a controlar todo, de que las cosas nunca se repiten de forma idéntica.

«Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río», se puede leer en un fragmento de Heráclito. Aunque seamos muy eficientes, la segunda vez nunca es una estricta repetición de la primera. Por muy bien que un cirujano conozca sus gestos, sus herramientas y sus tiempos, cada vez se encuentra frente a un cuerpo distinto, globalmente idéntico pero siempre singular y, por tanto, diferente. Su competencia debería permitirle hacer frente a una eventual novedad, debería tenerla lo bastante asimilada como para que él supiera adaptarse a cada caso, a cada imprevisto. Por muy ultracompetente que fuera Serena Williams, la primera vez que salvó una pelota de partido en la final de un torneo del Gran Slam... era la primera vez. Y las otras dos veces no eran reproducciones idénticas de la primera. Evidentemente, si el cirujano o Serena Williams supieron reaccionar como debían, es porque podían apoyarse en sus competencias. Ejecutaron gestos que dominaban a la perfección. Pero hicieron algo más que eso. Los ejecutaron sin temor, sabiendo que no se trataba de la simple repetición de un gesto mecánico. Fueron capaces de tener inventiva, de adaptarse, aunque fuera mínimamente, a la situación, y eso marca la diferencia.

En *Así habló Zaratustra*, Nietzsche introduce a un personaje grotesco, el Concienzudo, para ayudarnos a ver la diferencia entre la competencia que ofusca y la experiencia que libera. Según Nietzsche, todo depende de lo que tenemos «en el fondo de las tripas» cuando buscamos ser competentes. Si solo nos guía el «instinto del miedo», si adquirimos experiencia solo por temor a lo desconocido, nunca podremos sacar de aquello una verdadera confianza. Seremos competentes, pero no confiados, y nos pareceremos a ese siniestro Concienzudo. Una especie de experto, una versión patética del investigador: lo sabe todo, absolutamente todo sobre el cerebro de la sanguijuela, pero su hipercompetencia lo aleja de la vida porque nada más le interesa. El miedo acabará incluso matándolo en una escena absurda en la que descubrimos la vis cómica de Nietzsche. El Concienzudo caerá en una charca repleta de sanguijuelas y acabará su vida desangrado, devorado por el objeto mismo de su saber...

Menos mal que nosotros, por el contrario, podemos inclinarnos hacia la competencia con lo que Nietzsche llama el «instinto del arte», esa forma creativa opuesta al «instinto del miedo». Pero para desplegar en nosotros la vida, no para huir de ella. Para estar más vivos, no menos. Por curiosidad, no por apocamiento. Por supuesto que tenemos en nosotros los dos instintos: el del miedo y el del arte. Cada vez que el del arte se impone sobre el del miedo, cada vez que nuestra creatividad se impone sobre nuestro apocamiento, estamos favoreciendo la transformación de la competencia en confianza.

Sigamos pues el consejo de Zaratustra: desarrollemos nuestras competencias pero con alma de artista, para tomar impulso gracias a ellas, no para enclaustrarnos. Está claro que nuestras competencias nos procuran seguridad, pero sin olvidar nunca la finalidad de esa tranquilidad: salir de la zona de confort y ganar confianza. Inclinarnos hacia la competencia con la única finalidad de sentirnos totalmente seguros, hace imposible la verdadera confianza en uno mismo por una razón perfectamente diagnosticada por ese psicólogo despiadado que es Nietzsche. La vida es imprevisible, con frecuencia injusta y en el fondo bastante inquietante: a menos que nos falte lucidez, nunca estaremos completamente seguros.

Nuestra competencia debe ser más que la capacidad de repetir lo que ya sabemos hacer. Debe convertirse en el territorio del desarrollo de nuestra creatividad, debe suscitar una verdadera presencia de uno mismo. Esa mutación solo es posible al final de un lento proceso: la preparación nos lleva poco a poco a la aceptación de una suerte de «no preparación», una especie de entregada certeza. Gracias a todo lo que hemos

aprendido, experimentado, integrado, por fin nos autorizamos a tener confianza en nosotros mismos.

Serena Williams empezó el tenis a la edad de tres años. Cuando estaba sentada en el banco no le llegaban los pies al suelo. Aprendió los golpes del tenis, supo ejecutarlos cada vez mejor hasta llegar a ser extremadamente competente. Pero cuando por tres veces, en una final, tuvo que salvar una bola de partido y hacerlo sin temblar, no fue solo gracias a la competencia de sus golpes sino a la confianza en ella misma. A fuerza de repetir y repetir, su confianza se le incorporó como una segunda naturaleza: así tuvo lugar el «salto» que evocábamos más arriba, la competencia que se convirtió en confianza.

Ese salto sigue siendo en parte enigmático. Pero una cosa ya sabemos: para ser capaces de dar este salto es preciso volver regularmente a aquello que dominamos, para atrevernos de nuevo a saltar hacia lo desconocido, para calmarnos en nuestra zona de confort y poder salir de ella más adelante.

Imaginemos nuestra zona de confort, de competencia, como un círculo. Entremos en él para encontrarnos bien a gusto. Salgamos luego a explorar el ancho mundo. Volvamos para sentirnos seguros de nuevo. Y así una y otra vez. Tomemos impulso en la zona de confort para salir de ella cada vez. Bailando. Yendo hacia delante. Ensanchando al mismo tiempo el círculo de esta zona y el perímetro de nuestras exploraciones. Con ritmo. Ese paso, ese vals de dos tiempos permite sentir el movimiento de la confianza en uno mismo. Cada uno de nosotros se conoce lo suficiente como para saber con qué frecuencia necesita volver a su zona de confort a recargar las baterías. Cuanta menos seguridad nos haya proporcionado la infancia más necesitaremos protegernos. Es necesario conocer bien el propio ritmo, la propia manera de moverse.

Mis alumnos adquieren competencias. Dominan determinadas nociones del programa de la asignatura. Cuando se acerca el examen de selectividad a veces se echan a temblar de miedo al hacer el listado de los temas que no se han visto en clase. Me piden más clases o fichas de los que les faltan. Entonces yo les invito a repasar los que ya dominan. Les pido que releen los apuntes de las clases que les gustaron especialmente y los saboreen con deleite, ese gran aliado de la confianza. En otras palabras, les llevo a buscar seguridad en su zona de confort. Y después, solo después, a descubrir nuevas nociones. Les invito a que bailen este vals de dos tiempos.

También les propongo que se ejerciten redactando introducciones y reflexiones. «Uno se hace herrero forjando», dice un proverbio medieval. Incluso Hefaiostos, el dios

de los herreros, no se hizo herrero en un día. Al nacer, a causa de su fealdad, sus padres lo arrojaron al mar, las ninfas lo recogieron, lo educaron y le enseñaron durante años el arte de la forja. Hefaiostos, dios de la forja, tuvo sin duda sus 10.000 horas de práctica. Así que yo les pido a mis alumnos que se entrenen, al mismo tiempo que les pongo en guardia contra una lógica de estricta competencia: el tema que caerá en selectividad corre el riesgo de no parecerse a ningún otro. La dificultad del oficio de profesor está contenida en esta paradoja: hay que enseñar competencias y al mismo tiempo enseñar a desconfiar de esas competencias.

Los alumnos que se entrenan con el miedo en el cuerpo, preocupados por estar preparados en todo tipo de contenidos, no conseguirán nunca confiar en ellos mismos. Desarrollarán competencias que les aportarán algunos laureles escolares, pero seguirán con déficit de confianza y tarde o temprano tropezarán. Tenderán más que los otros a sentir pánico el día del examen de filosofía de selectividad ante una pregunta que no se esperaban. Confían demasiado en sus competencias y demasiado poco en ellos mismos.

A la inversa, hay otros alumnos que se entrenan con ánimo innovador, de manera menos escolar. No están obsesionados con la preparación perfecta, sino que les apetece inventar cosas, intentar desafíos. No buscan la seguridad a cualquier precio. Se inclinan hacia la práctica encontrándole el gusto, siendo creativos. No abordan las preguntas de la misma manera que los anteriores: se nota, en su forma de expresarse, que la excitación y la curiosidad disminuyen su inquietud. El resultado es chocante. Mientras los otros alumnos están aterrados por lo inesperado que todo examen conlleva, estos parecen pasarlo bien. Están listos para afrontarlo. Entienden que eso es lo propio de la vida humana.

Confianza no quiere decir hiperseguridad. Confiar en uno mismo es saberse capaz de abordar lo imprevisto, es no ilusionarse en el convencimiento de que todo en la vida es previsible. Naturalmente, se dan situaciones en las que el grado de competencia reduce efectivamente el imprevisto a cero, pero en esos casos no es necesario confiar en uno mismo: basta con la competencia.

En su ensayo *Oser faire confiance* (atreverse a confiar), el filósofo Emmanuel Delessert apunta a la diferencia entre confianza y competencia: «Confiar en uno mismo no consiste en decirse que es posible hacer algo porque ya se ha logrado hacer miles de veces, ¡qué tristeza!, ¡qué falta de perspectiva! Al contrario, es apuntar a esa parte incierta de uno mismo —no activada hasta entonces— y decidirse a traerla, a

despertarla». Confiar en uno mismo es emprender algo que no hemos «conseguido mil veces», algo que tal vez no hemos intentado nunca. Cuando conseguimos algo, no confiamos simplemente en nuestra competencia, sino también en nosotros mismos.

«La experiencia de los demás es un peine para calvos», reza un divertido proverbio chino. ¿Qué quiere decir? Pues que lo que cuenta es nuestra experiencia, no la de los demás, porque solo nuestra experiencia puede aportarnos confianza. A semejanza de «un peine para calvos», la experiencia de los otros nos sirve de bien poco. Todo lo más nos aporta un poco de competencia. Pero más que la competencia adquirida, es el camino recorrido y la manera en que lo hemos recorrido lo que constituye nuestra verdadera experiencia, nuestro tesoro. En el camino hemos descubierto nuestra relación con la adversidad, con el fracaso y con el éxito, le hemos tomado la medida a nuestro talento, a nuestro deseo, a nuestra ambición; hemos ganado en conocimiento propio. Nadie puede recorrer ese camino por mí.

Desarrolla tu competencia tanto como te sea posible, pero sin crispación, vigilando siempre que te acerque a ti mismo. Desarróllala al máximo, pero sin someterte a ella. Y la confianza vendrá sola. Como una gracia, como una recompensa o como una sorpresa.

### 3

## ESCÚCHATE A TI MISMO

### Confiar en la propia intuición

Debiera el hombre aprender a buscar ese rayo de luz que, salido de lo más hondo de su ser, ilumina su espíritu.

RALPH WALDO EMERSON

Entre los médicos de urgencias que trabajan en el SAMUR, el «médico de avanzadilla» —el que llega primero al lugar de los hechos— tiene que distinguir las «urgencias absolutas» de las «urgencias relativas». En el clamor de las sirenas, en medio de gritos y llantos, él debe ser capaz de seleccionar a los heridos. Tiene que saber evaluar la gravedad de un estado a primera vista: por el color de la tez, el blanco de los ojos, la hinchazón del pecho... Hay que tener mucha confianza en el juicio de uno mismo para conseguir resolver en la emergencia, para lograr abstraerse en medio del tumulto. El médico de urgencias ha de mantener la calma y tomar las decisiones adecuadas deprisa. ¿Cómo lo consigue? ¿Hace un análisis frío de la situación? Eso no bastaría porque no hay tiempo para analizarlo todo. ¿Actúa instintivamente de acuerdo con la confianza de su experiencia solamente? No sería suficiente, necesita datos, observaciones clínicas. Ese médico se encuentra metido hasta el cuello en esa decisión, sensibilidad y razonamiento a la vez, cuerpo y alma juntos.

El comercial de una empresa está inmerso en una áspera negociación. Hace rato que está hablando con el cliente, pero de golpe él «siente» la conversación. Cambia el tono y propone un precio definitivo. Lo tomas o lo dejas. Unos segundos después el interlocutor acepta. La intuición del comercial era la adecuada. Supo escucharse y zambullirse en su propia intuición. En el momento en que propone el precio final, está metido de lleno en la situación y en él mismo. Sería un error pensar que lo único que hace es analizar fría y rapidísimamente la situación. Sería un error parecido pensar que solo se trata de pura sensibilidad que interpreta el lenguaje corporal del otro. Es todo eso al mismo tiempo y por ello él «siente» la conversación. En el pasado ha conocido tanto éxitos como

fracasos. No pretende olvidar sus fracasos ni recordar sus éxitos. Si lo hiciera, en realidad no podría estar presente. Es capaz de proponer el precio adecuado porque sabe ser la suma de todo lo que ha vivido, asumir al instante la totalidad de su experiencia. Esta capacidad para escucharse es a la vez simple y complicada. Simple, porque no necesita de ningún don. Complicada, porque no es fácil hacerse con esta presencia de ánimo en la acción, en la urgencia o bajo presión.

Si esa capacidad para escucharse dependiera solo de una parte de uno mismo, podría no estar claro que se llegara a alcanzarla. Pero no exige tal cosa: se trata más bien de dejar que todas las partes se expresen a la vez: razón y sensibilidad, conciencia e inconsciente... Para conseguir verdaderamente esta escucha bastaría tal vez con que ninguna de nuestras facultades ganase la partida a las demás. Si nuestra razón se impone, la obedeceremos. Si es nuestra sensibilidad la que triunfa, la seguiremos a ella. Cuando ninguna de nuestras facultades se impone, entonces es en nosotros mismos en quien tenemos que confiar. Todos somos capaces de eso.

Con demasiada frecuencia se nos ha pedido en el colegio que escucháramos las consignas, los consejos, las lecciones. Se nos ha enseñado a escuchar a los profesores. No se nos ha dicho lo suficiente que a fin de cuentas de lo que se trataba era de conseguir escucharse a sí mismo.

Los informes PISA, que permiten comparar los sistemas educativos de las diferentes naciones, ponen de manifiesto que en nuestros jóvenes existe un fuerte desfase entre sus conocimientos y sus resultados en las preguntas de opción múltiple. Saben muchas cosas, pero a la hora de decidirse entre varias respuestas, se equivocan más que la media. ¿Por qué estos jóvenes vacilan más que los de otros países en el momento de marcar la casilla? Porque no han aprendido a escucharse. En los comentarios de las juntas de evaluación de los institutos casi nunca se oye a los profesores: «Este alumno tiene que confiar más en sí mismo». ¡En vez de insistir tanto en que puede hacerlo mejor, en que tiene que estudiar más, habría que decirle que tiene que creer más en sí mismo!

Yo tuve la inmensa suerte de toparme con dos profesores que modificaron el rumbo de mi existencia. En clase de literatura de primero de bachillerato, descubrí a Verlaine, a Proust, a Camus... Mi profesora era muy clásica y severa, nos exigía que aprendiéramos de memoria determinados poemas. Pero nunca dejaba de hacernos preguntas sobre nuestros sentimientos, nos invitaba a que nos escucháramos: «Bueno, sí, tienes razón, se

puede decir así, pero ¿tú qué opinas? ¿Te parece que está bien escrito? ¿Te transmite algo?».

Mi profesor de filosofía me hizo descubrir a Aristóteles, a Spinoza, a Hegel... Me enseñó diferentes saberes, me enseñó métodos. Pero sobre todo me enseñó a escucharme a mí mismo. A menudo, también él nos lanzaba preguntas de manera irónica después de una larga clase sobre Descartes, por ejemplo: «Descartes, Descartes, ¡basta de Descartes! ¿Qué pensáis vosotros?». Veinticinco años después, aún me acuerdo de aquellas horas que pasé en clase de filosofía, que fueron horas «para mí», sustraídas a las contingencias de la vida, a las premuras cotidianas, a las necesidades familiares: horas dedicadas a aprender a hacerme caso. En clase de filosofía solo pasábamos por Platón, por Kant o por Sartre con el fin de volver siempre a nosotros mismos. Solo nos adentrábamos en la *Fenomenología del espíritu* de Hegel para aprender a ponernos a la escucha de nuestro propio espíritu.

Los buenos profesores te propulsan a la aventura de la existencia: te suministran las armas con las que atreverte a ser tú mismo. Con frecuencia te das cuenta de que ellos han recorrido un camino análogo, a su vez también en contacto con saberes o autores que luego enseñan a sus alumnos. Son el opuesto de esos «concienzudos» parecidos al antihéroe de Nietzsche, que se hicieron profesores por miedo a la vida, por falta de confianza en sí mismos. Pasaron de ser alumnos aplicados en su pupitre a ocupar la mesa del profesor. Pero ¿se han puesto a escucharse? ¿Qué han aprendido sobre ellos mismos? ¿Saben acaso que su actitud de alumno aplicado y obediente decía mucho de su relación con el mundo? Con frecuencia en ese grupo encontramos a esos profesores que humillan a sus alumnos al más leve incumplimiento de la norma, a la menor «falta de seriedad», apuñalando su confianza en ellos mismos con correcciones con bolígrafo rojo en los exámenes.

Cuando me vienen a la cabeza aquellos dos profesores míos, me acuerdo también de que tenían la audacia de decir cosas sencillas, que podían incluso parecer simplezas. Más tarde lo entendí: allá donde otros camuflan bajo una jerga pretenciosa la poquedad de lo que tienen que decir, ellos sabían expresar de manera sencilla las cosas más complejas. Atreverse a tales enunciados es tener el arrojo de escucharse. Que el propio profesor se escuche es la mejor manera de transmitir a un colegial o a un estudiante las ganas de escucharse. No se me ocurre nada más hermoso que enseñar. Escucha a tus profesores: ellos te van a enseñar a escucharte.

Conseguir escucharse no es, sin embargo, tarea fácil. Para lograrlo, hay que empezar por

no someterse a las verdades usualmente admitidas. Si esas verdades provienen de la religión o de la tradición, pueden y deben ser debatidas y cuestionadas con libertad. Alguien que repita sin reflexionar lo que una educación religiosa le ha enseñado acerca de Dios, no podrá estar a la escucha de sí mismo. Nunca podrá saber si cree o no cree. Aquel que te espeta eso de que «aquí siempre lo hemos hecho así» para evitar una discusión, abandona toda posibilidad de escucharse y se somete a la «verdad» de la tradición como otros se someten a la de la religión. Venera demasiado el tiempo pasado como para creer en sí mismo realmente. No puede concebir que lo que despunta en él aquí y ahora pueda tener valor de autoridad.

Que la ciencia establezca esas verdades no debe ser óbice para comprender de qué manera se han forjado. Saber escucharse es integrar el saber y no dejar de cuestionarlo.

Saber escucharse supone también no verse sometido a la dictadura de la urgencia. Todos lo sabemos: por falta de tiempo, por miedo de retrasarnos, en situación de estrés, actuamos de forma precipitada, atropellada. Obedecemos a aquel o a aquella que más nos presiona o que grita más fuerte, nos encontramos como ausentes de nosotros mismos. No conseguimos escucharnos.

Una de las maneras de zafarse de la tiranía de la urgencia es distinguir lo urgente de lo importante. Muchas cosas son urgentes, pero no todas son importantes. El simple hecho de preguntarse acerca de la distinción ya es liberador y en nada impide seguir haciendo lo que tenemos que hacer en un tiempo limitado. Cuántos ejecutivos, sometidos a la presión constante de la urgencia, pierden confianza en su propio juicio. Tenemos la posibilidad de plantear esta sencilla pregunta en medio del flujo incesante de las demandas, todas ellas más urgentes las unas que las otras: es urgente, sí, pero ¿es importante acaso? En nuestra práctica profesional, lo que es verdaderamente importante es que hagamos bien lo que tenemos que hacer, lo que compete a nuestra propia misión. Una vez que tenemos claro esto, podemos satisfacer una demanda urgente de un colaborador o de un superior, pero pertrechados con una nueva libertad interior. Puede ocurrir que ese colaborador o ese superior esté sobrepasado a su vez por el estrés, puede ocurrir que nos agobie con una presión excesiva o nos pida cosas que escapan a nuestra competencia. Entonces es importante no perder de vista lo importante: llevar a cabo correctamente lo que tenemos entre manos. Podemos también dar a entender esa distinción entre lo urgente y lo importante en sentido más amplio, no reduciéndolo al ámbito profesional. Lo importante es que nuestros hijos vayan bien, que la vida nos ahorre sinsabores y sepamos sacarle partido. Incluso si nos afanamos en la oficina, no se

nos escapará que lo esencial está en otra parte: nos daremos prisa, pero sin estar sometidos a la lógica de la urgencia. Mediante esta conciencia de la distinción entre lo urgente y lo importante, preservamos la facultad de escucharnos.

El «médico de avanzadilla» se da mucha prisa también. El flujo al que hace frente no es un flujo de correos electrónicos, sino de heridos... Él actúa en la urgencia, pero con una brújula interior. No se deja ganar por la agitación que lo rodea. Sabe que unas urgencias son más importantes que otras. No permite que le arrolle la temporalidad ultrarrápida en la que trabaja. Saca esa serenidad de un tiempo a más largo plazo: el que le ha permitido acumular esta experiencia que le autoriza hoy a escucharse en la urgencia para llevar a cabo los gestos más importantes, los que van a salvar el mayor número posible de vidas.

El único filósofo que se tomó en serio el asunto de la confianza en uno mismo fue Ralph Waldo Emerson, un autor norteamericano de principios del siglo XIX. En «La confianza en sí mismo», texto corto publicado en 1841 y que figura entre sus *Ensayos*, parece describir el retrato de ese «médico de avanzadilla»: «Es muy fácil vivir en el mundo según la opinión de los demás y es muy fácil vivir en la soledad según nuestra propia opinión. Pero obtiene la grandeza quien conserva, en medio de la multitud, con una dulzura perfecta, la independencia de la soledad». Incluso en medio de la multitud, aquel que tiene confianza en sí mismo sabe escucharse como si estuviera en medio de la calma, solo consigo mismo. El médico de guerra experimentado, el médico de urgencias, dan la medida de esta grandeza de la que habla Emerson: adoptan las decisiones adecuadas porque mantienen esa forma de independencia, esa facultad de presencia de ánimo en medio del tumulto. «Debiera el hombre —prosigue Emerson— aprender a buscar y analizar ese rayo de luz que, salido de lo más hondo de su ser, ilumina su espíritu, prefiriéndolo al resplandor de todo un firmamento de bardos y sabios.»

Conseguir escucharse no se da por supuesto. Se aprende gracias sobre todo a los ritos, que son otros tantos encuentros con nosotros mismos. Nos ayudan a mantenernos a distancia de las histerias de la época o del ritmo trepidante de nuestra vida. Nos ayudan a reencontrarnos. Recostarse dos veces por semana en el diván de un psicoanalista, ir a correr tres veces por semana, practicar la meditación regularmente, el shintaido o el yoga, practicar el sabbat, ir a misa los domingos: cada uno de estos ritos nos ofrece un marco adecuado en el que escucharnos. Nos permiten salir de la urgencia para centrarnos en lo importante. Allí recuperamos el aliento, nos presentamos ante nosotros mismos y,

muchas veces, en esos momentos los nudos se desatan. Hallamos la solución a ese problema profesional que nos quita el sueño, entendemos lo que esperamos de nuestras relaciones amorosas, vemos las cosas más claras en lo que a nuestra propia persona se refiere. Esa luz surge a menudo en un momento de relajación. Entendemos entonces que podemos confiar en nosotros mismos. La respuesta estaba dentro de nosotros, solo necesitábamos un marco para llegar a comprenderla.

Cuántas veces me ha pasado... Estoy tumbado en el diván. Hablando. Como lo aconseja el método freudiano de asociación libre, digo las cosas «como me vienen». Súbitamente surge la evidencia: veo algo que no había visto, que no quería ver. Comprendo mejor por qué reacciono como reacciono, por qué estoy angustiado o, por el contrario, sereno. No estoy apartando recuerdos para autoconvencerme de algo. No estoy mandando callar a mi cuerpo para escuchar la voz de mi conciencia. Estoy ahí entero y verdadero. Se me había olvidado de lo que era capaz. Tenemos un especial talento para mentirnos a nosotros mismos: estamos especialmente dotados para no escucharnos. Por esas razones yo me hundí en la depresión hace años y descubrí el psicoanálisis. Salí del hoyo bastante deprisa, pero no abandoné el diván. Me hace falta ese ritual que me ofrece la posibilidad de detenerme, ese marco en el que dejar de mentirme, en el que conseguir escucharme.

En la obra *El Principito*, el zorro le reprocha al principito que haya vuelto para verlo, pero no a la misma hora, obviando el ritual:

—Hubiera sido mejor —dijo el zorro— que vinieras a la misma hora. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, desde las tres yo empezaría a ser dichoso. Y cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro me sentiré inquieto y agitado; ¡descubriré así lo que vale la felicidad! Pero si tú vienes a cualquier hora, nunca sabré cuándo preparar mi corazón... Los ritos son necesarios.

—¿Qué es un rito? —inquirió el principito.

—Es también algo demasiado olvidado —dijo el zorro—. Es lo que hace que un día no se parezca a otro día y que una hora sea diferente a otra.

«Hacen falta ritos», observa el zorro. Sin ellos, tendríamos que contar siempre con nuestra voluntad para concedernos esos instantes de relajación, de presencia de uno mismo. Si voy a mi psicoanalista los martes y los jueves a las siete de la tarde, ya no tengo que desearlo, puesto que lo tengo ritualizado. Si debo ir a misa todos los domingos a las once, ya no tengo que hacer ningún esfuerzo para ir a la iglesia. El rito me respalda: sustituye al esfuerzo de mi voluntad. Si nuestra voluntad tuviera que imponerse cada vez a las trabas y a las resistencias, nos tumbaríamos en el diván una vez al mes e iríamos a misa una vez al año...

Gracias a los ritos, añade finalmente el zorro, «un día es diferente de los demás días». Porque los ritos se repiten, nos permiten medir mejor lo que no se repite: nos ayudan a captar nuestros progresos en el camino de la vida. Sin esas paradas regulares, ¿cómo saber a qué ritmo avanzamos? Desconfiemos de nuestras existencias desestructuradas, aprendamos a reencontrar el sentido del rito que la modernidad ha desleído.

En el muy estructurado mundo de antes de la Revolución Francesa, la existencia del individuo estaba mucho más ritualizada, pero la capacidad para escucharse a sí mismo no estaba valorada. Suponía incluso una amenaza para la norma, el riesgo de un inútil desorden en una sociedad estructurada en órdenes. ¿Para qué confiar en el individuo si, para funcionar, la sociedad solo necesita su sumisión a las normas y a las tradiciones? ¿Para qué invitarlos a escucharse a sí mismos cuando son los ancianos los que saben y los príncipes los que deciden? La confianza en uno mismo no tenía sentido en aquel mundo de antes de la Revolución, salvo para algunos aristócratas de espíritu caballeresco. Esa confianza es un ideal moderno, traído por el apogeo de los principios democráticos y por los trabajos de los filósofos de la Ilustración. «Ten el valor de hacer uso de tu propia razón. Ese es el lema de la Ilustración», escribe Kant. Esa invitación a servirse libremente de la propia razón no es otra cosa que una invitación a escucharse a sí mismo.

Confiar en la propia intuición y aprender a escucharse es simple y llanamente ser libre. Cuando nos escudamos en medias verdades, cuando nos sometemos a las opiniones de «sabios», no estamos asumiendo nuestra libertad. Sartre llamó «mala fe» a tal renuncia. La buena fe, por el contrario, es confianza en nuestra libertad. A veces nos hacemos una idea falsa de la libertad. La reducimos a una ausencia total de coerciones. Como tenemos la existencia constreñida de parte a parte, concluimos que no somos libres.

Pero la libertad nada tiene que ver con la ausencia de coerciones. Somos libres, escribe Bergson, cuando somos plenamente lo que somos, cuando conseguimos acoger en el instante mismo la totalidad de nuestro pasado, de lo que hemos vivido. En eso consiste exactamente escucharse. Acoger ese pasado, esas vivencias, no es reducirlo a una unidad ficticia o a una identidad forzada, sino aceptarlo como es, con su complejidad irreductible. Somos libres cuando logramos escucharnos plenamente. El «médico de avanzadilla» en plena acción no goza de ausencia de coerciones, está metido de lleno en

un mar de ellas. Y sin embargo es libre en el sentido de Bergson: está metido hasta el cuello en el meollo de la acción.

Por lo tanto es imposible ser libres cuando reescribimos la historia propia ocultando sus páginas más sombrías, esforzándonos en ver «el vaso medio lleno». Por la misma razón, nos es imposible ser libres cuando no cesamos de entonar el *mea culpa* y solo vemos «el vaso medio vacío». Ambos defectos revelan la misma falta de confianza en uno mismo.

La confianza en uno mismo debe ser una confianza total en sí mismo, y esta no es un núcleo puro, unificado y perfectamente coherente con el cual se cuenta para encontrar o mantener la confianza. No existe semejante núcleo. Quienes lo invocan y nos conminan a encontrarlo para ganar confianza en nosotros mismos mienten. Aún peor, nos ponen a los pies de los caballos. Lo podemos constatar si nos examinamos un instante. ¿Y dónde anidaría semejante núcleo? ¿En el cerebro? ¿En el estómago? ¿En el talón? ¿En el genoma? El propio yo es múltiple, paradójico, cambiante: cuando lo aceptamos tal cual es, es cuando le tomamos la medida a nuestra libertad. Y entonces es como un dique que cede. Ya no estamos sometidos ni a la parte de nosotros mismos que nos tiranizaría desde el interior, ni a la verdad caída del cielo que se impondría desde el exterior: nos liberamos por partida doble. Al fin confiamos en nosotros mismos.

No es de extrañar que Emerson, el filósofo de la confianza en uno mismo, haya influido tanto en Nietzsche, el azote de los espíritus «concienzudos». El autor del *Crepúsculo de los ídolos* dijo incluso que Emerson era su «alma gemela». Tampoco es baladí que Emerson fuera americano. No creció en un país de la vieja Europa orgulloso de su pasado varias veces milenario y seguro de encontrar en él todas las respuestas a las preguntas del presente. Procede de una tierra joven, descubierta gracias a un error y que respalda el espíritu pionero, que es el espíritu mismo de la confianza en uno mismo. En Estados Unidos, la sumisión a lo que Max Weber llama acertadamente «la autoridad del eterno ayer» es una inclinación menos extendida que entre nosotros. El pionero se atreve a escucharse. Y no puede hacer otra cosa, ya que va de avanzadilla.

En cada uno de nosotros están en guerra el espíritu del Pionero y el espíritu del Concienzudo. Cada vez que nos escuchamos, el espíritu del Pionero toma el mando. Cuanto menos obedecemos ciegamente a los dogmas y a las tradiciones, más amplio se abre el espacio de la confianza en uno mismo.

«Confía en ti mismo —proclama Emerson—: todo corazón vibra al caminar sobre ese cable de acero.» Aprendamos a sentir esta vibración, a detectarla. Prestemos menos

atención a los ruidos periféricos, a las voces de todos los que repiten, cuando les viene en gana, que algo «es muy urgente», que «eso está fuera de toda discusión» o que «las cosas siempre han sido así». Esas voces nunca callarán. Confiar en uno mismo es encontrar la fuerza para desviarse de ellas de modo que podamos inclinarnos hacia nosotros mismos y lograr escucharnos.

## 4

# ASÓMBRATE

## Cuando la belleza transmite confianza

No puede ser muy negra la melancolía del hombre que vive en medio de la Naturaleza y en posesión aún de sus sentidos (...). Mientras disfrute de la amistad de las estaciones, confío en que no hay nada que pueda hacer de la vida una carga para mí.

HENRY DAVID THOREAU

Si todavía estamos dudando de nuestra capacidad para escucharnos, es bueno que hagamos el recuento de todos esos momentos en que confiamos en nosotros mismos... sin darnos cuenta ni tan siquiera.

Se trata de un experimento muy sencillo que llevamos a cabo de vez en cuando. Vamos paseando por el campo y de repente nos emociona la belleza de un paisaje ondulado. O nos extasiamos en la contemplación de un cielo extrañamente luminoso. O suena por casualidad en la radio una canción que nos llega hasta lo más hondo. Y nos parece que todo eso es hermoso. No decimos que nos gusta, no. Decimos: «¡Qué bonito!», como si tuviera que serlo para todo el mundo.

¿Qué confianza en uno mismo hace falta para atreverse a enunciar semejante verdad de carácter general? Tenemos tal confianza en nuestro juicio que no sentimos ni siquiera la necesidad de argumentar. Juzgamos libremente, sin molestarnos en contrastarlo con criterio alguno. Es bonito y se acabó. No es bonito por algo. Es bonito porque no hay ningún porqué y no se hable más. Y hete aquí que nosotros, que dudamos con frecuencia de tantas cosas, de eso no dudamos. La contemplación de la belleza nos autoriza por fin a hacernos caso.

Recuerdo una noche de verano muy especial. Voy andando por la playa, en Córcega, pensando en la vida que se me escapa. Dudo de prácticamente todo. Necesitaría volver a coger las riendas, pero me falta método, no sé cómo hacerlo. De repente percibo ese reflejo en el mar, esa irisación plateada. La luz comienza a declinar, pero es como si

redoblara en intensidad. Súbitamente todo se vuelve más real, más presente. En ese centelleo fascinante todo apunta paradójicamente a la idea de eternidad. Ni un segundo lo dudo: es bonito.

«Qué bonito»: sencillo el enunciado, repleto de esa autoridad que en tantas ocasiones nos falta. Cuántas veces en otros momentos, en el lugar de trabajo o en casa con la familia, somos incapaces de semejante contundencia. Tenemos argumentos que ni siquiera nos atrevemos a decir en voz alta. En la experiencia estética, o transportados por el resplandor de un cielo, o por la voz de una cantante, o por las primeras notas de una cantata, descubrimos hasta qué punto somos capaces de escucharnos. Cada vez que afirmamos de ese modo que algo es bonito, sin hacer caso de nada más que de la belleza que nos inspira, aprendemos a confiar en nosotros mismos.

«Lo bello siempre es extraño», decía Baudelaire. Y es verdad que lo es: la experiencia estética nunca es solo estética. Cuando nos coloca más cerca de nosotros mismos y del mundo, tiene el poder de despertar, de provocar, tal vez también de transmitirnos confianza.

La emoción estética tiene ese poder probablemente porque nos interpela enteramente. Cuando yo considero hermoso ese paisaje corso, lo hago no solo mediante mi sensibilidad. Claro que se necesitan mis sentidos, pero mi placer estético no se puede limitar a un placer sensual, a un goce de ojos y oídos. Ese paisaje es también portador de valores, de sentido: me hace pensar en el infinito, en Dios, en la libertad... Mi placer supone, por tanto, también una dimensión intelectual, además de su dimensión sensual. Del mismo modo, soy consciente de admirar ese paisaje, pero me fascina también por razones inconscientes, despertando la más recóndita parcela de mi ser. Así, cuando somos sensibles a la belleza, no solo escuchamos a una parte de nosotros mismos, sino que nos confiamos a la armonía de todas nuestras facultades: sensibilidad, inteligencia, inconsciente, imaginación... Esa armonía me autoriza a hablar de confianza en «mí mismo», incluso en todo mi yo, no solo en la propia sensibilidad o razón.

Cuando Kant se asoma al enigma de la experiencia estética, evoca de hecho un «ejercicio libre y armonioso de las facultades humanas». Cuando la belleza de un paisaje nos sobrecoge, el conflicto humano que a menudo nos agobia parece detenerse como por ensalmo. Ya no nos encontramos sin saber por dónde tirar, entre una razón que nos ordena aquello y una sensibilidad que nos reclama lo de más allá... La cacofonía interior se detiene por un momento: por fin de acuerdo con nosotros mismos. Escucharse es ahora coser y cantar.

Ante la obra de un artista, a veces nos tienta la pregunta «¿qué es lo que habrá querido decir?». Esa reflexión está a punto de ganarnos la partida y prohibirnos de paso la armonía interna que los paisajes hermosos nos ofrecen más fácilmente: a fuerza de buscar demasiado lo que el artista ha querido decir, no logramos percibir lo que su obra provoca en nosotros. Pero a veces ocurre también que nos ponemos ante una obra de arte exactamente con el mismo talante que ante un paisaje natural: sin hacernos preguntas sobre la intención que hay detrás. Nos basta entonces la contemplación de la obra o su escucha, nos llena de profunda alegría y nos pone ojo avizor sobre lo que se despliega ante nosotros. Cuántos adolescentes que dudaban de sí mismos descubrieron un día, al escuchar por primera vez a David Bowie o a John Lennon, que eran capaces de una forma de seguridad, de una confianza en su propio juicio: no hay duda, es bonito. Cuántos hombres y mujeres con problemas de confianza se sienten de repente autorizados a escucharse gracias al *Réquiem* de Mozart o a la *Fantasia en fa menor* de Schubert. No les hace falta consultar con especialistas para saber lo que Schubert compuso en esa obra maestra: la esperanza defraudada, los límites de la arrogancia humana, la melancolía, deliciosa a veces, la alegría vital que aún es capaz de aparecer, de estallar a pesar de todo. Solo tienen que dejarse llevar por la emoción. Lo saben. Frecuentar la belleza es acercarse a sí mismo. No «evadirse» solamente, sino sumergirse en las profundidades de uno mismo para encontrar allí la posibilidad de la confianza.

Estas son las razones por las que sentimos gratitud hacia los artistas que nos trastornan. Nos apetece agradecerles ese poder que transmiten. Yo descubrí las novelas de Françoise Sagan hacia los dieciocho años. La «música» de su forma de escribir tan fluida, aparentemente simplona. *Buenos días, tristeza*, que escribió a los diecisiete años, comienza con estas melodiosas palabras: «A ese sentimiento desconocido cuyo tedio, cuya dulzura me obsesionan, dudo en darle el nombre, el hermoso nombre de tristeza». Un escritor es una voz, una nota sostenida. ¿Cómo encontrarla cuando uno no sabe escucharse? Françoise Sagan era jovencísima y sin embargo ya era capaz de hacerlo. Era preciso que ella misma escuchara la «música» de sus palabras para poder seguir interpretándola... Cuanto más la leía yo, más sentía crecer en mí el deseo de escribir. Me decía que yo también podía encontrar mi voz, mi tonalidad, que también podía escucharme con la misma libertad.

«Es esta —escribe Emerson al comienzo de *Confianza en uno mismo*— la enseñanza más honda de las grandes obras de arte. Por ellas aprendemos a respetar y a guardar, con

serena inflexibilidad, nuestras impresiones espontáneas.» A fin de cuentas, cuando afirmamos que algo «es bonito», tal vez hablamos tanto del paisaje o de la canción como de esa confianza que vemos surgir en nosotros, irresistiblemente. Cada vez que la belleza nos roza, nos insufla fuerza para atrevernos a ser nosotros mismos.

Si necesito leer críticas o escuchar opiniones de los guías para saber si algo «es bonito», es que carezco de confianza en mí mismo. No me fío de mi propia espontaneidad y me someto a la dictadura de «lo que hay que pensar» —que, dicho sea de paso, es una definición del esnobismo—, lo cual equivale a no confiar en mí mismo.

De modo que vamos a visitar la belleza tan libremente como nos sea posible y tanto como podamos. Vamos a abrir los ojos en el campo y en la ciudad: la belleza está por todas partes y en todas partes se da cita con nuestra libertad. Vamos a recorrer los museos sin dejarnos influir por los guías, escuchándolos lo justo para afianzar la propia confianza y no ceder a la inhibición que provoca nuestra cultura limitada, y finalmente vamos a atrevernos a dar el salto hacia una relación directa con las obras, el salto hacia la confianza en nosotros mismos.

Todavía me acuerdo de la emoción que me invadió la primera vez que me encontré delante de un Rothko. Una tela inmensa amarilla y naranja. Ahí, delante de mí, de repente. Pura presencia. La belleza es una presencia que evoca otras presencias. Estaba ante un Rothko como frente al mar en Córcega: seguro de que era hermoso, de que había en aquella vibración de la luz algo de eterno, de verdadero. Una densidad espiritual inaudita en el corazón mismo de la materia. Y, sin embargo, yo no sabía nada, ni siquiera quién era Rothko. Pero no me asaltó la más mínima duda. Tenía una confianza absoluta en mi sentimiento, en mi juicio, en mí. Al mismo tiempo era una confianza absoluta en ese artista que no conocía, en el arte, en la belleza, en la vida.

A partir del momento en que sabemos acceder libremente a la belleza, esta puede liberarnos de nuestra inhibición: apreciar que algo «es bonito» sin un porqué es ganar cada vez confianza en uno mismo. Pero la belleza nos aporta mucho más que eso: nos llena de fuerza vital, nos ayuda a recuperar el arrojo. Ya hemos vivido eso quizá en los museos, o probablemente escuchando música, o en medio de la naturaleza, seguro. Abrumados de preocupaciones, cargados de dudas, convencidos de que no vamos a poder con algo, nos echamos a caminar por el campo, contemplamos las cumbres nevadas o sencillamente los rayos de sol que se filtran por entre las ramas... Y entonces, de repente, nada nos parece imposible.

Algo así es lo que yo viví en Córcega, y lo que relata también Henry David Thoreau,

de hecho amigo íntimo de Emerson, en su obra maestra *Walden o la vida en los bosques*: «No puede ser muy negra la melancolía del hombre que vive en medio de la Naturaleza y en posesión aún de sus sentidos. Jamás hubo semejante tormenta, sino música de Eolo, para el oído inocente y sano (...) Y mientras disfrute de la amistad de las estaciones, confío en que no hay nada que pueda hacer de la vida una carga para mí».

Aquí, la belleza de la naturaleza hace algo más que autorizarnos a juzgarla. Nos colma de ella misma hasta el punto de proporcionarnos la fuerza de creer en nosotros mismos... En el fondo es bastante difícil entender lo que allí se ventila. ¿Qué es lo que nos infunde confianza a partir de la simple contemplación de la naturaleza? Después de todo, esas simples formas son superficiales por definición. Y entonces ¿por qué nos llegan tan dentro, hasta el punto de proporcionarnos este sosiego que nutre nuestra confianza?

La contemplación nos permite quizá simplemente relativizar, cambiar de mirada, de perspectiva. Ante tanta belleza, ante el milagro de ese día que despunta, de ese mundo que parece nacer bajo nuestros ojos como la mañana primigenia, nos distanciamos de las preocupaciones. Ante el misterio de esa luz, las inquietudes se desinflan.

Pero hay más. Sentimos que en medio de esa belleza actúa una fuerza que nos sobrepasa, en la que precisamente confiamos. No contemplamos una belleza que nos es ajena, sino que sentimos que nos traspasa un poderío que está tanto en nosotros como fuera. Y entonces ya no somos simplemente espectadores de la belleza del mundo. Estamos entregados a nuestra presencia en el mundo. Lo habíamos olvidado y hete aquí que la belleza nos lo recuerda. Vivimos en este mundo. No es solo que debemos explotarlo y rentabilizarlo, es que es nuestra morada. Es mucho más fácil creer en sí mismo cuando uno se siente en casa en el mundo.

«¿Por qué entonces jactarnos de confianza en nosotros mismos —se pregunta Emerson—. (...) Es un hablar pobre y exterior el hablar de confianza en sí mismo. Hay que hablar más bien de aquello que infunde confianza porque existe y está obrando.» Para Emerson, «aquello que infunde confianza» y «está obrando» es una fuerza divina cuya presencia sentimos en cuanto nos retiramos de la agitación y encontramos la paz de la naturaleza. Lo que Emerson llama fuerza divina los estoicos lo llaman energía cósmica, los cristianos Dios, los románticos Naturaleza o Bergson impulso vital, en el fondo da un poco igual. ¿Acaso no es lo que sentimos cuando nos dejamos absorber por la contemplación de un cielo, o cuando observamos esas cepas y esas uvas rebosantes de vida, esos girasoles que se dan la vuelta para mirar al sol con vigor tenaz? Efectivamente, algo en la belleza de esta naturaleza «existe y está obrando». Es entonces

cuando entendemos que la confianza en uno mismo no puede ser solamente confianza... en uno mismo. Es también confianza en lo que está manos a la obra en la naturaleza, en ese impulso que la atraviesa y la traspasa en su belleza. Volvemos a encontrarnos con esa idea de que la confianza en uno mismo es siempre al mismo tiempo confianza en algo distinto de uno mismo. Igual que el niño toma confianza en él mismo porque sabe que puede contar con los demás, la confianza en uno mismo que nos da la belleza es al tiempo confianza en esa fuerza que vibra en la naturaleza y la hace tan hermosa.

En fin, ante esa naturaleza que consoló a tantos hombres y mujeres antes que a nosotros, cuando decimos «qué bonito», confiamos también en todos los demás hombres, en un posible acuerdo universal en torno a esa belleza. Como si la alianza que sentimos en nosotros mismos nos propiciara un acuerdo con los demás. Probablemente esa alianza no se dará, pero en el momento de la emoción deseamos con pasión que se dé. En ese segundo de intensidad, creemos en ella. «Qué bonito», afirma esa fe, esa invitación a compartir. Una vez más es por esta razón por la que la confianza en uno mismo es al mismo tiempo confianza en otra cosa además de en uno mismo: en la belleza de esa fuerza que está manos a la obra, pero también en una posible alianza entre los hombres más allá de sus diferencias.

El alpinista Patrick Edlinger es un deportista extremo y también un esteta. Observar a este hombre, que revolucionó la escalada, trepar en solitario sin ningún dispositivo de seguridad, escalar las paredes lisas de las montañas más altas es absolutamente fascinante. En el documental que se hizo sobre él *La vida en la punta de los dedos*, lo que más impresiona para empezar es su preparación técnica, su competencia pura, tanto más visible cuanto que trepa sin equipo alguno, vestido simplemente con un pantalón corto de tela y una camiseta sin mangas y un saquito de talco atado a la espalda. Sus gestos son tan perfectos que parece no hacer esfuerzo alguno, sobre todo en los momentos de cambio de agarre, cuando el peso de su cuerpo pasa de una mano a la otra. Cuando se echa la mano a la espalda para meterla en el saco de talco, se encuentra sobrevolando el vacío, solo sostenido por su otra mano, exactamente por la punta de los dedos. Cuando descubres su modo de vida (vivía en una caravana perdida en el corazón de sublimes paisajes) y le oyes responder a las preguntas en las entrevistas, entiendes el lugar central que la contemplación de la naturaleza ocupaba en su preparación. Vivía *sensu stricto*, en medio de toda esa belleza, en comunión con las fuerzas de la naturaleza. El tiempo que no pasaba entrenando, haciendo musculación o distendiéndose, se lo

pasaba absorto en el azul del cielo, en el señorío de las cumbres o en la arrogante simplicidad de las cimas, en un diálogo ininterrumpido con la belleza del mundo. ¿De dónde saca la confianza a la hora de partir, solo, sin cordada ni seguro, para una ascensión arriesgadísima? Evidentemente se fía de su competencia, de su experiencia. Pero se fía también de la propia naturaleza, de esa belleza que le transmite tanta fuerza y lo acompaña en el día a día. En fin, es imposible disociar la confianza que le otorga su inmensa competencia de la que encuentra fuera de sí mismo, en los elementos naturales, en el propio equilibrio del mundo cuyo indicio es la belleza, puede que incluso la prueba de ese equilibrio.

Su ejemplo está repleto de enseñanzas para todos nosotros, incluso si no nos dedicamos a escalar con las manos desnudas las más altas cimas del mundo.

Nos dice que el hecho de creer mucho en uno mismo, desarrollando al máximo el propio talento, no es óbice para contar con algo más grande que uno mismo.

Nos dice que detrás de la confianza en uno mismo hay otra más oscura, más secreta pero más profunda, una confianza en algo distinto de uno mismo.

Nos dice que podemos dejarnos inspirar por la belleza y que ella puede ser la mejor de los guías.

## 5

# TOCA DECIDIR

## La confianza en la duda

En toda actividad, el sabio atiende a la intención, no al resultado.

SÉNECA

Cuando lo falseamos todo sin parar y nos sentimos incapaces de encontrar el impulso para decidir, solemos quejarnos de falta de argumentos, de datos y de conocimientos... Actuamos en eso de mala fe: lo que nos pasa casi siempre es que nos falta confianza. Tal y como acabamos de ver con el experimento estético, cuando decidimos que tal paisaje es «bonito», no es que dispongamos de argumentos irrefutables, es que nos atrevemos a escucharnos, a confiar en nosotros mismos.

Una mujer joven recibe una propuesta de empleo tentadora y duda en aceptar. El puesto que ocupa actualmente no es muy estimulante, pero le proporciona cierta comodidad: un salario correcto, colegas simpáticos, cercanía de su casa, seguridad de empleo. No es el trabajo soñado, pero se siente bastante a gusto en él.

El empleo que le proponen es el que estaba esperando, la promesa de poder desplegar por fin su talento. Pero es en una empresa pequeña situada lejos de su domicilio, no conoce a sus futuros colegas y su salario bruto es ligeramente inferior al actual. Podrá ganar más en el futuro a condición de que las cosas vayan bien... Y entonces se empieza a hacer preguntas. Por un lado, la seguridad, un día a día agradable, poca pasión, pero sosiego para esta mujer que se ocupa sola de sus dos hijos. Por otro lado, más ambición, aunque también más riesgo para ella y los suyos. En cuanto se decanta hacia un lado, el miedo a equivocarse la paraliza. Pasan los días y no consigue resolver el dilema. ¿Cómo salir de esa incertidumbre? ¿Cómo conseguir decidirse?

Decidir es encontrar la fuerza para comprometerse en la incertidumbre, lograr caminar hacia delante en la duda, a pesar de la duda. Es paliar la falta de argumentos definitivos con la capacidad para escucharse, o es simplemente resolver para volver a

actuar. En los dos casos es una cuestión de confianza en sí misma. Semejante compromiso no es fácil: «pechar con lo que sea», estar preparado para asumir consecuencias imprevisibles; pero bueno, eso es lo propio de toda decisión. Nos obliga a escoger sin el respaldo de una argumentación irrefutable. No a ciegas, no, pero tampoco de manera diáfana y segura.

Es la dificultad de la vida misma. Al ser seres libres, al no ser máquinas programadas, tenemos que aceptar una parte irreductible de incertidumbre. Tendremos que hacer incluso algo más que aceptarla: tendremos que lograr que nos apasione. Es lo que esta joven no consigue hacer. Toda decisión es arriesgada por definición: cuanto mejor aceptemos esa parte del riesgo, más capaces seremos de decidir positivamente y, además, de hacerlo con pasión. Incluso si reducimos el riesgo al mínimo, siempre estará ahí. No soportar el riesgo resultante es condenarnos a la indecisión o a decidir con el miedo en el cuerpo. Y por lo tanto a decidir mal.

La existencia nos confronta constantemente a decisiones. No sabemos si es el momento adecuado para comprometernos, para mudarnos de casa, para cambiar de empleo. Pero nadie puede decidir en nuestro lugar, es de nuestra incumbencia estar en el sitio adecuado cuando la vida nos demanda tomar una decisión. Si no hacemos uso plenamente de nuestro poder de decisión, nuestra vida será una sucesión de indecisiones y se nos escapará entre los dedos, llevándose de paso con ella la confianza. No puede haber confianza en uno mismo sin el dominio del difícil arte de la decisión.

La filosofía puede venir en nuestra ayuda para permitirnos entender la diferencia entre elegir y decidir, que a menudo se confunden. Es cierto que ambos términos se utilizan a veces como sinónimos, pero en realidad obedecen a dos lógicas diferentes.

Elegir es hacerlo lógicamente, racionalmente, tras un examen que ha reducido la incertidumbre como piel de zapa. Entre dos destinos para vacaciones, si uno de ellos presenta objetivamente más ventajas que el otro y se corresponde mejor con nuestras expectativas por el mismo coste, lo «elegiremos», claro está. No precisamos para ello de verdadera confianza en nosotros mismos: basta con saber reflexionar y calcular correctamente. Pero cuando los dos destinos son atractivos por diferentes razones y no hay elementos objetivos para romper el empate, entonces es cuando tenemos que «decidir».

Elegir es apoyarme en criterios racionales para armar el brazo de mi acción. Decidir

es compensar la insuficiencia de esos criterios a base del uso de mi libertad. Elegir es saber antes de actuar. Decidir es actuar antes de saber.

Por consiguiente, somos más libres cuando decidimos que cuando elegimos, porque no se supone que tengamos que obedecer a criterios indiscutibles. Sin embargo, con frecuencia esta libertad nos perturba.

Por momentos, la duda de la joven del ejemplo muta en angustia. Teme las consecuencias de su elección. Si no cambia de empresa, sabe que deberá asumir su vida anodina aunque cómoda, y no les estará dando a sus hijos un ejemplo muy estimulante. Si acepta el riesgo de cambiar, sabe que tendrá que asumir el riesgo de inestabilidad que hace correr a su familia. Cómo le gustaría no tener que decidir. En el fondo, su libertad la angustia.

De manera equivocada, en la práctica profesional hablamos muchas veces de decisión cuando en realidad estamos frente a una elección. No tenemos nada que decidir en sentido estricto cuando lo único que tenemos que hacer es fiarnos del sentido común o de una tabla de datos Excel, o cuando se trata sencillamente de respetar los hábitos o los procedimientos. El problema de la decisión se plantea cuando las fuentes de la razón se han agotado y una parte de la incertidumbre permanece. Si no podemos estar seguros de que nuestra elección será la correcta, entonces estamos ante la necesidad de tomar una decisión (del latín *decidere*, «cortar», zanjar). Es necesario decidir porque no «sabemos» qué decidir. Y es difícil: es muchísimo más fácil elegir... Nos fastidia que la vida nos mande decidir cuando lo que querríamos siempre es elegir.

Recuerda Wittgenstein que para vivir mejor basta a veces con pensar mejor, con clarificar determinadas distinciones conceptuales. Comprender la diferencia que hay entre elegir y decidir nos ayuda tanto en las pequeñas cosas (encargar un plato en un restaurante) como en las grandes (cambiar de oficio o comprometernos con alguien). En un restaurante, si esperamos a estar seguros de no equivocarnos para decidir entre pollo asado o cochinito, nos arriesgamos a tener que esperar un buen rato y de paso a hacer esperar a los demás. Solo la aceptación verdadera de la incertidumbre nos capacitará para decidir más deprisa.

¿Por qué nuestra joven indecisa no consigue decidir si debe o no debe aceptar esa oferta de trabajo? Porque está viviendo mal la incertidumbre. Conscientemente o no, parece estar esperando a que un sistema operativo de proceso de datos analice su caso,

esboce su futuro y le indique cuál es la opción adecuada. Ese sistema operativo no existe. Y gracias a eso la vida es gozosa. Pero ella lo olvida. Todos tendemos a olvidarlo. Nos paraliza la incertidumbre porque no nos damos cuenta de lo aburrida que sería la vida si todo fuera evidente y previsible. Claro que podemos equivocarnos. Claro que las consecuencias pueden ser penosas. Pero esos gajes del oficio son la sal de la vida. Si le negamos realidad al avatar, esa negativa nos removerá desde el interior y nos privará de lucidez y de capacidad para escucharnos. Por el contrario, si la aceptamos de verdad, paradójicamente encontraremos arrestos para resolver. Fortalecidos con esa lucidez, decidiremos en conciencia. Seremos capaces de aceptar con más serenidad la posibilidad, inherente a toda decisión, de que no sea la correcta.

Ganar en confianza en uno mismo requiere pues una metamorfosis interior: hay que abrirse en profundidad a la aceptación de la incertidumbre. Esa apertura es difícil porque utilizamos habitualmente la inteligencia para limitar la incertidumbre. Para eso nos hace falta una filosofía, tal vez incluso una especie de sabiduría. «El cielo está en el interior», reza un proverbio de Sri Lanka, dando a entender que no pocas revoluciones comienzan por cambios interiores... Siempre quedará la incertidumbre: imposible cambiar esa realidad. Pero podemos modificar la manera en que la admitimos. Es la negación lo que nos acongoja y nos angustia. Todo es mejor para quien sale de la negación y consigue mirar cara a cara a la incertidumbre.

Y eso es lo que le ocurre finalmente a nuestra joven mientras hace *footing* una tarde en el parque de su ciudad. Ha encontrado el ritmo, se siente bien. Mira la incertidumbre con otros ojos: «El éxito no está asegurado —se dice—, el futuro no está escrito, la vida es así. Pero voy a intentar esa aventura. Está decidido. Me cambio de trabajo». Y toma la decisión con conocimiento de causa. Se siente fuerte, y no porque esté segura de haber tomado la decisión adecuada, sino porque se ha decidido.

Esta aceptación de la incertidumbre es la primera etapa de esa metamorfosis interior, de esa sabiduría de la decisión. Pero la aceptación puede convertirse en un verdadero consentimiento y transformarse entonces en una forma particular de placer y quizá también de alegría. Incluso puede llegar a ser placentera la idea de que tal vez la decisión ha sido errónea. Porque esa posibilidad nos recuerda que hemos tenido la audacia de tomar una decisión arriesgada y que la vida no es una ciencia exacta. Cuanto más consentimos en la posibilidad del error más nos ponemos a prueba como sujetos libres, capaces de zanjar una situación. Ganar confianza en uno mismo es aprender a sacarle

partido a la propia libertad en lugar de temerla. Sentirse capacitado procura una alegría particular.

En la tradición filosófica, el pensador que con más genialidad subrayó la diferencia entre elegir y decidir fue Kierkegaard. El autor del *Diario del seductor* utiliza esta distinción para definir su propia fe. Ve un salto «metarracional»: un salto más allá de la razón, más allá de la elección racional. Dicho de otro modo, una decisión pura. Se burla de los que pretenden «elegir» a Dios reduciendo la fe a un asunto de argumentos, de valores o, peor aún, de demostración racional. Según él, a esos les falta tanto la confianza en ellos mismos como la confianza en Dios. No son libres. Para un místico como Kierkegaard, creer en Dios es pura locura: la más hermosa de las locuras, desde luego, pero locura al fin y al cabo. Perfectamente podría haber hecho suya la afirmación de Pascal: «Dios no se prueba, Dios se siente». No tenemos ninguna «razón» para creer en Dios. Mirando la violencia en la historia, la tremenda imaginación de los hombres cuando hacen el mal, podríamos encontrar buenas razones para no creer. Pero es entonces, replica Kierkegaard, cuando somos verdaderamente libres de hacerlo, libres de decidir que sí existe. Si la existencia de Dios pudiera demostrarse mediante un razonamiento científico, un sistema de ecuaciones o la armonía del mundo, entonces no habría que creer, su existencia sería un asunto del saber. Pero si nada prueba su existencia, si no podemos basarlo en hecho objetivo alguno, entonces solo podemos referirnos a nosotros mismos para creer en él. Al afirmar que la fe se remite a una decisión y no a una elección, Kierkegaard la libera de la sumisión a dogmas y argumentos: se convierte en el negocio de un corazón libre, de pura entrega confiada. También nos dice algo esencial: cuanto más alejada está la decisión de una simple elección racional, más requiere que sepamos confiar en nosotros mismos. Cuando esa confianza alcanza su punto de incandescencia, se encuentra con una confianza diferente de uno mismo. La confianza en sí mismo, para el creyente Kierkegaard, es a la vez confianza en Dios. Pero podría ser igualmente confianza en el futuro, en los demás, en la vida...

Decidir es hacer acto de presencia en el mismísimo corazón de lo incierto, en el meollo de la propia vida. Cada vez que tomamos una decisión en conciencia, aprendemos un poquito más acerca de nuestra propia confianza.

Desde ese punto de vista, las pequeñas cosas de lo cotidiano nos aparecen como otras tantas ocasiones de entrenarnos. Constituyen una especie de práctica, de preparación para las grandes decisiones. Hay que entrenarse para decidir más aprisa, ejercitarse en la

aceptación de la duda misma, no en su negación. Delante del espejo por la mañana: ¿vestido o pantalón?, ¿camiseta o camisa?, ¿este vaquero me sienta bien o no? Claro que la pregunta se plantea, pero ¿ha de ocuparnos tanto rato? En la mesa de trabajo, escrita en un pósit, tenemos una lista de cosas que hacer. ¿Por cuál empezar? Por simple que parezca, el aprendizaje de la confianza en uno mismo requiere entrenamiento: hay que aprender a decidir más rápido en las cosas pequeñas. Aprendemos cada vez a confiar en nuestra libertad. Si no somos capaces de zanjear en las cosas pequeñas, ¿cómo vamos a hacerlo cuando la apuesta sea más grande? Cuanto mejor sepamos decidir, más confianza en nosotros conquistaremos, y esta confianza alimentará más nuestra capacidad de decidir, como en un círculo virtuoso. Por el contrario, cuanto menos consigamos decidir, más grande nos parecerá la fuerza necesaria para hacerlo. Pero entonces la vida se encargará... «No hay cuidado: una ausencia de solución termina por resolver el problema», bromeaba el político francés Henri Queuille. No tomar decisiones es una forma de decisión, pero la más pobre de todas y la que genera menos autoestima.

Debería enseñarse más a saber decidir. Desde luego ocasiones no faltan. En el instituto, por poner solo un ejemplo, esos profesores que proponen a sus alumnos varios temas para elegir, podrían insistir en el hecho de que se trata de aprender a decidir, y a decidir rápidamente. Podrían decir a sus alumnos: «No elegís un tema determinado porque es bueno, es bueno porque lo elegís, cuando lo elegís lo convertís en bueno». Ayudarían entonces a esos chicos con poca confianza en sí mismos, a esos que pierden demasiado tiempo «eligiendo» su tema, sopesando largo rato los pros y los contras, como si fuera a surgir de repente una razón indiscutible para optar por uno o por el otro.

¿Cómo explicar que aún hoy en día una persona que debe decidir en política o en economía, tras haber pasado por distintas facultades de ciencias políticas, economía o comercio, no haya recibido una sola clase sobre la decisión? En algunas de esas escuelas existen desde hace años ese tipo de clases, pero a menudo bajo el título «Ciencias de la decisión», lo cual parece indicar cierta confusión con la lógica de la elección. «Arte de la decisión» debería más bien llamarse a esa materia.

Tenemos que enseñar a nuestros niños lo antes posible la diferencia que hay entre elegir y decidir. Digámosles que para decidirse no deben esperar a haber resuelto todas sus dudas. Que su libertad está en ir hacia adelante en la duda. Recordémosles que los héroes que hicieron avanzar a la humanidad se comprometieron sin estar seguros del resultado: Gandhi, De Gaulle, Martin Luther King... tuvieron la audacia de afrontar lo incierto.

Tenemos que enseñar a nuestros hijos, ellos tienen ese poder, esa soberanía en lo incierto. Podemos hacérselo sentir incluso en las cosas simples. ¿Dudan entre dos regalos, dos campamentos a los que ir, dos amigos a los que invitar a venir a casa...? Sin dudarlos, hay que decirles francamente: «Venga, lánzate, decide. Mañana no vas a tener más datos que los que tienes ahora mismo, ni siquiera dentro de diez minutos los tendrás. Y además, mira, si tú no lo haces, otro vendrá a hacerlo por ti. ¿Qué es lo que prefieres? De todos modos, si te equivocas, algo te habrá enseñado la vida. Cree en ti mismo, confía en ella».

Cada vez que decidimos, tenemos la medida de cómo la confianza en uno mismo es al mismo tiempo confianza en la vida misma. En caso de error, podremos incluso rectificar el tiro. «El trayecto del mejor de los buques —escribe Emerson— es una línea en zigzag.» Ese barco no tiene otra opción que hacerle frente: cuando el viento le viene de cara, tiene que dar bordadas para avanzar. Somos como ese buque, obligados a avanzar a la manera del cangrejo, ensayo-error, intento y rectificación. «El error es humano», reza el proverbio. Eso no quiere decir simplemente que hay que ser comprensivos con los que se equivocan, sino que el error es una manera propiamente humana de aprender. Cometer errores y luego rectificar: no es una manera entre otras, es la única manera de avanzar. Para los animales humanos que somos, el viento siempre viene de cara.

Decidir es salir de la zona de confort. En nuestras vidas, en nuestro trabajo, en nuestras prácticas, en nuestras relaciones con los demás, afortunadamente hay muchas cosas que no tenemos que decidir. Muchas veces tenemos suficientes argumentos para elegirlos sin más: controlamos lo bastante como para no tener que arriesgarnos a decidir. Podemos apoyarnos en las costumbres, en el saber hacer, en certezas. La mejor baza está en que esta lógica de capacidad, de control, no devore nuestra capacidad de decidir, de intentar esta forma de no preparación, ese salto en el vacío que es cada decisión, sino que, bien al contrario, la alimente, la motive, le dé asiento.

Primero nos afirmamos, luego arriesgamos. Sabemos elegir, luego nos atrevemos a decidir. Es verdad, la confianza en uno mismo es un vals de dos tiempos.

## 6

# PONTE MANOS A LA OBRA

## Hacer para confiar en uno mismo

Para él, la materia existe. Es piedra, es pizarra, es madera, es cobre. (...) El verdadero grabador empieza su obra en medio de una ilusión de la voluntad. Es un trabajador, un artesano. Goza de toda la gloria de un obrero.

GASTON BACHELARD

Esta es la historia de un intelectual brillante, Matthew B. Crawford, licenciado en filosofía, con un puesto de responsabilidad en un equipo de expertos en Washington, equivalente al de un alto ejecutivo. En un ensayo apasionante de título evocador, *Shop Class as Soulcraft* (taller para moldear el alma), cuenta hasta qué punto la vida del despacho le deprimía, cómo empezó a dudar de su utilidad y de su valor, hasta volver a encontrar la confianza cuando renunció a su trabajo y abrió... ¡un taller de reparación de motos!

Crawford nos descubre el riesgo de perder confianza en nosotros mismos cuando pasamos días y días en la oficina sin tener muy claro lo que hacemos allí y sin poder calibrar los efectos directos de nuestra labor. En cambio, subraya que el trabajo manual, el hecho de ponerse «manos a la obra» y de percibir que lo que hacemos modifica directamente la realidad, puede llenar tanto humana como intelectualmente. Con agudeza y humor compara las satisfacciones que le han procurado sus dos oficios sucesivos y esboza un turbador alegato en favor del trabajo manual en general y del de mecánico en particular, trabajo manual no exento de interés, e incluso más enriquecedor desde el punto de vista intelectual que no pocos trabajos menos manuales. A partir de su propia reconversión reconstruye la experiencia de los que trabajan fabricando o reparando objetos, oficios en vías de desaparición en un mundo en el que lo único que se hace es comprar, tirar y reemplazar. Narra el placer que le proporciona meter las manos hasta el codo en la grasa del motor, reconstruir algo que se puede tocar; el sentimiento de inmediata responsabilidad que lo engancha cuando el dueño de una moto pone en sus

manos su máquina de dos ruedas, la satisfacción cuando es capaz de superar las dificultades de la reparación, la confianza que le sube entonces a la cabeza, y por fin la alegría compartida cuando el propietario llega a recoger su moto, la felicidad de eso que él llama los «cara a cara» con el cliente.

«El hombre se siente satisfecho y alegre —escribe Emerson—, cuando ha puesto todo su corazón en la obra y la ha concluido lo mejor posible. Pero lo que ha dicho y pensado de otra suerte, no le acarrea paz.» Curiosamente, reparando motos el intelectual Crawford encontró esa actividad que le permitió poner «todo su corazón en la obra» y hacerlo «lo mejor posible». Bien distinto era lo que le ocurría antes. Bien situado en lo alto de su influyente equipo de expertos, se pasaba las horas muertas gestionando susceptibilidades y apuestas de poder. Su trabajo consistía en leer y sintetizar artículos universitarios, pero sobre todo interpretarlos para que encajaran en la línea política del equipo para el que trabajaba. Ese singular trabajo le producía una especie de alienación que no pocos de nosotros compartimos: llevar a cabo tareas que carecen de sentido a nuestros ojos. También se topaba con otro problema muy común: como se veía obligado a producir síntesis a un ritmo sostenido, le resultaba imposible leer a fondo los artículos, hacía mal lo que tenía que hacer, no le sacaba partido alguno.

Por el contrario, arreglando motos le resultaba placentero dedicarle tiempo a una avería que se le resistía, ponerse verdaderamente a prueba, ahondar en su talento. Y volvió entonces a sentir lo que sintió a los catorce años, cuando trabajaba de aprendiz de electricista: el placer de hacer algo y comprobar los resultados. Cuenta que, una vez acabada una instalación eléctrica, no paraba de accionar el interruptor diciendo: «Y la luz se hizo». Todos hemos vivido eso. Al acabar de montar una estantería en casa, de arreglar un mueble o de dar una mano de pintura, exclamamos contemplando nuestra obra, llenos de un orgullo que claramente sobrepasa lo que merece ese modesto éxito: «¡Ahí queda eso!».

Muchas veces nos falla la ocasión de manifestar esa alegría en nuestros trabajos. Se nos usurpa semejante gozo.

Crawford compara el regocijo del trabajo manual redescubierto con la ideología dominante de su tiempo: «La generación actual de revolucionarios de la gestión de empresas se emplea a fondo para inculcar a la fuerza flexibilidad a los asalariados y considera el espíritu artesanal como un obstáculo que hay que eliminar. De lejos se prefiere el ejemplo del consultor en gestión correteando de tarea en tarea y orgulloso de no poseer ningún quehacer específico. Igual que el consumidor ideal, el consultor de

gestión proyecta una imagen de libertad triunfante frente a la cual los oficios manuales pasan por ser miserables y mezquinos. Ya solo falta imaginar al fontanero agachado debajo del fregadero, con la raja del culo al aire».

Esto que escribe Crawford es tanto más certero cuanto que la realidad de la nueva gestión de empresas está a menudo lejos de esa «libertad triunfante»: no pocos consultores de gestión o ejecutivos, que no se agachan nunca bajo el fregadero, adolecen precisamente de no saber exactamente cuál es su oficio, de no saber cuál es su verdadera utilidad. Su falta de confianza en sí mismos se explica así de una manera muy simple: no pueden defenderse de las críticas presentando una realidad objetiva y palpable. Un panadero siempre podrá responder a su jefe que ha hecho un buen trabajo: la barra de pan está ahí, riquísima, no hay más que probarla para darse cuenta. Los artesanos lo tienen más fácil a la hora de creer en ellos mismos. Su talento se centra de manera objetiva y tangible en lo que producen (y a veces se ganan la vida bastante mejor que algunos empleados del sector terciario). Todos nos hemos topado ya con esos fontaneros o electricistas un poco cazurros. No necesitan que les des la enhorabuena ni que les digas que los quieres. La fuga de agua está reparada, ha vuelto la luz: eso les basta.

Leyendo el ensayo de Crawford podemos medir mejor lo que nos pasa hoy en día. Hacemos (en sentido estricto) cada vez menos cosas, tanto en la vida doméstica como en la profesional. Si mi coche tiene una avería se lo llevo al mecánico, que a su vez pasa más tiempo delante de la pantalla de control que apretando tuercas. Y dentro de poco ni siquiera lo llevaremos al taller, ya que los coches se conducirán solos. Cuando el teléfono o el ordenador no funciona, los programas de reparación se disparan automáticamente. Y cuando las actualizaciones no bastan, lo tiramos y nos compramos otro. Para calentarnos, tenemos por costumbre regular el termostato. Ya no hacemos esos gestos simples que hasta hace nada eran lo habitual de una vida humana: cortar madera, llevar la leña, colocarla en la chimenea, soplar para avivar el fuego. Ya no desplegamos un mapa para dirigir nuestros pasos y tampoco preguntamos a los lugareños por dónde se va a los sitios: obedecemos las perentorias órdenes del GPS. Y de este modo perdemos la relación primaria con las cosas. Cada vez más superconectados gracias a las herramientas digitales, cada vez más desconectados con el mundo del «hacer». El pulgar se desliza por la superficie del smartphone, y nosotros nos deslizamos por la superficie de las cosas. «El hombre civilizado —escribe Emerson— ha construido carrozas, pero ha perdido el uso de sus pies. Es verdad que tiene muletas en que apoyarse, pero en cambio sus músculos no son tan resistentes.» No es fácil la confianza en uno mismo cuando ya

no se sabe caminar. No hay más que ver la reacción de pánico cuando el iPhone se resiste a encenderse un día. Sin muletas digitales, imposible avanzar.

Hace poco le preguntaban a Michel Serres cuál le parecía que era el principal cambio de nuestro tiempo, y contestaba sin dudarle un instante que la desaparición del campesinado. Esa desaparición se lleva por delante a los que trabajan la tierra y muchas cosas más: ese mundo que ya no existe es el de los hombres que hacían y sabían lo que hacían. Ese mundo en el que una vez terminada la tarea se podía ver el fruto de esa tarea. En ella estaba su orgullo, su identidad y, si la vida les daba un zarpazo, quedaba un poco de la confianza perdida.

El ebanista que construye una mesa de madera sabe lo que está haciendo. El panadero que amasa y hornea su pan. Los dos disfrutan del trabajo bien hecho porque saben hacerlo bien, conocen la satisfacción del buen hacer cuanto mejor lo hacen. Sienten la satisfacción de tener contento al cliente, que vuelve porque sabe reconocer el talento.

Nos vemos privados cada vez más de esta sencillez y de este reconocimiento directo e inmediato de nuestro trabajo. En la oficina cada vez nos ponemos menos «manos a la obra» y pasamos más tiempo en reuniones o delante del ordenador gestionando correos electrónicos o rellenando hojas de cálculo. Buscamos objetivos que raramente están en relación directa con la calidad del producto acabado. A veces ni siquiera tenemos acceso directo al producto acabado o no tenemos ningún interés en verlo. Y entonces ya no nos reconocemos en él. Nos evalúan por la consecución de los objetivos intermedios que fija el mánager. Hemos de respetar los procedimientos, verificar el trabajo de los subalternos y rendir cuentas a los superiores. En ese contexto es bien difícil poder decir en qué consiste exactamente nuestro trabajo. Cuando por la noche un artesano le habla a su hijo de su labor, el niño entiende lo que ha hecho su padre durante la jornada. Por el contrario, cuántos hijos de ejecutivos no entienden nada del oficio de sus padres. Una vez organicé un taller de filosofía en una clase de primaria y una niña me dijo: «El trabajo de mi mamá es la reunión».

Y entonces, ¿qué quiere decir un «trabajo bien hecho»? ¿Podemos seguir hablando del *savoir faire*? ¿De qué podemos estar orgullosos si ya no sabemos ni lo que hacemos? ¿Cómo podemos confiar en nuestro talento si ni siquiera sabemos de qué talento se trata? El estrés en el trabajo, el crecimiento del número de *burn out* o de depresiones se deben en buena medida a la desaparición de los oficios. Con el triunfo de los procedimientos y la carrera hacia objetivos intermedios, el dinero se convierte en el criterio de éxito palpable... Pero es una compensación ilusoria. El sentimiento de no hacer nada que se pueda tocar no se suaviza con una remuneración mejor y la posibilidad consiguiente de

consumir más. Si no, no habría tantos casos de *burn out* entre los asalariados bien pagados.

La confianza en uno mismo es hija del placer: el placer que nos invade cuando hacemos bien las cosas. Si ya no «hacemos» nada, si nuestras tareas ya no están claras, si no nos permiten desarrollar un verdadero conocimiento, entonces nos vemos privados del placer elemental de crear, nos vemos privados de nosotros mismos, estamos «alienados» y vamos perdiendo la confianza.

Es doble la crisis que está atravesando el mundo del trabajo: los obreros y empleados están bajo la amenaza permanente de ser sustituidos por máquinas; los ejecutivos, absorbidos por procedimientos que les hacen perder la libertad y los alejan de su oficio. En este caldo de cultivo civilizador germinan las crisis de confianza individuales y los *burn out*.

Un buen trabajo, según Aristóteles, debe tener la posibilidad de procurar placer a aquel o aquella que se entrega a él, y su excelencia se debe poder juzgar de manera directa por los demás. En una sociedad preocupada por la «buena vida», afirmaba, todos deberíamos tener un trabajo que se correspondiera con estos criterios.

En los *Manuscritos de 1844*, Marx definió así el trabajo ideal:

En mi producción yo realizaré mi identidad, mi particularidad; trabajando sentiré el placer de una manifestación individual de mi vida, y en la contemplación del objeto disfrutaré el goce individual de reconocer mi personalidad como una potencia real, concretamente aprovechada y fuera de toda duda.

Atentos a los términos empleados por el autor de *El capital*: «Realizar su identidad», «sentir el placer de una manifestación individual de su vida», «disfrutar el goce individual de reconocerse»...

Estos términos son evocadores porque contienen las metáforas de la confianza en uno mismo. ¿Cuántos de nosotros tienen la suerte de tener trabajos que les aporten eso?

Esa falta de relación concreta con el «hacer» y nuestra dificultad para reconocernos en los productos de nuestro trabajo participan sin ningún género de duda en nuestra angustia. «Hacer» algo, incluso algo extremadamente sencillo es suficiente para librarnos de esa angustia. El simple hecho de ponerse manos a la obra, al margen del resultado obtenido, favorece el aumento de la confianza. En esto hay algo realmente extraño. Y es que nuestra angustia siempre es, de manera más o menos oculta, una angustia de muerte. Pero trabajando la materia encontramos una realidad en la que apoyarnos, algo tangible y tranquilizador. Esa materia transformada prueba que estamos

vivos y, si está bien transformada, prueba que tenemos talento. Más aún, si obtenemos de nuestro trabajo un reconocimiento de nuestro valor, podremos soportar más fácilmente la perspectiva de la muerte: nuestro valor no morirá... Cuando no hacemos nada, o no podemos obtener reconocimiento directo por nuestro trabajo, estamos más a merced de nuestra angustia por la muerte.

Aristóteles escribe en *Partes de los animales*:

No porque tenga manos el hombre es el más inteligente de los seres, sino que tiene manos porque es el más inteligente de los seres. En efecto, el ser más inteligente es aquel capaz de hacer uso del mayor número de útiles: pero es que la mano parece ser no un útil sino muchos.

Crawford puso en práctica lo que Aristóteles había descubierto veinticuatro siglos antes. ¡Ser inteligente es hacer uso de las manos! Utilizarlas de manera inteligente. La mano es la prolongación de la razón. Este razonamiento simple es de una profundidad infinita: si nuestra inteligencia se prolonga en nuestras manos, es lógico que a fuerza de no utilizarlas acabemos dudando de nosotros mismos. Perdemos confianza por no hacer nada con las manos. Nos hemos separado de nuestra verdad de *Homo faber*.

Nuestra naturaleza, afirma certeramente Bergson, es más la de un *Homo faber* que la de un *Homo sapiens*. Nuestro ancestro el *Homo sapiens* era más un hacedor (*faber*) que un sapiente (*sapiens*). El hombre se caracteriza menos por su sabiduría que por el hecho de que fabrica herramientas y luego, gracias a esas herramientas, cosas. Nuestra inteligencia no es en principio una inteligencia abstracta sino una inteligencia fabricadora. El *Homo faber* es el hombre que trabaja con sus manos inteligentes, que fabrica y utiliza herramientas. Al fabricar cosas, nos fabricamos a nosotros mismos. Las diferentes edades de la humanidad llevan nombres relacionados con las herramientas que nos han transformado y nos hacen progresar (Edad de Piedra, de Bronce...) Estamos hechos para construir, manipular, elaborar, probar nuestras facultades en el encuentro con el mundo, trabajar la materia para trabajarnos a nosotros mismos, para trabajar nuestro talento. Nuestro espíritu revela su verdad en su relación con la materia. Por eso nos sentimos perdidos, extraños respecto de nosotros mismos cuando no hacemos nada con los dedos de nuestras manos. La recuperación del interés por la cocina, por el bricolaje y las demás actividades manuales tiene raíces profundas.

Desde hace algunos años, un número bastante significativo de jóvenes licenciados de escuelas superiores o de ejecutivos de grandes empresas deciden orientarse hacia la artesanía. Reciben un curso de panadero, de pastelero, de carpintero... y prueban fortuna.

Ya no es cosa tan excepcional abandonar el maletín de ejecutivo para abrir un restaurante o renunciar a la carrera de *executive woman* para hacerse productora de quesos.

Y sin llegar hasta un cambio tan radical de vida, a nuestro alcance está ponernos un poco más manos a la obra. Pintar o elaborar cerámica, hacer bricolaje en casa u ocuparse del jardín representan otras tantas ocasiones de volver a encontrar el gozo de hacer cosas y hacerlas bien. Construir con las manos, con la inteligencia y con el corazón: bonita promesa de reencuentro con la confianza.

## HAY QUE ENTRAR EN ACCIÓN

### Actuar para ganar confianza

El secreto de la acción es ponerse a ello.

ALAIN

Un joven se dispone a vivir una noche de amor. Está temblando de miedo: es la primera vez. La mujer que está acostada a su lado le impresiona. ¡Sueña con ella desde hace tanto tiempo y la imagina tan experta...! Y tiene que ser ahora. Y no tiene ninguna experiencia. ¿De dónde le va a venir la confianza? Ante todo, acción. Caricias. Besos muy sentidos. Tiene esa realidad al alcance de la mano, en la palma; pegada a los labios que besan. Ganará confianza dejándose llevar poco a poco por el juego de las caricias y después al acto del amor. ¡Pero no antes! La confianza le llega de su relación con ella, del vínculo bien afianzado con ella. Y, si ahora empieza a dárselas de hombre experto, se arriesga a verse encerrado en sí mismo, a no encontrar punto de apoyo en la relación y a echar a perder los recursos con los que cuenta. En cambio, si le confiesa a la chica que es la primera vez que lo hace, podrá dejarse guiar por ella. La confianza le llegará de ella, vendrá de ella para convertirla en confianza en él. Ese es precisamente el proceso de la confianza en uno mismo: una apropiación progresiva que solo la acción hace posible. En su momento, me hubiera gustado tanto saber...

¡Cuántos jóvenes púberes fracasan la primera vez en la cama por estar obsesionados con resultados deslumbrantes, por estar atrapados en su monólogo interior y contando solo con sus propias fuerzas para sacar aquello adelante! El fallo los castiga por no haber confiado más en la relación, por no haberse abandonado a ella en el momento adecuado. El fallo los castiga por haber limitado la confianza a una confianza solamente en «ellos» mismos. Cuando actuamos en el mundo no estamos solos. Si existe un territorio en el que es obligatorio recordar bien esto, es el de la sexualidad. En la vida sexual, más aún que en otros terrenos, solo la acción libera.

Psicólogos, profesores, entrenadores deportivos, teóricos de la «psicología positiva»..., todos están de acuerdo al afirmar que la confianza en uno mismo se desarrolla en la acción. Pero, muchas veces, tras esta idea viene a colarse un malentendido. Si la confianza se conquista en la acción, eso significa que no estamos hablando de una confianza en un «sí mismo» puro, desligado del mundo, parecido a una mónada dotada de cualidades esenciales que tendríamos que desarrollar en la acción. Es más bien confianza en el «encuentro» de uno mismo con el mundo. Un encuentro así, que no dominamos plenamente, que nos reserva sorpresas, debe de estar con seguridad lleno de provechosas enseñanzas. Al actuar, descubrimos en el mundo real oportunidades nuevas, recursos insospechados que nuestra acción contribuye a desvelar. También puede ocurrir que actuando encontremos al otro y que la solución nos venga de él, que la cosa finalmente no sea para tanto, ¡o que simplemente tengamos un golpe de suerte! Es decir, no solo hay que tener confianza en uno mismo, sino en el encuentro de los demás con uno, entre el mundo y uno mismo, y esto únicamente la acción lo hace posible.

El matiz es decisivo y puede ser liberador. Cuando la falta de confianza me paraliza, corro el riesgo de tener «que hacerlo» como un ultimátum paradójico: tal vez la acción es lo que va a traerme confianza, pero si no tengo confianza ¿cómo voy a lograr meterme de lleno en la acción? Me puedo sentir liberado de un peso y hallar el impulso para actuar al comprender que no solamente debo confiar en mí, sino en ese encuentro entre el mundo y yo. Y en sus consecuencias, que unas veces son gratas, otras lo son menos, y casi siempre son inesperadas.

Defender una filosofía de la confianza es también recordar el primer principio de la sabiduría estoica: no todo depende de nosotros. Existe lo que sí depende y lo que no. El pensamiento estoico de Marco Aurelio y Séneca descansa en esta distinción. Naturalmente, debemos intervenir todo lo posible en aquello que depende de nosotros, pero confiar en uno mismo significa confiar también en aquello que no depende de uno mismo y que la acción puede promover. A veces, cuando se adolece de falta de confianza, cuando la presión aprieta, se hace uno una idea falsa de las cosas. No somos lo bastante estoicos, aceptamos de antemano que todo depende de nosotros. Y no hay manera más certera de «errar» en nuestra primera vez.

Hay que inspirarse en los hombres y mujeres de acción, en los pioneros y en los emprendedores. Incluso cuando a su acción le ha precedido un tiempo largo de reflexión, confían en ella, en todas aquellas consecuencias que, directa o indirectamente, esa acción va a desencadenar en la realidad. Saben que tendrá el poder de reconfigurar su universo,

de crear otras oportunidades que tendrán que saber cazar al vuelo. Aun en el caso de que se empleen a fondo para controlar al máximo lo que depende de ellos, conocen el peso de aquello que no depende y que podrá surgir en forma de obstáculo o en forma de auxilio. Están preparados. Por mucho que hayan elaborado el más detallado de los itinerarios, el plan de ataque más preciso, en el fondo saben que la propia acción modificará los parámetros, que a lo mejor hay que cambiar de ruta para evitar una tormenta o para aprovechar una meteorología más clemente, que a lo mejor hay que lanzar un nuevo producto corrigiendo los defectos del anterior o por el contrario apostar más por el que acaban de lanzar. En resumen, deben permanecer a la escucha de los demás y del mundo. Ese es el verdadero espíritu de empresa: saber prever, disfrutar la previsión, pero tomarle también el gusto a la parte inesperada que siempre está ahí.

Desde fuera, la mayoría de los emprendedores o aventureros parecen verdaderos bloques de confianza. Pero mirándolos de cerca, muchos no esconden ni sus dudas ni sus fracasos pasados. Pero confían en la acción, en todo aquello que puede ocurrir en cuanto se produzca su encuentro con el mundo. Saben bien, como Marco Aurelio, que el resultado de ese encuentro no depende solo de ellos. Y no se resignan a esa fatalidad: la ponen de su lado.

Muchas veces he observado que a hombres y mujeres, animados por espíritu empresarial, les gustaba hacer de instigadores sin tener especial interés en el asunto que fuera, simplemente porque les parecía que tal enredo podía ser interesante, podía marcar tendencia. Les gusta apostar por lo incierto, meter la nariz en una aventura simplemente porque tal vez tenga un futuro prometedor. Saben, como todos los audaces, que a la buena suerte hay que provocarla.

Un ejecutivo joven que solicita un encuentro con su superior para ampliar sus responsabilidades, un cineasta joven que llama a la puerta de un realizador al que admira para enseñarle lo que está haciendo, esos hombres o mujeres que se atreven a dar el primer paso... Pero no nos equivoquemos al juzgar el sentido de su audacia. Su paso adelante no traduce necesariamente una pura confianza en «ellos mismos» previa a la acción. Ante todo confían en la acción por sí misma.

Antes de ser una de las novelistas más leídas de su tiempo y de ser ganadora de más de cincuenta premios literarios, Isabel Allende creció en una época de Chile en la que, tan pronto como dio a entender que tenía una ambición, lo primero que le respondieron fue que no podía ser porque era una chica. Era la sobrina del presidente Allende, sí, pero era

una chica. Creció con ese sentimiento de injusticia, en un mundo de hombres, sin un solo ejemplo de mujer que la inspirara. Siendo una joven periodista, la enviaron a entrevistar al poeta Pablo Neruda y tuvo la audacia de no someterse a un cuestionario preparado de antemano. Se dejó ir espontáneamente. Cuenta que Pablo Neruda la interrumpió con estas palabras: «Mira, tú mientes todo el tiempo, inventas historias, pones en boca de las personas cosas que no han dicho. Todo eso, que son defectos en el periodismo, son virtudes en la literatura, así que mejor dedicarse a escribir ficción, mijita». Tal vez nunca habría acabado en la novela de no haber mediado este encuentro. Sin embargo, antes de ir dudó y dudó. No se sentía preparada. No fue allí porque creyera en sí misma, sino que fue la propia entrevista, una vez terminada, lo que la liberó. Ganó en confianza durante la entrevista. A los actores que padecen miedo escénico les pasa lo mismo cada vez: confían en sí mismos al subir al escenario. No antes.

Si fracasamos, o si el éxito no se corresponde con nuestras expectativas, por lo menos lo habremos intentado, el triunfo habrá sido intentarlo. Lo veo todos los días con mis alumnos: no conseguir intentarlo los lleva poco a poco a una pérdida de confianza. A veces les pido que desarrollen oralmente, improvisando casi, un tema especialmente difícil. Los que intentan la aventura ganan poco a poco confianza en ellos mismos, incluso cuando no consiguen salir airoso de la dificultad del ejercicio. A los ojos de sus compañeros aparecen como los que lo han intentado, los que se han lanzado. Y eso ya es un motivo de orgullo. Intentándolo se descubren a sí mismos capaces de ideas nuevas, de intuiciones que ni sospechaban. No necesitan completar el ejercicio para encontrar en él motivos de satisfacción. A la inversa, los que una y otra vez no lo intentan, jamás obtienen confianza en ellos mismos: no se lanzan, no se topan con el mundo real, y así no hay forma de dar con lo que podría desbloquearlos. Se meten en un círculo vicioso: no entran en acción, y se privan así de las virtudes liberadoras de la acción, así que la ansiedad no para de crecer.

Comprender las virtudes de la acción implica no definirla como aquello que viene después de la reflexión. Somos hijos de siglos y siglos de platonismo o de racionalismo occidental, de mengua de la acción en provecho de actividades intelectuales o contemplativas. De ahí nuestra dificultad para entender el poderío primitivo de la acción. Incluso si la reflexión debe con frecuencia preceder a la acción, esta última no debe ser percibida como menos valiosa que el pensamiento. Sin ello, seremos incapaces de encontrar confianza cuando haya que entrar en acción: nos echaremos a temblar cada vez

que nuestra reflexión no haya apagado todas las incertidumbres, lo cual nunca se conseguirá del todo. La acción nunca es la aplicación de un proyecto elaborado sesudamente. Es el encuentro de un individuo no especialmente seguro de sí y de un mundo parcialmente previsible, pero solo parcialmente. En otras palabras, la verdad de la acción no puede encontrarse en la reflexión que la precede: no puede estar más que en la propia acción. «El secreto de la acción es ponerse a ello», repetía Alain.

No hay que olvidar que desde la noche de los tiempos, para sobrevivir en esta tierra en medio de multitud de peligros que nos amenazaban, tuvimos que actuar y reaccionar. Somos mucho más hijos de esos millones de años de evolución que de unos cuantos siglos de platonismo. Nos percatamos de ello cuando nos forzamos y buscamos arrojarnos donde sea, a manos llenas, cuando conseguimos vencer el miedo escénico para abordar a alguien que nos es imprescindible o para tomar la palabra en público. El simple hecho de pasar a la acción despierta en nosotros a ese ser primitivo y esa combatividad primordial tan decisiva para ganar confianza.

Cuántas veces los psicólogos, los profesores o los entrenadores deportivos, que presentan la acción como medio para desarrollar la confianza en uno mismo, dejan de poner el acento en esa otra definición de la acción como encuentro con el mundo, con los demás o con la realidad. Presentan la acción bajo un prisma excesivamente voluntarista, como un simple medio de tomarle la medida a las propias capacidades, de desarrollar el propio *savoir faire*. A veces queda limitada al terreno del entrenamiento para la voluntad. Sin embargo, actuar es algo más que entrenarse. Es encontrarse con el mundo. Nada nos indica que el mundo no vaya a ser con nosotros más clemente de lo que habíamos previsto. Actuar es ofrecerse a uno mismo la posibilidad de toparse con sorpresas agradables: es permitirse experimentar el afecto del mundo.

Presentar la confianza en uno mismo como una filosofía de la acción es proponer una lectura existencialista de la misma, no esencialista. Desde una perspectiva esencialista, confiar en sí mismo equivaldría a creer en la esencia del «yo», en algo en el fondo de uno mismo que fuera una especie de núcleo indivisible, un ego inmutable y soberano. Semejante idea, eje de gran cantidad de vídeos de YouTube sobre la confianza en uno mismo, es más que problemática.

No es verdad que esa esencia del yo exista, que exista en nosotros ese «ser» esencial y fijo. Si existe un punto de acuerdo entre el psicoanálisis, la filosofía contemporánea, las neurociencias y la psicología positiva, es que la identidad es múltiple, plural,

proteica. Esto tranquilizará sin duda a todos aquellos que dicen padecer de falta de confianza en ellos mismos: ¡su «yo» fijo e inmutable no existe! De modo que no podemos «ser» unos inútiles, puesto que no «somos». Lo normal es que nuestras crisis de confianza tengan su origen en traumas infantiles: no hemos sido suficientemente valorados, nos han humillado públicamente, nos han reducido a una existencia mediocre. La distinción filosófica clásica entre ser y devenir puede liberarnos en esos casos. No somos: solo llegamos a ser, devenimos. ¿Nos falta confianza en nosotros mismos? No hay problema: confiemos en lo que podemos llegar a ser.

Ver la confianza en «sí mismo» como una confianza en el propio ser, en su esencia o en su yo profundo, corre también el riesgo de impedirnos contemplar la belleza de la existencia.

Nuestras existencias son apasionantes no tanto porque nos permiten desplegar progresivamente las capacidades de un yo que contendría ya todo desde el primer momento, sino porque nos ofrecen la posibilidad de inventarnos y de reinventarnos, de volver a empezar y de desviarnos, de descubrir en nosotros potenciales nuevos. Y menos mal: la libertad tiene ese precio. Si la existencia consistiera solo en desplegar las posibilidades de un yo, de una «esencia», entonces, en efecto, la «esencia» precedería a la «existencia». Cuando Sartre afirma que «la existencia precede a la esencia», pone de relieve que antes que nada existimos. En esa existencia hay que confiar, no en una hipotética esencia que, según Sartre, acontecerá por fin el día de nuestra muerte, cuando ya nada podamos añadir a nuestra historia.

Existir es lanzarse al agua, ir al encuentro de los demás y del mundo, ir hacia esos obstáculos que podemos transformar en otras tantas oportunidades, siempre y cuando cambiemos de mirada. Cuántas cosas pueden ocurrir desde el punto y hora en que nos ponemos en movimiento: podemos hacer funcionar tantas y tantas fuerzas que están ahí, encontrar a tantos y tantos hombres y mujeres capaces de ayudarnos (a veces sin querer), que la expresión misma de confianza en uno mismo pierde hasta su razón de ser.

Actuar es invitar al yo a la ronda de la existencia, invitarlo a salir de sí en lugar de emplazarlo a creer que contiene en él la pura esencia de su valor, invitarlo a abrirse, no a replegarse. Ese es el sentido de una obra central de Sartre, *La trascendencia del ego*. El valor del ego es «trascendente»: se realiza y se conquista fuera del ego, en su capacidad de actuar, de tejer relaciones con los demás, de tomar parte en el torbellino de la vida.

Por consiguiente, lo que hay que hacer no es tanto tener confianza en uno mismo: hay que tenerla más bien en todo lo que la acción es capaz de crear, proponiéndose un punto

de contacto con el mundo; hay que tener confianza tanto en lo que depende de uno como en lo que no, confiar en la realidad que la acción está ya remodelando, confiar en la buena estrella que la acción puede provocar, confiar en esos hombres y mujeres que se encontrará uno por el camino y que aportarán tal vez ideas, consejos, esperanzas y, por qué no, también amor.

## 8

# SABER ADMIRAR ES CLAVE

## Confianza y ejemplaridad

Nunca podré leer a un filósofo que no sea al mismo tiempo un ejemplo.

NIETZSCHE

A los veintiocho años, en 1832, aparece su primera novela, *Indiana*, que ha escrito en mes y medio y que merece la aprobación de Balzac y de Chateaubriand. Hugo y Musset no tardarán en incorporarse a ese concierto de elogios. La entrada en la literatura de George Sand, pseudónimo de Aurore Dupin, tiene lugar a bombo y platillo. Incluso el crítico más despiadado de la época, Sainte-Beuve, tras leer su segunda novela, *Valentina*, aparecida pocos meses después de la primera, se inclina ante su talento y compara a George Sand con Madame de Staël. Desde sus primeras obras defiende el derecho de las mujeres a la pasión y las invita a liberarse de la «opresión doméstica». Y no manifiesta su arrojo solamente en sus novelas, en su estilo y en los temas que trata. Su vida privada da igualmente testimonio de esa audacia. Para saciar su sed de escritura y su ideal de libertad, se atreve nada menos que a pedirle el divorcio a su marido, un joven barón que no le plantea problema alguno y con el que ha tenido dos hijos. No tiene nada que reprocharle, salvo que se aburre con él, que no tienen ninguna complicidad y que no entiende nada de literatura. Hay que reparar en el contexto para hacerse cargo de lo que representa semejante decisión. En aquella época el divorcio es ilegal y los bienes de George Sand, sobre todo su hermosa propiedad familiar de Nohant, pertenecen desde el día mismo de la boda a su esposo, el barón Dudevant. George Sand llegará hasta las últimas consecuencias. Al final de un largo proceso, obtendrá el derecho a divorciarse y a recuperar incluso su mansión de Nohant, donde escritores, pintores o figuras de la política irán de vez en cuando a cenar y pasarán temporadas. Entre tanto, habrá vivido en París con su amante Jules Sandeau, de quien tomará la mitad del apellido para convertirse en George Sand. Viajando de país en país y de hombre en hombre, tendrá por amantes a los genios más grandes del siglo —Musset, Chopin, con quien vivirá nueve

años, el grabador Manceau, Prosper Mérimée, etcétera— y tal vez también algunas amantes. Autosuficiente desde el punto de vista económico se negará en redondo a que la mantengan. Contribuye a la invención del feminismo de nuestros días, negando su condición de «mujer autora» y pidiendo que se la juzgue únicamente por sus obras.

La misma fuerza de carácter manifiesta en el terreno de la política. Republicana tras la monarquía de julio y de las barricadas de 1830, y luego socialista, hace apología de una poesía de clase obrera. Empieza a escribir novelas comprometidas, más sociales, más políticas. Con ellas triunfa como antes lo había hecho con las novelas «feministas», que tenían como protagonistas a heroínas estimulantes (Indiana, Fadette, Consuelo...). El simple hecho de cambiar de género literario, es decir, de tener la osadía de renovarse, es ya de por sí una prueba de confianza en ella misma. Autora prolífica, escribe también cuentos y obras de teatro y durante toda su vida se topa con el éxito de crítica y público.

Cuando colabora en la *Revue des deux mondes* y sus artículos se consideran demasiado radicales, no duda en crear su propia revista —*La Revue indépendante*, un título bien elegido por cierto— con el filósofo Pierre Leroux. Periodista militante, lanza también un diario, *La Cause du peuple*, que experimentará una nueva vida bajo el impulso de Jean-Paul Sartre en 1968. Para coronar todo esto, George Sand reivindica completamente su papel de madre: preocupadísima por el bienestar de sus hijos, confiesa una verdadera «pasión por su progenitura», que logró conciliar con su amor por la literatura y su pasión por la libertad.

Ante una vida plena hasta ese punto, desbordante de confianza por los cuatro costados, ante tal capacidad para «tirar para adelante» sin detenerse y para atreverse y crear sin descanso, es imposible no hacerse la pregunta: ¿de qué fuente bebe semejante confianza?

Analizando su biografía se descubre un inicio de vida caótico. Su padre murió en un accidente cuando tenía ella solo cuatro años y su abuela le disputó a la madre casi analfabeta el derecho a educarla. Ganó la abuela: mujer rica y culta, heredera del espíritu de la Ilustración, tenía más argumentos que su nuera, joven viuda inculta y sin recursos, para poner sobre la mesa en lo que se refería a la educación de la niña. A los cuatro años, la pequeña Aurora vive pues un doble desgarró: pierde a su padre y tiene que dejar a su madre, que recibe a cambio una pensión mensual. De algún modo es, por así decirlo, comprada por su abuela a su madre. Ciertamente no es esa una coyuntura que ayude a nadie a conquistar una sólida confianza en la vida... Ciertamente que crecerá bajo la tutela de esta abuela ilustrada, que recibirá clases de un preceptor humanista y vivirá una

verdadera historia de amor con la naturaleza en la propiedad de Nohant, perdida en medio de bosques que se acostumbrará a explorar a caballo. No es cosa baladí, pero no basta para explicar cómo se convierte en una mujer tan libre y audaz, capaz de comprometerse con el mundo con tanto arrojo y confianza.

Aurore Dupin se convirtió en George Sand, ella misma lo cuenta, porque fue una grandísima admiradora. Se pasó todas las edades de la vida admirando a figuras singulares, a seres que se habían atrevido a ser ellos mismos. En todos esos ejemplos inspiradores encontró fuerza para afirmarse. Era como si la pasión que sentía por el talento ajeno le hubiera dado permiso para cazar al vuelo su propio talento. La historia de su vida da testimonio de ello: admirar a otros le dio alas.

Ya de niña, Aurore Dupin profesó una admiración sin límites por su bisabuela, a la que no conoció pero que marcó el siglo XVIII: Louise Dupin. Le pedía sin cesar a su abuela que le hablara de ella y devoraba todos los escritos que trataban del asunto. Regentaba uno de los salones literarios más concurridos del siglo de las Luces y era conocida como «la feminista de Chenonceau». Cercana a Rousseau, que se enamoró de ella, iluminó su época por su libertad de pensamiento y su pasión por las letras y la filosofía. Según Rousseau, habría marcado la historia de las ideas si hubiera publicado los *Ensayos* en los que estaba trabajando. «El espíritu delibera y el corazón dispone», escribía, lo cual es una estupenda definición de la confianza en uno mismo y del arte de la decisión... Aurora Dupin creció pues admirando a esta erudita avanzada para su tiempo, que recibía en su salón a los más grandes talentos de la Ilustración.

Luego, ya de joven, George Sand profesó una gran admiración por Marie Dorval, actriz muy en boga, que revolucionó el teatro clásico con su forma romántica de interpretar, a la vez apasionada y sensible. George Sand se lo confesó en una carta pública tan arrebatada que llegó a atribuírseles una relación (que probablemente no tuvo lugar). Se ve claramente todo lo que pudo inspirarla, tanto de la figura de Marie Dorval como de la de su bisabuela: libertad, audacia, ruptura con la tradición, compromiso feminista, unión de inteligencia y corazón...

Cuando ya era una escritora consagrada, George Sand admiró a Gustave Flaubert con quien mantuvo correspondencia y a quien recibió dos veces en Nohant. Estaba deslumbrada por el genio de *Madame Bovary*, por el poder evocador de *Salambó*, por la manera en que el paso de *Madame Bovary* a *Salambó* representa un atrevimiento para la renovación por parte de Flaubert. Cuando se atacó a Flaubert por su obra orientalista, George Sand salió en su defensa y le escribió: «Nada es más apropiado para lisonjear las

costumbres de la gente de mundo, de la gente superficial, de la gente apresurada (...), esto es, de casi toda la gente, que el tema de *Salambó*. El hombre que ha concebido y llevado a término tal cosa cumple todas las expectativas y tiene todo el impulso de un gran artista».

Pero si hay una persona a la que admiró por encima de todas las demás y que se convirtió en su verdadero maestro espiritual, ese fue el filósofo socialista Pierre Leroux. Teórico de un «socialismo religioso» según el cual la caridad cristiana triunfará aquí abajo en la sociedad real, encarna un humanismo a la vez idealista y pragmático. Admira en él su fe en el progreso, su fina crítica a la propiedad y, naturalmente, su feminismo: Pierre Leroux es partidario de la igualdad civil y social de hombres y mujeres y del voto femenino. Muy crítico con la institución del matrimonio, es también apóstol de la no violencia.

Podríamos agrandar aún más la lista de aquellas y de aquellos a los que George Sand admiró, entendiendo cada vez un poco mejor cuáles son las figuras que jalonan su itinerario intelectual, esas con las que se identifica según el momento para hacerse a sí misma y para encontrar fuerzas para reinventarse: mujeres libres, escritores que cambian de género literario, pensadores que se comprometen... Todo lo que ella misma acometió, pero a su manera, siguiendo su propio camino.

La admiración de la que aquí se habla nada tiene que ver con la fascinación de los fans por sus ídolos. Aquí se trata de una admiración fecunda, de una profunda curiosidad por la aventura de un ser que consigue llegar a ser él mismo: un interés tanto más vivo hacia el talento ajeno cuanto que nos susurra cosas sobre las posibilidades de nuestro propio talento.

Admirar no quiere decir venerar. No es olvidarse de uno mismo en la contemplación del talento del otro. Es nutrirse. Es tomar ejemplo de aquellos que se atrevieron a seguir su estrella para emprender la búsqueda de la propia. ¿Qué dice su ejemplo? Pues que es posible ser uno mismo.

Pero con frecuencia dudamos... Y, de hecho, tenemos todas las razones del mundo para dudar. Ante el peso de las convenciones, de las normas y de los procedimientos establecidos, la tentación del conformismo es grande: es muchísimo más fácil quedarse quieto, no remover las aguas.

Freud habla de ello magistralmente en *El malestar de la cultura*: una sociedad se construye sobre la base de la renuncia de los individuos a su singularidad. Para que haya sociedad, ante todo tiene que haber una normativa. De ahí el «malestar»: el individuo

siente que esa norma triunfa por encima de sus particularidades. Así que es normal que tengamos crisis de confianza hasta el punto de preguntarnos a veces si es posible atreverse simplemente a ser uno mismo algún día. Cuando nos invade la duda, necesitamos solo una prueba, y no a través del razonamiento, sino con ejemplos, de que siempre es posible encontrar el propio camino. Ejemplos admirables en los que fijarse son siempre más eficaces y liberadores que los grandes discursos. La admiración puede salvarnos de la crisis de confianza: si fue posible una vez, es posible ahora.

Admirando a su bisabuela —«la feminista de Chenonceau»—, George Sand se percata de que una mujer de letras puede imponerse en un mundo de hombres. Sabe que es posible. Admirando a Flaubert, se da cuenta de que un autor puede tener el valor de ser fiel a la búsqueda de sí mismo y renovarse, a riesgo de perder lectores. Si un día dudara de ello, si le resultara tentador seguir reproduciendo siempre la misma fórmula, le bastaría con acordarse de su admiración por Flaubert para encontrar la fuerza para aguantar el miedo que le atenaza el estómago. Admirar siempre es admirar una singularidad. En eso se diferencia del respeto: si todo el mundo es digno de respeto, simplemente admiramos a los que se han atrevido a ser ellos mismos. Y dado que lo que admiramos es la singularidad de un ser, sería absurdo querer copiarlo. Lo admiramos porque es inimitable. Nos inspira precisamente porque es inimitable.

George Sand no imita a Flaubert cuando escribe. No tiene el mismo estilo, no indaga en los mismos temas, en las mismas obsesiones. Pero la admiración que profesa al autor de *Madame Bovary* la convierte en mejor escritora. Para llegar a ser George Sand, se inspira en la manera en que Flaubert llegó a ser Flaubert.

Al recibir a Mérimée, a Delacroix o al príncipe Napoleón en su mansión de Nohant, no está imitando a su bisabuela y su salón de Chenonceau: no la copia, se nutre de ella. Se inspira en la manera en que la señora Dupin llegó a ser la señora Dupin, y así llegar a ser George Sand.

Un gran ejemplo es grande precisamente porque no puede ser copiado, afirma Nietzsche. Un gran hombre proporciona a los que lo admiran sueños de grandeza: la ejemplaridad es como un puente tendido entre una singularidad y otra. Alejandro Magno inspira a Napoleón porque Napoleón, al no poder imitarlo, no tiene más remedio que convertirse en Napoleón. Del mismo modo, las ganas de obra maestra en un artista vienen del reconocimiento de que las maravillas de los maestros pasados son inimitables. Cuanto mejor entiende George Sand que Marie Dorval, Flaubert o Pierre Leroux son inimitables, más se acerca a su propia estrella.

«Sé tú mismo», dice el Zaratustra de Nietzsche. Pero para eso, admira a los que ya lo han conseguido, admíralos una y otra vez, no admires a una sola persona sino a muchas, cada una de ellas te nutrirá el espíritu y te ayudará a avanzar. Cada vez que admiras contemplas el brillo de una estrella singular. Y entonces contemplas el posible brillo de la estrella que hay en ti.

Nietzsche también admiró mucho a un filósofo como Schopenhauer, pero también a músicos como Wagner o Liszt. Picasso reivindicaba su admiración por Velázquez, por Goya y por Manet. Madonna admiró a Bowie, a Tamara de Lempicka, a Frida Kahlo. Philippe Djian cuenta lo que les debe a sus maestros Henry Miller, Richard Brautigan o Raymond Carver. Yannick Noah admiraba a su padre, a Arthur Asha, a Mike Tyson... Esos nombres hablan por sí mismos: tomar ejemplo es tomar impulso. Admirar es salir de uno mismo para volver mejor pertrechado después.

Hoy en día no se admira lo suficiente. Dirigimos nuestra atención hacia discursos o seres que hacen ruido en las redes sociales y ocupan el sitio que antes ocupaban los que se habían pasado años desarrollando su talento, buscando su senda singular y conquistando su notoriedad. Desde la llegada de los *reality shows* a finales de los años noventa, nos hemos acostumbrado a ver en la primera página de la prensa rosa o en los platós de los *reality shows* a hombres y mujeres corrientes, ostensiblemente mediocres, seleccionados no por su talento particular sino, bien al contrario, por su ausencia de talento particular, de modo que el mayor número de gente pueda identificarse con ellos. Dar notoriedad a tanta gente sin calidad alguna es un fenómeno inédito en la historia de la humanidad. Podríamos ver en ello una oportunidad para la confianza en uno mismo: por lo menos esos modelos no son demasiado abrumadores... Pero es precisamente lo contrario. Es un desastre no tener a nadie a quien admirar.

Cuando nos tomamos un descanso en el trabajo y nos ponemos a ver en la televisión un programa de diversión vulgar, cuando navegamos por las redes sociales de esta o aquella estrella de un *reality show*, cuando nos dejamos empapar por el barullo menesteroso producido por una de ellas, solemos adoptar una actitud irónica. Es una forma de no dar importancia a lo que hacemos. Al burlarnos de ellos, creemos ser conscientes de que estamos prestando interés a gente sin interés, pero siendo conscientes de ello. Nos permitimos simplemente un momento de relajación, de diversión...

Pero esa ironía es una ilusa protección. Precisamente porque creemos que no nos dejamos engañar, nos engañan. Sí, precisamente porque creemos que no nos dejamos engañar y aceptamos desperdiciar nuestra atención y permitir que nos contamine ese espectáculo sin interés. Es eso exactamente lo que significa el título de un seminario de

Jacques Lacan: *Los no engañados erran*. Creer que no nos están engañando es la mejor manera de ser cómplices de lo que nos empequeñece. Tal vez no nos engañan... pero mientras utilizamos la ironía, todos esos minutos nos están siendo robados. Mientras ironizamos no estamos admirando. Siempre se admira en primer grado.

«Sé tú mismo»: hay que conseguirlo antes de morir. Nuestro tiempo está contado. Y en vez de admirar a seres cuyo ejemplo nos eleva y nos empuja a creer en nosotros mismos, nos encaminamos hacia la muerte dedicándole atención a esas ocurrencias y haciendo ricos a quienes las escenifican. La ironía que triunfa hoy en día lo pone todo al mismo nivel y nos impide admirar. Lo nivela todo, mientras que la admiración, por el contrario, distingue. Hay algo de mórbido en ese triunfo de la ironía, en esa ausencia de entusiasmo.

«¡Dadme trabajo, cansancio, dolor y entusiasmo!», grita Consuelo en *La Condesa de Rudolstadt*, la obra maestra de George Sand: la gitanilla se convertirá en cantante solo por la fuerza de su voz, de su arrojo, de su admiración por el maestro Porpora. Ninguna ironía en Consuelo: está demasiado viva como para eso.

## 9

# SÉ FIEL A TU DESEO

## El antídoto a la crisis de confianza

La única cosa de la que se puede sentir culpable es de haber cedido en su deseo.

JACQUES LACAN

Tenemos hoy en día infinitas posibilidades de compararnos con los demás. Ese es el peor de los venenos para la confianza en uno mismo. En Facebook o en Instagram habrá siempre, al menos aparentemente, gente más guapa, más rica, más culta, más conectada, más comprometida que nosotros; habrá vidas más bonitas que la nuestra... Nuestros padres no tenían ese problema: no podían hacerse daño con tanta facilidad. No podían asistir arrellanados en su sofá al desfile de imágenes de la felicidad y del éxito de los demás. Solo se comparaban con los más allegados: los desconocidos seguían siendo desconocidos, el trato era distante y las estrellas, inaccesibles. La comparación solo podía hacerse con el entorno cercano, entre individuos que pertenecían casi siempre al mismo mundo. Hoy todo es distinto. La gente se acecha entre distintos medios sociales de parte a parte del país o del mundo entero: es una fuente inagotable de frustración. Y lo peor de todo es que lo hacemos con elementos de teatralidad, por tanto, potencialmente mentirosos, con la certeza de ser todos perdedores en cualquier caso. La comparación nos dice que no somos buenos sin indicarnos cómo llegar a mejorar. Nos hace daño sin instruirnos.

Pues sí, en las redes sociales no comparamos dos realidades según criterios definidos y objetivos. Comparamos nuestra realidad —que conocemos y no se limita a la que escenificamos— con la que los otros enseñan de sí mismos. Por mucho que sepamos que las imágenes de esas vidas ajenas publicadas en Instagram o en Facebook están modificadas, retocadas, seleccionadas, no dejamos por ello de compararlas con nuestra verdadera vida. Esa comparación suele presentarse como una agresión, una fuente difusa pero cierta de herida narcisista. Por mucho que hayamos oído mil veces decir que esas *It*

*girls* tienen en vilo a sus miles de *followers* con el diario de una vida de ensueño —cuyo día a día era en realidad poco envidiable y algunas intentaron suicidarse—, no dejamos por ello de dar crédito a lo que vemos. Ocurre lo mismo con las fotos de los modelos en las revistas: saber que están retocadas no nos impide en absoluto la comparación con nuestros cuerpos imperfectos. Nos bombardean con imágenes que nos están diciendo de manera más o menos implícita que nosotros viajamos menos, ganamos menos, vamos a lugares menos bonitos y tenemos trato con gente menos interesante; que tenemos una vida menos sugestiva que ellos, esos «amigos», esos *followers* a los que conocemos un poco o apenas nada. Solo son imágenes, por supuesto, pero las vemos todos los días, tienen una parte de verdad y solo se necesita un momento de cansancio o una dificultad pasajera para que acudan a confundirnos.

Este veneno es tanto más nocivo cuanto que puede venir a reactivar heridas de infancia que son las que originaron nuestra falta de confianza: la impresión de haber sido menos querido por los padres que uno de los hermanos o hermanas, la sensación de haber sido rechazado por un amante que prefirió a otro, la vergüenza de haber sido de los últimos de la clase... La enseñanza que se imparte en nuestras escuelas es una enseñanza de clasificación, de ordenación —se dan las notas de los exámenes a los alumnos en público, delante de todo el mundo—, es una enseñanza que destila el veneno de la comparación desde la más tierna infancia. Les inculca a los niños que su valor se mide no tanto en relación con ellos mismos como en relación con los demás, como si el gozo consistiera en adelantar a los otros en lugar de estar en el perfeccionamiento de uno mismo. En todas esas escenas de infancia, la comparación nos hace padecer.

El simple hecho de compararnos nos desvía de la verdad de nuestra existencia: todos somos singulares. Nuestro valor es absoluto, no relacionado con el de los demás. Cada uno de nosotros es el único en ser como es, todos somos diamantes solitarios. Podemos comparar algunas de nuestras realizaciones sociales, pero, por definición, el brillo singular de un diamante solitario no se compara con ningún otro. Tomarle la medida a nuestra singularidad es distanciarse de la idea misma de comparación. En el fondo solo se pueden comparar cosas que se parecen. Ninguna singularidad se parece a otra. Dicho de otro modo, ninguna comparación entre dos individuos es válida.

«La mayoría de las veces no nos expresamos más que a medias. Parece que nos avergonzamos de la idea divina que cada uno de nosotros representa», escribe Emerson. Para él, asumir la propia singularidad es hacer vivir y fructificar la parte divina que hay

en nosotros de manera plena, que solo se parece a ella misma. La comparación con los otros se convierte entonces en algo doblemente absurdo: la misma divinidad nos traspasa a todos y la hacemos vivir cada uno de manera singular.

Nietzsche, de hecho ateo empecinado, reconoce haberse inspirado en Emerson para desarrollar su filosofía de la singularidad, en la cual distingue diferentes variedades de individuos.

Por un lado, están los que viven una existencia disminuida, se sienten culpables por existir y son esclavos de la moral dominante o de la norma. Estos se comparan siempre con los demás: quieren saber quién es el que obedece mejor, quién es el más conformista. Su enfermedad de la comparación es solo la otra cara de una pasión por la norma.

Por otro lado, están los que se atreven a vivir realmente, los que se aventuran a afirmar su singularidad, a expresar sus más fuertes deseos. A estos les trae sin cuidado compararse, se miden siempre respecto a ellos mismos, a lo que eran ayer, hace una semana o un mes. O un año. ¿He progresado? ¿Me he traicionado, o por el contrario me he aproximado a mi destino singular? ¿Soy hoy un poco más de lo que soy en realidad? Solo esta pregunta les importa. Les basta con constatar un progreso por pequeño que sea y ya ganan confianza. Una confianza que la comparación con los demás logrará con mucha menos facilidad.

El superhombre del que Nietzsche habla, y que a menudo se ha entendido muy mal, no se define nunca por sus relaciones con el prójimo, sino por su relación consigo mismo. Él quiere acercarse a sí mismo, no adelantar a los otros. Pone en tensión los resortes de su propio ser. Vive con intensidad, se apasiona con todo lo que puede aumentar su poderío de existir. No concibe el aumento de su preparación en la disminución del de al lado. Solo compara instantes, grados de intensidad en su capacidad de decirle sí a la vida, a su vida. Cuanto más fuerte es su «sí mismo», más exulta, más existe. Nietzsche lo recalca: el superhombre es una posibilidad en cada uno de nosotros. Lo notamos cuando nos apasionamos por un arte o por una práctica, cuando afinamos la puntería de nuestro talento, cuando tenemos la impresión de haber encontrado el camino de vida que nos corresponde. El gozo que sentimos al desarrollar nuestras capacidades aleja toda idea de comparación.

La alegría es «el paso de una menor a una mayor perfección», escribe Spinoza. Lo vivimos todos los días y lo observamos en los niños: cuando tal alegría de «crecimiento» nos llena, al mismo tiempo nos vacuna contra el virus de la envidia, nos protege del resentimiento. El presente absoluto de la pasión nos solicita. A la inversa, la tristeza

siempre es, según Spinoza, «el paso de una mayor a una menor perfección»: la tentación de la comparación se cuele por esta disminución de nuestra potencia.

Hay que conocerse bien para resistir a esa tentación, para evitar los estragos de la envidia y de los celos.

Si sé a lo que aspiro, si sé dónde estoy y adónde voy, no voy a andar comparándome con los que aspiran a otra cosa ni a ponerme a competir con todos aquellos que no están en el mismo punto de partida que yo y tienen objetivos distintos de los míos.

A la inversa, si no sé muy bien quién soy, si no sé cuál es mi deseo, los deseos de los demás se convierten en los míos. Entonces, es grande el riesgo de perder pie en el agrandamiento sin límites del terreno de la competición y de verme corroído por la envidia.

Si me conozco lo suficiente como para saber que mi deseo profundo es desempeñar el trabajo que es mío, satisfactorio intelectualmente, poco remunerado a lo mejor, pero que me ofrece una buena calidad de vida, ¿por qué iba yo a envidiar a una persona que gane mucho dinero? Si mi deseo es profundizar en la relación con la persona a la que amo, ¿por qué iba a estar celoso del mariposeo perpetuo de alguno de mis amigos? Claro que voy a seguir comparándome con los demás. No es posible otra cosa entre los animales sociales que somos. Pero esa comparación, desde el punto y hora en que soy fiel a mi deseo, no será dolorosa. No afectará a mi deseo, indudablemente no me afectará.

«La única cosa de la que uno se puede sentir culpable es de haber cedido en su deseo», dice Jacques Lacan en su seminario *La ética del psicoanálisis*. «No ceder en su deseo», serle fiel es girar en torno al propio eje, ser fiel no ya a la propia «esencia» o a la propia «identidad», sino a la propia búsqueda, a la manera de ser y de vivir que nos corresponde, heredada en buena parte de nuestra historia, que el psicoanalista llama de manera un poco enigmática «nuestro asunto». Cuando somos infieles a ese deseo, nos sentimos «culpables», escindidos de nosotros mismos, de lo que verdaderamente cuenta para nosotros. Así, separados de nuestra verdad, flotantes, somos mucho más proclives a compararnos con los otros, a tener celos de ellos. En estas condiciones, ¿cómo llegar a tener confianza en uno mismo?

No existe verdadera confianza sin fidelidad a uno mismo, sin coherencia interior, sin el gozo profundo que acompaña a esta coherencia. La fidelidad al propio deseo está en las antípodas del veneno de la comparación.

Muchas de las depresiones de la «adulthood intermedia» tienen como origen haber sido infiel al propio deseo. Muchos hombres y mujeres se ven de repente recostados en el diván del psiquiatra sin entender siquiera la razón de su malestar. Sin razón «objetiva». No han tenido duelo ni divorcio, no tienen dificultades profesionales. Incluso van de éxito en éxito en la vida. Pero cedieron con relación a lo esencial: a su deseo. Dicho de otro modo, han sido infieles a sí mismos. La depresión tiene por objeto ayudarlos a oír lo que querían callar. A detener el querer para hacerle sitio al deseo. A salir del confort del reconocimiento para reaprender a conocerse. A recuperar confianza en sí mismos encontrando el camino de su verdad, de su indagación.

Ulises hizo un largo viaje, pero permaneció fiel a sí mismo, por eso es feliz. Se dejó tentar a veces, pero esas tentaciones no lo desviaron finalmente de su senda. Entre los héroes griegos, él encarna a aquel que se conoce a sí mismo. Por este motivo les pide a sus hombres que lo aten al mástil, sabe que puede ser sensible al encanto de las sirenas. Un héroe también es eso: un hombre que se conoce, que es consciente de sus fuerzas y de sus debilidades. Se sabe curioso, explorador del alma. Pero más que todo eso, lo que él quiere es recuperar a su mujer, a su hijo, su ciudad. El camino de vuelta es largo, de Troya a Ítaca. Cada isla donde recalca es un mundo nuevo, poblado unas veces por ninfas sublimes, otras por monstruos farsantes. Podría perderse, tomarse por más de lo que en realidad es aceptando, por ejemplo, la inmortalidad que Calipso le ofrece. Si no supiera a lo que aspira profundamente, podría comparar su existencia de mortal con esa vida inmortal que se le propone y empezar a codiciarla. Podría también temblar ante los peligros, tener miedo de no poder superarlos. Pero, al mismo tiempo, algo lo tranquiliza y lo transporta: sabe quién es, conoce su deseo. Todos podemos inspirarnos en el saber de Ulises: tiene confianza en sí mismo porque cree en su deseo. Se conoce lo suficiente para reconocer, en medio de todas esas estrellas, que son otras tantas tentaciones, la que brilla más que las otras, la que brilla para él.

## 10

# FÍATE DEL MISTERIO

## La confianza en la vida

Quien ha visto a un niño reír a carcajadas, lo ha visto todo en esta vida.

CHRISTIAN BOBIN

La confianza en la vida es a la vez algo evidente y difícil de definir. Lo hemos visto ya varias veces a lo largo de estas reflexiones, pero sin precisar realmente su naturaleza. Fiarse de la vida es apostar por el futuro, creer en el poder creativo de la acción, anhelar lo incierto en lugar de tenerle miedo... Puede ser todo eso al mismo tiempo y también más que eso.

Es creer que en la vida, en toda vida, hay algo bueno, quizá incluso algo afable. Es seguir amando la vida incluso cuando parece adversa. Es pensar que esta no necesita ser perfecta para que valga la pena vivirla. En pocas palabras: fiarse de la vida es pensar que es algo bueno. Es pensar que en el fundamento del mundo, a pesar del escándalo que a veces cobija, hay algo así como una afabilidad, una luz que hemos visto a medias y que no podemos olvidar. No hace falta saber a la fuerza de dónde proviene. No siempre sabemos en qué confiamos cuando confiamos en la vida. Confiamos, eso es todo. Es una confianza sin objeto, una confianza en estado puro.

En el transcurso de las pruebas que nos aguardan, de cara a las dificultades que nos esperan a la vuelta de la esquina, en lo más recóndito de las noches sombrías, podremos encontrar algo de calor en el recuerdo de esta llama. Fiarse de la vida es fiarse de ese brillo incluso cuando declina. Podemos fiarnos de ella porque no se extingue, tanto tiempo como permanezcamos vivos. Si nos fiamos de ella no podrá abatirnos la menor desilusión, no perderemos el gusto por la vida aunque nos haya decepcionado. Creyendo en ella tendremos una relación más creativa de cara a nuestra valía, saldremos más fácilmente de nuestra zona de confort, iremos con más facilidad al encuentro de los demás.

Si la confianza en uno mismo proviene de la preparación previa, si se construye

mediante la relación con los demás, es porque encuentra en esta confianza en la vida su condición de posibilidad, su suelo nutricional.

Los sabios griegos, estoicos y epicúreos, no entendían la «vida» como más tarde la entenderían Jesucristo y los cristianos. Tampoco tendrá el mismo sentido en un filósofo vitalista como Bergson que en una mística como Etty Hillesum. Y tiene también otro significado en filósofos como Husserl o Merleau-Ponty, para quienes vivir viene a ser por encima de todo habitar el mundo. En función de nuestra sensibilidad, nos sentiremos más cómodos con unos que con otros, pero todos ellos nos hablan de confianza en la vida. Todos ellos nos dicen que tener confianza en uno mismo equivale de una manera u otra a tener confianza en la vida.

Según los estoicos, la vida es algo bueno porque está traspasada por la energía cósmica. El Cosmos es un mundo cerrado, racional y divino, en medio del cual evolucionamos. Hagamos lo que hagamos no podremos obstaculizar el curso del Destino. Si apuntamos nuestra acción en el sentido que marca, el Destino la conducirá y amplificará sus efectos hasta llevarnos en volandas hasta el triunfo. Si por el contrario nuestra acción se opone a las fuerzas del Destino, entonces descubriremos las fuerzas que rigen el mundo al mismo tiempo que nuestro fracaso. Ya se ve que para los estoicos el Cosmos, a fin de cuentas, es bastante clemente con nosotros: o nos impulsa o nos instruye. En estas condiciones, ¿cómo no fiarnos de la vida? Vivimos en un Cosmos armonioso y cada una de nuestras acciones nos pone en contacto con esa armonía. Para los estoicos, fiarse de la vida es fiarse del Destino.

También para los epicúreos la vida es intrínsecamente buena, pero por una razón opuesta a la de los estoicos. Según Epicuro o Lucrecio, que son tanto físicos como filósofos, todo lo que ocurre es contingente: el mundo real está constituido por átomos que se topan unos con otros por casualidad. Todo aquello que es también habría podido no ser: nuestro cuerpo, el agua que bebemos, la belleza del mundo... ¡El ser no tiene ninguna razón de ser! El simple hecho de que se haya constituido es ya de por sí un milagro que hay que celebrar. A ese milagro de la existencia de las cosas viene a añadirse el de mi existencia individual: ¡también yo podría no haber sido, y sin embargo soy! Para los epicúreos, confiar en la vida es confiar en la casualidad, es confiar en la apertura infinita del abanico de posibilidades. Los átomos pueden disponerse y recolocarse sin cesar para formar cosas y cuerpos. ¿Cómo no creer en la vida cuando ella misma me ha procurado

la suerte de ser, cuando no había motivo que me predispusiera a salir de la nada? ¡Y qué bonita manera de relativizar! Nos preocupamos menos por nuestro posible fracaso cuando le tomamos la medida al triunfo que constituye el solo hecho de vivir. Y encima, las partículas elementales que nos constituyen son eternas. Morimos como individuos, pero esas partículas formarán otros cuerpos: nunca dejarán de celebrarse las bodas del azar y de la vida. Los astrofísicos contemporáneos confirman las intuiciones de los primeros atomistas: estamos hechos de polvo de estrellas, de electrones provenientes del Big Bang, que nos sobrevivirán y le dan realidad material al sentimiento de eternidad que sentimos de tanto en tanto. La vida que nos habita es muchísimo más grande que nosotros... Nació hace trece mil millones de años y no se detendrá cuando nosotros nos detengamos.

También para los cristianos la vida que late en nosotros es más grande que nosotros. Y es algo bueno, puesto que Dios la ha querido. Tened confianza, manda Jesús, que todo ya está aquí: no busquéis el amor en el cielo, porque se halla en el fondo de vuestros corazones. Y esta confianza es mejor que una esperanza. Basta con creer en ella, y el reino de Dios está ya aquí abajo. Es el poder de la confianza, que tiene de hecho la misma raíz latina —*fides*— que la fe.

«Quien ha visto a un niño reír a carcajadas, lo ha visto todo en esta vida», escribe Christian Bobin en *L'épuisement* (la extenuación). Con su poesía busca hacernos sentir la presencia de lo divino en las cosas más sencillas: la risa de un niño, las arrugas de un rostro, el vuelo de una libélula, el pecho de un petirrojo. Para un místico cristiano como Christian Bobin, el breve paso de Jesús por la tierra transfiguró el mundo. Nada es igual desde entonces. «Los perfumes de las flores son las palabras de un mundo distinto», escribe en *Las ruinas del cielo*. Ese otro mundo es el reino de Dios, que de hecho es el nuestro pero que no sabemos verlo. La poesía anhela hacernos nuevamente sensibles a ese mundo tan conmovedor, que lo es porque lleva el marchamo de un Amor primigenio. ¿Cómo no confiar cuando las cosas más prosaicas llevan la marca del paso de Jesús? Desde esta perspectiva mística, la confianza en la vida conduce al abandono. Confiar en la vida es abandonarse a su misterio.

«Reposamos en el regazo de una vasta existencia, que nos hace receptores de su actividad y órganos de su verdad. Cuando discernimos la verdad, cuando discernimos la justicia, no estamos haciendo nada por nosotros mismos; nos limitamos a dar salida al resplandor de esa inteligencia», escribe Emerson. De igual manera que Christian Bobin,

subraya que confiar es dejar pasar a través de nosotros los rayos de esa «inmensa inteligencia». Cuando creemos discernir la justicia o la verdad solo con nuestras facultades humanas, estamos de hecho dejando que Dios nos ilumine. Emerson llega a afirmar que «no hacemos nada por nosotros mismos». ¿Se puede decir con más claridad que la confianza en uno mismo no puede concebirse únicamente bajo la categoría de la estricta competencia para algo, que hay siempre en ella una forma de abandono? Todo el mundo lo puede entender, incluso si no se cree en Dios.

La Vida, según Bergson, no está atravesada ni por la energía cósmica ni por el amor de Dios, sino por el «impulso vital», una especie de creatividad primordial que recorre todo lo que está vivo y asegura al mismo tiempo la continuidad de las especies y la evolución de los seres. La vida es buena porque es pura fuerza de cambio, de transformación. Esta vida se despliega en el crecimiento de una planta o en la habilidad de la hiedra para sortear obstáculos, en la astucia del zorro o en el galope del caballo, en nuestra inteligencia práctica o en el genio de los artistas más grandes. Es el mismo impulso vital, pero bajo diferentes formas. Confiar en la vida es confiar en esta creatividad que reclama expresarse en nosotros, que transforma los obstáculos en pretextos para desplegar toda la medida de sí misma. «La alegría anuncia siempre que la vida ha triunfado, que ha ganado terreno, que ha conseguido la victoria: toda gran alegría tiene un acento triunfal», escribe Bergson en *La energía espiritual*. En efecto, sentimos alegría cuando logramos salir del automatismo y somos creativos: entonces nos sentimos vivos de verdad. Esa alegría que surge nos dice que no solamente tenemos confianza en nosotros mismos, sino también en el poder creativo de la vida misma: ese poderío es lo que hace rebosar nuestra alegría.

Finalmente, esa confianza en la vida puede adoptar la imagen de una confianza en el mundo. Según Husserl, no tenemos otra elección que la de creer en este mundo: que se nos coloque en el mundo implica invitarnos a confiar en él, la vida humana no es posible si no. El día que nacimos se nos puso en manos del mundo. Confiar en la vida implica a cambio tener confianza en esta realidad. Implica considerar que la confianza, y no la desconfianza, viene primero. Sin tal confianza, calificada por Husserl como «originaria» o de «suelo universal», sentiríamos que vivimos en un entorno hostil, extraño. La locura nos contaminaría. Semejante fe en el mundo no es una decisión que tomar. Es la condición de todas nuestras decisiones ulteriores, y también de todas las desconfianzas.

¿Cómo confiar en nosotros mismos si no tenemos esa mínima confianza en un mundo que sea real y en donde tengamos nuestro sitio?

Se entiende mejor por qué la contemplación de la naturaleza nos hace tanto bien: nos recuerda que en este mundo, en nuestro mundo, estamos en casa. Determinados artistas saben expresar este sentimiento original y nos conmueven por eso. Merleau-Ponty ve en Cézanne a uno de ellos, sobre todo cuando pinta las diferentes versiones de la montaña Sainte-Victoire. Detrás del pincel del pintor, el filósofo percibe el temblor del mundo en el momento en que se nos aparece, en el momento en que se hace realidad. Y esa montaña no se nos presenta como un objeto a distancia, sino como cosida con nosotros al mismo tejido, a la misma carne del mundo, a la misma confusión original entre el mundo y nosotros. Por ese motivo la preocupación ecológica es tan esencial. Cuidar del entorno es cuidar de nosotros mismos. Confiar en la vida, para Husserl o Merleau-Ponty, es confiar en un mundo que no está separado de nosotros, sino que forma parte de la misma carne. El mundo no nos pertenece. Somos nosotros los que pertenecemos al mundo. Esa es la razón por la que es natural aventurarse en él.

Por mucho que los estoicos sigan hablando del Cosmos como de una Racionalidad última, no pueden disimular que están deslumbrados ante el misterio de su existencia. Y por más que los epicúreos desarrollen un enfoque materialista de los átomos, su filosofía entera no deja de ser una meditación acerca del misterio de la contingencia, es decir, de la vida. A los cristianos, de manera espontánea les encanta el misterio y de hecho son mucho más convincentes cuando están hechizados por él —a la manera de Søren Kierkegaard o de Christian Bobin— que cuando lo traicionan y se ponen a esclarecerlo, reduciendo la fe a un asunto de dogmas o valores. El impulso vital bergsoniano es misterioso también, no olvidemos que se trata de una fuerza espiritual que da vida a la materia. Y misteriosa es por fin esta «carne del mundo» que evoca Merleau-Ponty, en la que interviene incluso la pintura de Cézanne, y que es la verdad primigenia del mundo: nada por detrás, nada por acá, nada por allá, todo está aquí, en la intensidad sensible, al alcance de nuestra percepción.

Todas esas escuelas reconocen, pues, que hay un misterio de la vida. Concebir la confianza simplemente como control sería como desviarse del misterio, apartarlo para no mirarlo de frente. Ninguna confianza sólida puede construirse a partir de tal evasión. La verdadera confianza nos exige sin duda control, pero también dejarnos ir hacia aquello que se nos escapa, hacia lo que es más grande que nosotros, y que, a falta de mejor denominación, llamamos Cosmos, Dios, Vida...

Esta es la paradójica lección de este viaje a través de la historia de las filosofías de la vida: ganar confianza en uno mismo es aprender a mantenerse apoyado en el misterio de la vida, es saber aceptarlo hasta el punto de que su contacto reconforte.

Muy lejos estamos de las metáforas habituales que les encantan a los preparadores poco inspirados. Para ellos, la metáfora dominante es informática o mecánica: se trata una y otra vez de «reinventarse», de «volver a encontrar las propias instrucciones de uso», el «software» propio; eso cuando no se trata simplemente de encontrar la «clave de la caja fuerte» olvidada. Todo aquel que emprende una búsqueda en internet acerca de la confianza en uno mismo, se encuentra inmediatamente nadando en medio de ese mar de metáforas, entre las «siete técnicas para ganar confianza en uno mismo» y «las tres llaves de la confianza». Y en ese maremágnun metafórico se presentan métodos de pura autosugestión, en línea con el célebre método Coué: «Levántate cada mañana diciéndote que todo va mejor que ayer», «Mírate al espejo al despertar repitiéndote que eres genial», «Repite en voz alta y clara tus objetivos del día», etcétera.

Esas exhortaciones son tan tontas como peligrosas. Tontas, porque son pura y llanamente insultos a la complejidad del ser humano. Y, sobre todo, peligrosas, porque corren el riesgo de culpabilizarnos más todavía cuando nos encontramos en estado de ansiedad. Si me falta confianza en mí mismo y me repiten machaconamente que es fácil volver a conseguirla, que basta solo con «reinventarse» en siete días y motivarse cada mañana delante del espejo, ¿cómo voy a sentirme si no lo consigo? ¿Acaso no voy a considerarme aún más responsable, aún más culpable? Me llama la atención observar la violencia de esas exhortaciones, el poco afecto con que se emiten.

Las costumbres no son como metales torcidos que bastaría con enderezar con el martillo de una motivación adecuada. No somos máquinas. Los razonamientos de cada quien no son programas defectuosos que hay que reiniciar. No somos ordenadores. No vamos a toparnos con nuestro verdadero talento repitiéndonos simplemente cosas positivas y respirando hondo. No vamos a librarnos de lo que nos obstaculiza a base de autopersuasión o de automanipulación.

No existe un manual de instrucciones para la vida humana, por eso somos libres, capaces de inventar el sentido de nuestra existencia. E incluso si nuestra verdad se hallara en el fondo de una caja fuerte, haría falta algo más que una «clave» para descubrirla. Haría falta tiempo y atención, paciencia, amor y esa preciosa capacidad para no intentar entenderlo todo a cada momento, esa capacidad de abandonarnos al misterio de la vida.

Una de las razones de la falta de confianza en uno mismo es que la vida es difícil e incierta. Huyendo de ella y utilizando el fantasma del reinicio neuronal o la búsqueda del «manual de instrucciones personal» no se nos va a quitar el miedo. Lo que necesitamos es lograr convivir con ese miedo y domesticar aquello que nos acobarda. La vida está a la altura de su reputación cuando no se corresponde con nuestras expectativas, tanto en lo bueno como en lo malo. Si se correspondiera, no sería una vida sino un programa que sigue su curso, y entonces no podríamos fiarnos de ella.

Ya hemos evocado esa metamorfosis de la competencia en confianza, ese salto mediante el cual una buena preparación puede llegar a convertirse en verdadera libertad, en audacia. Solo la confianza en la vida hace posible ese salto.

Me confirmó este extremo, de manera bastante inesperada por cierto, algo que me ocurrió durante una conferencia que impartí en el portaviones *Charles de Gaulle*, en la base naval de Toulon. Iba destinada a un grupo de unos diez oficiales del buque insignia de la flota francesa, reunidos en torno a su jefe, el comandante Marc-Antoine de Saint-Germain.

Mi conferencia versaba sobre la confianza, me sentía feliz de compartir con ellos mis ideas, pero estaba un poco asustado: de pronto me empecé a preguntar si esa idea de una confianza en el misterio de la vida no era una de esas ideas de filósofo, que pierden consistencia al enfrentarse a la prueba de los hechos. Explicar a aquellos militares que iban a partir, sin demora, a combatir al ISIS, que su confianza debía buscar la fuerza en el misterio de la vida me pareció de repente atrevido, absurdo incluso.

Impresionado por mi auditorio, me encontré de inmediato como metido en el pellejo de un niño pequeño que le hiciera preguntas a sus héroes. Sus respuestas me dejaron fascinado. Especialmente las de dos pilotos de caza del avión Rafale, que me contaron cómo tienen lugar los aterrizajes nocturnos en el portaviones, y el papel que desempeña lo que ellos denominan el OA: el oficial de aterrizaje. Para aterrizar de noche, el piloto no puede fiarse ni de sus instrumentos ni de lo que percibe del portaviones, si es que percibe algo. Solo puede confiar en las instrucciones de viva voz que le da por radio el oficial de aterrizaje que se encuentra de pie sobre el puente. El OA guía «de viva voz» al piloto para que este pueda alinear el avión al eje de la pista y a su plano de descenso. El piloto no tiene más remedio que «abandonarse» a las órdenes del oficial de aterrizaje. No puede fiarse de lo que ve, solo puede confiar ciegamente en las instrucciones de su compañero. Esto significa que el piloto no solo tiene confianza en sí mismo porque su nivel de preparación es máximo, sino también porque tiene una confianza absoluta en el

oficial de aterrizaje. Ya volvemos a encontrar aquí, íntimamente entrelazados, dos grandes componentes de la confianza en uno mismo: el componente técnico y el componente relacional. Pero aún hay más. Cada uno a su manera, ambos pilotos me explicaron que esos dos componentes no bastan para tener absoluta confianza en uno mismo. «Está claro, ¡hay que tener fe!», soltó el primero, mientras yo seguía preguntándole por las condiciones del aterrizaje. «*Inch 'Allah*» (quiera Dios), remachó el segundo para calificar su estado de ánimo cuando la pista de aterrizaje se aproximaba. Así que la confianza técnica y la confianza relacional no bastan: ambas beben de la fuente de una fe primordial, de esa confianza tan complicada de definir y tan fácil de sentir. Esa fe en la vida no es confianza en algo. Es la confianza.

Y esta confianza primigenia, de una forma u otra, la llevamos todos dentro. No la llamamos ni la sentimos de la misma manera, es más o menos fuerte según la infancia que hayamos vivido, pero todos la tenemos. Simplemente porque estamos vivos.

Para intentar acercarnos a la realidad un poco más todavía, veamos esta dimensión mística de la confianza en uno mismo bajo el prisma quizá más duro posible: el de quienes han conocido el horror y, sin embargo, mantienen la confianza en la vida, o el de esos sabios que decidieron dar la espalda al confort de una existencia normal para que no quede de la vida más que su absoluta desnudez.

Antoine Leiris perdió a su mujer en el atentado del Bataclan en París el 13 de noviembre de 2015. Días después escribió una carta a los asesinos de su mujer, que colgó en Facebook y que se convertiría después en un libro, *No tendréis mi odio*:

El viernes por la noche le robasteis la vida a un ser excepcional, el amor de mi vida, la madre de mi hijo, pero no tendréis mi odio. No sé quiénes sois ni quiero saberlo, sois almas muertas. Si ese Dios, en cuyo nombre matáis ciegamente, nos ha hecho a su imagen y semejanza, cada bala en el cuerpo de mi mujer habrá provocado una herida en su corazón.

De manera que no, no os haré el regalo de odiaros. Y eso que os lo habéis buscado a conciencia, pero responder al odio con la cólera supondría ceder a la misma ignorancia que os ha convertido en lo que sois. Queréis que tenga miedo, que mire a mis conciudadanos con ojos desconfiados, que sacrifique mi libertad en aras de la seguridad. Habéis perdido. El mismo jugador conserva el turno (...).

Por supuesto que me siento devastado por el dolor, os concedo esa pequeña victoria, pero será de corta duración. Sé que ella nos acompañará todos los días y que nos reencontraremos en ese paraíso de las almas libres al que vosotros jamás tendréis acceso.

Solo somos dos, mi hijo y yo, pero somos más fuertes que todos los ejércitos del mundo. De hecho, ya no tengo más tiempo que dedicaros, debo reunirme con Melvil, que empieza a despertar de la siesta. Apenas tiene diecisiete meses, se tomará la merienda como todos los días, luego jugaremos como todos los días, y a lo largo de toda su vida ese niño os hará la afrenta de ser feliz y libre. Porque no, tampoco tendréis su odio.

Esta carta desgarradora da testimonio: incluso cuando la vida es injusta, cuando la

estupidez y el odio hacen estragos, incluso entonces se puede tener fe en la vida. «A lo largo de toda su vida ese niño os hará la afrenta de ser feliz y libre», escribe admirablemente el padre. Esta afrenta es la que la vida le hace a aquel que la amenaza. Desde luego, semejante combate no se gana en dos días. Habrá momentos duros, momentos de duda o de abatimiento. Pero ese es precisamente el sentido de la confianza. Es una confianza a pesar de todo. Confiar en la vida no es creer que es sencilla y que su sentido es evidente. Si ese fuera el caso no habría que «confiar en ella». Unos criminales descerebrados han asesinado a su mujer y a otras 129 personas en medio de un baño de sangre en el Bataclan: Antoine Leiris sabe que eso también forma parte de la vida. Pero cuando evoca a su hijo, que seguirá «merendando como todos los días» y jugando, y que se hará mayor como hombre libre, podemos tener la medida de lo que es, a pesar de todo, la confianza en la vida. Cuando la vida se ve amenazada es cuando tenemos que demostrarle nuestra confianza. Todos vivimos esto desde el 11 de septiembre de 2001, desde que entramos en esta nueva era del terrorismo. Nuestra vida y nuestro modo de vida son atacados, y con ellos nuestra civilización de la libertad. Hay combatientes que le han declarado la guerra. En cualquier momento un terrorista suicida puede activar su cinturón de explosivos llevándose por delante a inocentes con él. Confiar en la vida es más que nunca una respuesta a este turbador estado de guerra en tiempos de paz.

Si la confianza en la vida puede verse paradójicamente reforzada en momentos trágicos, también puede encontrar su forma última en situaciones de absoluta privación. Los grandes místicos percibieron brillo en la más profunda oscuridad.

Etty Hillesum fue una joven judía holandesa nacida en 1914, que escribió un diario deslumbrante, *Una vida conmocionada: Diario*. En él cuenta lo que vivió entre marzo de 1941, cuando vivía libremente en Ámsterdam, y septiembre de 1943, en que fue deportada a Auschwitz donde moriría junto con sus padres y su hermano. Joven cultivada y atormentada, vividora, con numerosos amantes en su haber, buena parte de los cuales mayores que ella, siguió una terapia con el psicólogo Julius Spier, seguidor de Jung, que se convertiría en su maestro espiritual. Fue él quien la invitó a buscar la vía de su deseo singular. También quien la inició en la lectura de los Evangelios, de san Agustín y del maestro Eckhart. Describe en su diario cómo tiene la impresión de volver a nacer verdaderamente gracias a esta relación. Lo presenta también como el hombre que la llevó hasta Dios. Vive su nueva fe en medio de un puro goce de vivir: desea amar y compartir, ayudar y besar, con algo de desmesura, tal y como ella misma reconoce con

humor: «No siempre es fácil vivir en buena armonía con Dios y con el bajo vientre». Pero las redadas se intensifican. Los nazis envían a los judíos holandeses primero al «campo de tránsito» de Westerbork, «la antecámara del Holocausto», de donde parten regularmente convoyes hacia Auschwitz. Ella escapa a las redadas, pero ve marchar a sus amigos, a su pueblo, y no quiere permanecer lejos de los suyos, así que solicita que la transfieran al campo para trabajar en la «asistencia social para personas en tránsito», organizada por el Consejo judío. Quiere ser útil a los que sufren, llevar un poco de luz allá donde la noche se hace más oscura. «Una desearía ser bálsamo en todas las heridas», escribe en *Una vida conmocionada: Diario*. En Westerbork se encuentra en su salsa. Con sus padres, con su hermano, pero también con todos los demás, todos sus hermanos y hermanas de deportación. Se consagra a una sola tarea, especialmente en el hospital del campo: hacer que la vida cotidiana sea un poco más soportable. Se entrega a esa labor con una pasión a menudo gozosa, extrañamente ligera a veces, con ingenio también. Cuida y tranquiliza, habla o calla, lleva de comer cuando puede, se ocupa de los niños pequeños que las madres exhaustas no tienen fuerzas para coger en brazos... Los supervivientes hablarán de ella empleando con frecuencia el mismo verbo: «Resplandecía». No tardó en comprender lo que otros no querían o no podían ver: los trenes que salían de Westerbork eran solo de ida, hacia la muerte.

«Tengo una grandísima confianza en mí misma —escribe—. No la certeza de ver que la vida exterior discurre bien para mí, sino la de seguir aceptando la vida y que me parezca buena, incluso en los momentos más duros.» Leer las páginas de esos documentos excepcionales, que son las cartas y su diario, es observar día tras día a una mujer de veintiocho años que mantiene la fe en la vida, en Dios y en el hombre, hasta en lo más hondo del horror: «Bastaría con un solo hombre digno de ese nombre para que se pudiera creer en el hombre, en la humanidad», declara en su diario.

Su confianza en la vida no implica ceguera alguna acerca de la amplitud del mal que los humanos son capaces de llevar a cabo. Simplemente, lo acepta todo de la vida; véase si no: «La vida y la muerte, el sufrimiento y el goce, las ampollas en los pies doloridos, el jazmín de detrás de casa, las persecuciones, las atrocidades sin contar, todo está en mí y forma un poderoso conjunto que acepto como un todo indivisible». En una carta del 8 de junio de 1943, escribe:

El cielo está lleno de pájaros, los lupinos violetas se extienden con una calma principesca, dos viejas han venido a sentarse en unas cajas para charlar conmigo, el sol me inunda la cara y a la vista de todos nosotros se está perpetrando una masacre, todo esto es incomprendible. Yo estoy bien.

Afectuosamente, Ety

Como ella dice, «está bien» porque acepta lo incomprensible. En esa situación extrema mantiene la confianza, ha dejado de querer entenderlo todo. Acepta el misterio de una vida capaz de contener tanto lo bueno como lo malo. «Claro que es el exterminio completo, pero por lo menos padezcámoslo con gallardía», escribe pocos días antes de partir hacia Auschwitz.

Aquí tenemos un ejemplo de la dimensión mística de la confianza, un ejemplo de confianza en estado puro: lo contrario de una preparación para algo, el abandono llevado a su punto de incandescencia, a lo que es más grande que uno mismo: «Estoy en mi casa. Allá donde se extiende el cielo, estamos en nuestra casa. En todo lugar de esta tierra estamos en casa cuando todo lo que somos lo llevamos dentro».

En todas las culturas, en todas las épocas hay sabios que han renunciado a las satisfacciones inmediatas de la existencia o al confort más elemental para entrar en contacto con la vida al desnudo. Sabios estoicos, monjes cristianos, budistas, śramanas hindúes... No se han apartado del confort mediante la violencia de un suceso particular. Ellos mismos abandonaron lo no esencial para sentir lo esencial, y de ese modo fortalecer su confianza en la vida, sin artificios ni mediaciones. En la privación más completa accedieron al corazón mismo de la vida. El gesto de Etty Hillesum, que llegó al campo de Westerbork por voluntad propia, se inscribe en esta tradición.

Su ejemplo radical, a veces incluso inconcebible, puede ayudarnos cuando la mala suerte presiona o cuando la vida duele.

Confiar en la vida cuando uno sufre una desilusión amorosa o una herida en el ego es estar en posesión de sabiduría estoica.

Seguir diciendo que la vida es una suerte cuando se acaba de sufrir un fracaso es acercarse a la sabiduría epicúrea.

Amar la vida aun cuando se acaba de padecer la maldad de los hombres o la injusticia de un sistema, es tener dentro un poco de Etty Hillesum.

Desarrollar una capacidad de salto hacia delante o de desparpajo creativo al contacto con lo adverso es entrever la fuerza del impulso vital del que habla Bergson.

Sentir que brota súbitamente, en pleno decurso de un infortunio, una alegría desbordante

otra vez, sentirse capaz de amar esta vida aun cuando no nos aporte nada de lo que esperamos de ella, es tocar en el fondo de uno mismo esta confianza primigenia. Es acercarse a esta fuente en la que se alimentan todas las formas de confianza.

## CONCLUSIÓN

Acabé este libro el día de la muerte de France Gall, y en todas las emisoras no paraban de emitir «Il jouait du piano debout» (tocaba el piano de pie):

*Tocaba el piano de pie  
cuando los miedosos están de rodillas  
y los soldados en posición de firmes  
simplemente apoyado en sus dos pies  
deseaba ser él mismo,  
ya se hace usted cargo.*<sup>1</sup>

Esta canción escrita por Michel Berger es un himno a la confianza, aunque ni siquiera la nombra. Tener confianza en mí mismo es tocar el piano de pie, tocar a mi manera, la que me da libertad, la que me deja expresarme como me parece. Tener confianza es apoyarme «en los dos pies» para tomar impulso: uno de los pies se mantiene en la zona de confort, el otro se aventura hacia el exterior. Ganar confianza es conseguir que el «miedoso» que llevamos dentro se calle, ese que está de rodillas rendido a normas y obstáculos, incapaz de ponerse en pie para decirle sí a su propia vida. Es conseguir que el «soldado en posición de firmes» se calle también; ese al que le parece más fácil obedecer órdenes que seguir su propio deseo.

*Tocaba el piano de pie  
tal vez es un detalle nimio para ti  
pero para mí significa muchas cosas,  
quiere decir que era libre  
y feliz de estar aquí con nosotros.*<sup>2</sup>

La verdadera libertad solo es ser totalmente uno mismo. Todos podemos tocar el piano de pie.

Esta invitación a liberarse y a escucharse interpreta de nuevo el gesto inaugural de la filosofía.

Lo único que hace Sócrates es invitar a sus interlocutores a pensar por sí mismos, a creer en ellos mismos. Solo sabe que no sabe nada... ¿Existe acaso una forma más fácil que esta de liberar a los discípulos? No les procura saber alguno. Los libera de sus complejos, de sus falsas opiniones.

Veintiún siglos después, Descartes propone que nos pertrechemos solo de nuestro pensamiento para poner en duda todo aquello que no es seguro y hagamos temblar el edificio del saber sobre bases enteramente nuevas. No existe experiencia intelectual más radical. Nos pide que tengamos una confianza ciega en nuestro propio raciocinio.

Como haciéndole eco, Blaise Pascal nos invita a darles la espalda a iglesias y curas para, solos en nuestro aposento, en el mayor de los sigilos, dar con la verdad de Dios. Nietzsche, por el contrario, nos explica que en un mundo sin Dios, lo que tenemos que hacer es salir de nuestra casa, escalar montañas e inventarnos, a la manera de Zaratustra, el valor de nuestra vida. Pero eso es también una invitación a confiar en nosotros mismos.

Encontramos esa confianza igualmente en Kant, en Diderot, en D'Alambert, que señalarán en la Ilustración: «Atrévete a escuchar a tu razón. No vayas a buscar fuera de ti mismo la norma de tu comportamiento, porque está en ti. Confía en ti mismo. Confía en tu sentido crítico. Tendrás ciertamente momentos de duda. La razón propia es más difícil de seguir que la cuesta abajo de los prejuicios. Pero así es como te elevarás».

La belleza del gesto de la filosofía está, creo yo, exactamente ahí: en la invitación a la confianza en uno mismo. Cada filósofo la canta a su manera, con sus propios conceptos, casi siempre sin nombrarla. Pero todos ellos nos invitan a hacer uso de nuestra libertad, nos animan a estar a la altura de nuestra singularidad, a creer en la estrella propia.

Desde hace veinte años, día tras día doy clases de filosofía a alumnos de secundaria. Nada me produce más alegría que verlos despertar, argumentar y criticar, mostrar extrañeza y protestar, ganar confianza en su forma de pensar, en sus intuiciones, en su futuro también: en ellos mismos, vaya. Yo les hablo de los filósofos que entonan la confianza haciendo al mismo tiempo el elogio de la duda, les hablo de una especie de intranquilidad, de saludable inquietud. Lo entienden muy bien. Entienden por instinto lo que los grandes místicos nos enseñan. Si no existiera la duda no habría que confiar en uno mismo.

Tener confianza no es estar muy seguro de uno mismo. Es tener el arrojo de afrontar lo incierto en lugar de evitarlo, es encontrar en la duda, pegada a uno mismo, la fuerza de tirar hacia delante.

# LAS OBRAS QUE HAN HECHO ESTE LIBRO

## INTRODUCCIÓN

Friedrich Nietzsche, *Así habló Zaratustra* (1883-1885). En este libro es donde aparece la célebre conminación «Sé tú mismo», que es una magistral invitación a la confianza en uno mismo, en la singularidad propia.

Christian Bobin, *Donne-moi quelque chose qui ne meure pas* (1966). A través de los pulidísimos textos de Christian Bobin, pero también de las fotografías de Édouard Boubat, se descubre que la confianza en uno mismo es al mismo tiempo confianza en lo que no entendemos.

Philip Norman, *John Lennon* (2010). Esta biografía de una de las más grandes estrellas de la música pop del siglo XX nos permite medir hasta qué punto la confianza es una conquista y en ningún caso un don innato.

Ralph Waldo Emerson, *La confianza en uno mismo* (1841). La única obra de un filósofo sobre la confianza en uno mismo, firmada por un autor americano del siglo XIX que influyó mucho en Nietzsche. Una joya literaria, al mismo tiempo que un elogio de la intuición.

Henri Bergson, *La evolución creadora* (1907) y *La energía espiritual* (1919). Libros clásicos de la filosofía del siglo XX en los que se descubre que la confianza en uno mismo también puede ser una fe en la actividad creadora de aquello que está vivo.

Boris Cyrulnik, *Los patitos feos: la resiliencia: una infancia feliz no determina la vida* (2001) y *Los alimentos afectivos* (1993). El neuropsiquiatra demuestra que nunca es tarde para encontrar o volver a encontrar la confianza, para tejer o destejer las relaciones que nos permiten creer en nosotros mismos y en nuestra felicidad.

Jacques Lacan, *Escritos I y II* (1966). Texto difícil del gran psicoanalista francés, pero que permite entender que la cuestión de la confianza hay que enfocarla en su relación con la realidad, con lo imaginario y con lo simbólico.

## 1. HAZ TRATOS CON BUENA GENTE

- Aristóteles, *Política* (siglo IV a.C.). Uno de los libros más importantes de la historia de la filosofía. Para comprender que el hombre es un animal político porque está inacabado: por eso busca construir su confianza en su relación con los demás.
- , *Ética a Nicómaco* (siglo IV a.C). En ella se encuentra una nueva definición de la amistad, que ayuda a pensar en la necesidad de maestros. Para los animales humanos que somos, la confianza no se conquista en soledad.
- Sigmund Freud, *Ensayos de psicoanálisis* (1927) e *Introducción al psicoanálisis* (1916-1917). El marco teórico fundamental para comprender las teorías del apego y la necesidad de «seguridad interior»: se aprecia todo su sentido a partir de la noción de «desvalimiento infantil» desarrollada por Freud.
- Jacques Lacan, *La fase del espejo*, en *Escritos I* (1966). Un texto muy corto pero denso y fundamental, con una potencia inaudita, que hay que leer y releer para medir de qué manera toda confianza se busca en la mirada del otro, porque es imposible que sea simplemente confianza «en uno mismo».
- François Truffaut, *El pequeño salvaje* (1970). Un clásico del cine, que cuenta el imposible futuro humano de un niño sin relaciones con otros humanos.
- Emmanuel Kant, *Reflexiones sobre la educación* (1776). El gran filósofo alemán de finales del siglo XVIII explica que una buena educación se mide en función de la autonomía obtenida. Estar bien educado consiste en no necesitar de los que nos educaron. La confianza en uno mismo se convierte entonces en confianza en el juicio propio, en la propia razón autónoma.
- John Bowlby, *Amour et rupture* (1956-1976) y *Vínculo, apego y pérdida* (1969). Este psiquiatra y psicoanalista británico ha llevado a cabo trabajos decisivos sobre las teorías del apego y la necesidad de «seguridad interior» a las que se refiere Boris Cyrulnik, sobre todo.
- Catherine Destivelle y Érik Decamp, *Annapurna, duo pour un 8000* (1994). En este testimonio, estos dos grandes alpinistas cuentan que la confianza en uno mismo es indisociable de la confianza en el otro. Es la hermosa metáfora de la cordada.
- Maria Montessori, *El secreto de la infancia* (1936) y *La mente absorbente del niño* (1949). Para comprender el método Montessori, mejor ir a las fuentes con estas obras en las que la pedagoga italiana defiende un método educativo fundado en la confianza que se le da al niño, la benevolencia y la educación orientada hacia su creatividad y su libertad.
- Anne Dufourmantelle, *Puissance de la douceur* (2013). A través de la pluma delicada de

esta psicoanalista francesa, descubrimos que en verdad nunca hay falta de confianza «en uno mismo»: se trata, antes que nada, de falta de confianza en el otro.

Isabelle Filliozat, *Fais-toi confiance* (2005). Una mirada muy pertinente de una psicóloga contemporánea, ilustrada con muchos casos provenientes de su práctica clínica a lo largo de varias décadas.

## 2. PONTE A ENTRENAR

Malcolm Gladwell, *Fuera de serie* (2008). En este instructivo libro, el periodista del *New Yorker* lleva a cabo una indagación apasionante acerca de la manera en que la competencia puede transformarse en confianza.

Edmund Husserl, *Meditaciones cartesianas* (1931). En esta introducción a la fenomenología de uno de los más grandes filósofos del siglo XX, puede leerse que «toda conciencia es conciencia de algo». La confianza también es antes que nada confianza en uno mismo cuando logra algo.

Heráclito, *Fragmentos* (siglo VI a.C.). «Nunca nos bañamos dos veces en las aguas del mismo río», afirma en este texto el filósofo presocrático. La confianza no solo puede ser una simple competencia: tiene que procurarnos la fuerza para hacer frente a lo imprevisto.

Friedrich Nietzsche, *Así habló Zaratustra* (1883). De nuevo Nietzsche, ahora con este grotesco personaje del Concienzudo, la perfecta encarnación del encierro mortífero en una sola competencia.

—, *Segunda consideración intempestiva* (1874). Para descubrir qué relación con el saber puede liberarnos, procurarnos confianza, y no recluirnos.

—, *El gay saber* (1882). Para acercarnos más a esa filosofía saludable del «gran sí a la vida».

Jean-Pierre Vernant, *Los orígenes del pensamiento griego* (1962). Interesante sobre todo por la manera de abordar la figura de Hefaios, el más grande de los helenistas: se hace uno herrero forjando, desde luego...

Emmanuel DeleSSERT, *Oser faire confiance* (2015). Obra en la que, gracias a un joven filósofo francés, queda estupendamente demostrado que la confianza en uno mismo no es una simple reafirmación personal.

### 3. ESCÚCHATE A TI MISMO

Emmanuel Kant, *Crítica de la facultad de juzgar* (1790). En esta tercera crítica magistral, posterior a la *Crítica de la razón pura* (1781) y la *Crítica de la razón práctica* (1788), el filósofo alemán define el sentimiento de lo bello como un «juego libre y armonioso de las facultades humanas». La experiencia estética es un instante de presencia de uno mismo. No existe verdadera confianza en sí mismo sin esa capacidad para escucharse.

—, *¿Qué es la Ilustración?* (1784). Es la capacidad de «atreverse a utilizar el propio entendimiento», explica Kant en ese texto corto. Confiar en mí mismo es confiar en mi raciocinio.

Ralph Waldo Emerson, *La confianza en uno mismo y otros ensayos* (1841). Entre esos ensayos se encuentra *La confianza en uno mismo* y también *La naturaleza*. Escucharse significa aprender a escuchar la propia intuición, «ese resplandor que desde el interior atraviesa nuestro espíritu como un rayo».

Antoine de Saint-Exupéry, *El Principito* (1943). Descubrimos aquí una hermosa argumentación, enunciada por el zorro, en favor de los ritos y los rituales. Sin ellos, ¿cómo lograríamos escucharnos a nosotros mismos?

Henri Bergson, *El pensamiento y lo moviente* (1934). Esta recopilación de textos constituye la mejor entrada posible en la filosofía de Bergson. Uno de esos textos trata sobre la intuición.

Friedrich Nietzsche, *Fragmentos póstumos* (1901). En este libro evoca su admiración por el autor de *La confianza en uno mismo*: «Emerson. Nunca un libro me había dado hasta ese punto la sensación de estar en mi propia casa. No puedo ni elogiarlo, me resulta demasiado cercano».

Fabrice Midal, *Comprendre l'art moderne* (2010). Este filósofo y profesor de meditación nos enseña, con precisión y mediante ejemplos, que aprender a mirar las obras del siglo XX es aprender a escucharse a sí mismo.

### 4. ASÓMBRATE

Charles Baudelaire, *Curiosidades estéticas* (1868). Aquí está ese poema que justifica la afirmación de que «lo bello siempre es extraño». Y ciertamente lo es ese poder que nos da la belleza: ella nos autoriza finalmente a escucharnos y a creer en nosotros.

Emmanuel Kant, *Crítica de la facultad de juzgar* (1790). Otra vez encontramos en este capítulo a ese clásico de la filosofía, porque aquí se trata de la manera, «extraña» una vez más, en que la armonía de la naturaleza exterior consigue crear una armonía en el interior de nuestra subjetividad, el cese del conflicto interior y una plena confianza en su libre reflexión.

Henry David Thoreau, *Walden o la vida en los bosques* (1854). En esta obra maestra, H. D. Thoreau, amigo de Emerson, cuenta su estancia en una cabaña en la orilla de una marisma de Massachusetts, y propone una reflexión profunda sobre el vínculo del hombre con la naturaleza. Se entiende por qué un paseo por la naturaleza puede proporcionarnos la ocasión de reencontrar la confianza perdida.

Jean-Paul Janssen, *La vida en la punta de los dedos* (1982). En este documental sublime sobre el alpinista Patrick Edlinger se ofrece una ilustración perfecta de los efectos de la belleza de la naturaleza sobre la confianza en uno mismo.

Marco Aurelio, *Pensamientos para mí mismo* (siglo II d.C.). El filósofo y emperador estoico evoca esa energía cósmica trabajando por el equilibrio del mundo. ¿Cómo no tener confianza cuando se vive en medio de semejante armonía?

Victor Hugo, *Las canciones de las calles y de los bosques* (1865). En el poema «La naturaleza está llena de amor», la naturaleza aparece sobrada de una vida que no necesita más para llevarnos en volandas, para darnos confianza.

Henri Bergson, *La evolución creadora* (1907). En esta obra Bergson desarrolla su filosofía del «impulso vital», una espontaneidad creadora que explica la evolución de lo viviente y nos traspasa cuando somos inventivos, libres, confiados.

François Cheng, *Cinco meditaciones sobre la belleza* (2017). Reflexión sensible sobre los poderes de la belleza: «La belleza es algo que está virtualmente aquí, desde siempre, un deseo que surge del interior de los seres, o del Ser, como una fuente inagotable».

François Julien, *Cette étrange idée du beau* (2010). El filósofo y sinólogo nos enseña cómo la belleza puede hacernos más presentes en el mundo: «Lo bello está ahí, como un bloque errático en pleno desencanto del mundo, como algo que nos queda desde el tiempo de los dioses».

Charles Pépin, *Quand la beauté nous sauve*. En 2013 publiqué este ensayo que habría podido titular *Cuando la belleza nos salva de la crisis de confianza...* El capítulo 4 del presente ensayo prolonga aquellas reflexiones.

## 5. TOCA DECIDIR

Séneca, *Cartas a Lucilio* (siglo I d.C.). En esta obra maestra del gran filósofo estoico, que consta de 124 cartas, tenemos todos los grandes temas de la sabiduría estoica, entre los cuales, una verdadera apología de la decisión: «A cada momento sobrevienen accidentes que exigen tomar una decisión y es a ella a quien hay que preguntar». A «ella», es decir, a la filosofía. Tomar conciencia de sí mismo significa aprender a decidir.

Blaise Pascal, *Pensamientos* (1670). «Dios no se prueba, Dios se siente», escribe el apólogo del cristianismo, de donde se deduce de qué manera la confianza en uno mismo puede al mismo tiempo ser una confianza en algo más que en uno mismo.

Søren Kierkegaard, *Diario de un seductor* (1843), *Temor y temblor* (1843) y *Post Scriptum de las migajas filosóficas* (1846). En estas obras mayores del filósofo existencialista danés, la fe aparece como un «salto» más allá de la razón, como pura decisión y no como elección racional. Se necesita plena confianza en uno mismo para atreverse, así, a decidir en medio de la incertidumbre: confiar en uno mismo inmerso en la duda.

Jean-Paul Sartre, *El existencialismo es un humanismo* (1946). Es una corta conferencia en la que aparece claramente el vínculo entre la fe en la libertad y la capacidad de resolver. Para un existencialista la confianza en uno mismo es antes que nada confianza en su libertad.

—, *El ser y la nada* (1943). Es un texto largo y difícil que muestra que la angustia frente a la acción no es sino «la captación reflexiva de la libertad por ella misma», en otras palabras, un indicador de nuestra libertad. La decisión de actuar permite salir de esa angustia y tomarle la medida a nuestra libertad efectiva.

## 6. PONTE MANOS A LA OBRA

Matthew B. Crawford, *Éloge du carburateur* (2009). Un libro asombroso, que mezcla teoría y recorrido vital, de un licenciado en filosofía que cuenta cómo recuperó la confianza haciéndose nada menos que... mecánico de motos.

Aristóteles, *Ética a Nicómaco* (siglo IV a. C). Todo el mundo debería, según Aristóteles, tener un trabajo que le permitiera acceder a la propia perfección, y ganar confianza en sí mismo.

—, *Partes de los animales* (siglo IV a. C). En esta obra Aristóteles ve la mano como una prolongación de la inteligencia humana. Si no hacemos nada con las manos, nos arriesgamos a sufrir un corte de una parte de nosotros mismos.

Karl Marx, *Manuscritos de 1844*. Marx critica el trabajo en una economía capitalista, pero no el trabajo sin más. De su pluma surgieron páginas muy hermosas sobre las condiciones ideales de un trabajo, que no sería ni explotación ni alienación, sino ocasión de realizarse uno mismo, de desarrollar la propia personalidad, es decir, de una verdadera confianza en sí mismo.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *Fenomenología del espíritu* (1807). En su «dialéctica del amo y el esclavo», Hegel muestra con claridad cuánto reconocimiento y verdadero contacto con las cosas nos hace falta para ganar confianza en nosotros mismos, en nuestro valor y para construir nuestra felicidad.

Henri Bergson, *La evolución creadora* (1907). En esta obra, Bergson define al hombre más como *Homo faber* que como *Homo sapiens*: «La inteligencia, entendida como parece ser el enfoque original, es la facultad de fabricar objetos artificiales, en particular herramientas para producir útiles y modificar indefinidamente su fabricación». Si nuestra naturaleza profunda es ser un *Homo faber*, podemos entender de qué manera la crisis de confianza puede atraparnos cuando no «hacemos» nada: hay que volver al «hacer» para que vuelva la confianza.

Michel Serres, *Pulgarcita: el mundo ha cambiado tanto que los jóvenes deben reinventar todo: una manera de vivir juntos, instituciones, una manera de ser y de conocer...* (2014). Se habla de la desaparición del mundo rural y de lo que se lleva con ella esa desaparición.

Georges Charpak (dirigido por), *Manos a la obra. Las ciencias en la escuela primaria* (2011). En este libro, el premio Nobel de Física explica cómo experimentos ingeniosos y concretos (descubrir la temperatura de ebullición del agua, entender el principio de flotación, ver el aire que se respira, fabricar un reloj de arena...) permiten a los niños no solo familiarizarse mejor con las ciencias, sino también, y quizá sobre todo, desarrollar su personalidad, ganar confianza en ellos mismos.

## 7. HAY QUE ENTRAR EN ACCIÓN

Alain, *Sobre la felicidad* (1925). Aquí encontramos la verdadera filosofía de la acción: la acción no es secundaria respecto del pensamiento, sino que tiene su propio valor, su

verdad.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *Fenomenología del espíritu* (1807). Incluso el Espíritu necesita actuar para saber quién es, el mismísimo Dios tiene que entrar en acción para estar seguro de su valor... Lo mismo nos pasa como individuos: no debemos esperar a tener plena confianza en nosotros mismos para actuar, debemos actuar para ganarla.

Marco Aurelio, *Pensamientos para mí mismo* (siglo II d.C.). Se descubre en esta obra que una reflexión sobre el destino no impide para nada una apología de la acción. Actuar no quiere decir considerar que todo depende de nosotros. Es actuar sobre lo que depende de nosotros sabiendo aceptar también lo que no depende. La confianza en uno mismo no es arrogancia. Es al mismo tiempo humildad y confianza ampliada. Humildad porque no todo depende de nosotros. Confianza ampliada porque al actuar confiamos también en lo que no depende de nosotros, pero que nuestra acción puede impulsar.

Jean-Paul Sartre, *La trascendencia del ego* (1936). El valor del Yo no está en él mismo, sino fuera de él, está en el mundo que conquista al actuar, en las relaciones que consigue mientras actúa, en las relaciones que esta acción le permite tejer con los demás. Hay que salir de uno mismo, salir de casa para ganar confianza en uno mismo.

## 8. SABER ADMIRAR ES CLAVE

Sigmund Freud, *El malestar de la cultura* (1930). En este corto y magistral texto, Freud muestra que lo que es bueno para la sociedad (la norma) no es lo bueno para el individuo (la expresión de su singularidad). De ahí el «malestar». ¿Cómo ganar confianza en aquello que nos distingue en una sociedad de la norma? Admirando a personas singulares, podemos respondernos con Nietzsche, que esas singularidades consiguieron ser ellas mismas a pesar del peso de la norma.

Michel Crépu, *L'Admiration, Contre l'idolatrie* (2017). La idolatría hace disminuir al idólatra, mientras que la admiración ensalza al admirador. Un ensayo contemporáneo firmado por un crítico literario erudito.

## 9. SÉ FIEL A TU DESEO

Baruch Spinoza, *Ética* (1677). Donde define la alegría como el «paso de una menor

perfección a una mayor», una alegría al progresar y al desarrollarnos que nos aleja de la tentación de la comparación, verdadero veneno para la confianza en uno mismo.

Anthony Storr, *Soledad* (1988). Hermoso ensayo en el que este psicoanalista seguidor de Jung defiende las virtudes de la soledad (no del aislamiento) para la construcción de la singularidad, la escucha del deseo, el desarrollo de la imaginación o de la creatividad. Somos los únicos en ser lo que somos: todos diamantes solitarios. Hay que ser conscientes de ello para tener confianza en nosotros mismos.

Jacques Lacan, *La ética del psicoanálisis* (1986). Fue en ese seminario donde Jacques Lacan ahondó en la idea de la fidelidad al propio deseo. Todos tenemos más de un deseo. Pero es al deseo de uno mismo al que hay que ser fiel: ese eje inconsciente, ese «asunto propio», como dice Lacan, esa secreta coherencia. En caso contrario nos encontramos apartados de nosotros mismos, y ese sentimiento de culpabilidad nos impide la confianza, incluso nos lleva a la depresión. La confianza en uno mismo es la fidelidad a «uno mismo»: al propio deseo y a la propia indagación.

Homero, *La Odisea* (siglo VIII a.C.). Una lectura atenta de este clásico nos enseña que Ulises encarna al héroe que se conoce a sí mismo, fiel a su deseo a pesar de las tentaciones y los sortilegios del tiempo. Ulises confía en sí mismo porque sabe cuál es su verdadero deseo.

## 10. FÍATE DEL MISTERIO

Lucrecio, *De la naturaleza de las cosas* (siglo I a.C.). Este poema sublime permite que nos acerquemos al misterio de la contingencia del mundo y al milagro de nuestra existencia. Ganar confianza en uno mismo es primero ser consciente de la suerte que tenemos de haber salido de la nada para venir a la existencia.

Henri Bergson, *La energía espiritual* (1919). Este libro es probablemente el más importante de Bergson. En él el autor define la vida como impulso vital, fuerza espiritual misteriosa en el corazón mismo de la materia. La confianza en uno mismo es confianza en esta creatividad que nos traspasa desde el momento en que le damos la autorización de hacerlo, sobre todo cuando salimos de la repetición y de la rutina.

Edmund Husserl, *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. (1913). En este texto, uno de los más tardíos en la obra de Husserl, desarrolla el autor esa idea hermosa de la «confianza originaria» en el mundo. Nacer significa que quedo entregado al mundo. Y en respuesta, que yo tengo una confianza

original en él. La confianza en uno mismo descansa en esta confianza originaria en el mundo.

Maurice Merleau-Ponty, *Lo visible y lo invisible* (1965) y *Fenomenología de la percepción* (1945). Según el fenomenólogo francés, y según Husserl también, estamos en el mundo, «cosidos» a su «carne». No existe confianza en uno mismo sin ese sentimiento de habitar el mundo, de sentirse en casa en el mundo.

Christian Bobin, *L'épuisement* (2015) y *Las ruinas del cielo* (2009). Para este místico cristiano, prosista arrebatado capaz de ver belleza en las cosas más sencillas de la vida cotidiana, la confianza en uno mismo es confianza en una vida en la que cada milímetro cuadrado está iluminado por el paso de Cristo por el mundo. La confianza en uno mismo es siempre al mismo tiempo, como para Emerson, confianza en lo que es más grande que uno mismo.

Pascal Quignard, *Vida secreta* (1997). En esta bonita novela, el poeta, novelista y ensayista, premio Goncourt 2002 por *Las sombras errantes*, escribe: «La derrota viene del interior de uno. En el mundo exterior no existe la derrota. La naturaleza, el cielo, la noche, la lluvia, los vientos, no son más que un extenso triunfo ciego». El triunfo de una vida tan misteriosa en su existencia como en su perseverancia. Ganar confianza en uno mismo es quedarse lo más cerca posible de ese misterio, de ese triunfo.

Antoine Leiris, *No tendréis mi odio* (2016). En este relato —escrito por un hombre que ha perdido a su mujer en el atentado del Bataclan, en París, el 13 de noviembre de 2015 y tiene que criar él solo a su niño pequeño— la confianza en la vida resiste a la muerte, a la injusticia y al odio. Incluso a veces parece darles respuesta.

Etty Hillesum, *Una vida conmocionada: Diario* (1985). Este diario, escrito por una joven judía holandesa deportada y asesinada en 1943 en Auschwitz, es una obra maestra que permite percibir una confianza en la vida que persiste hasta en los campos de concentración. Porque estamos vivos y porque todos tenemos en el fondo, de una u otra manera, esa confianza en la vida. La confianza en uno mismo bebe de esa fuente.

# Notas

1. «Il jouait du piano debout / Quand les trouillards sont à genoux / Et les soldats au garde —à-vous /  
Simplement sur ses deux pieds/ Il voulait être lui / Vous comprenez.»

2. «Il jouait du piano debout / C'est peut-être un détail pour vous / Mais pour moi ça veut dire beaucoup / Ça veut dire qu'il était libre / Heureux d'être avec nous.»

*La confianza en uno mismo*  
Charles Pépin

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *La confiance en soi*

Publicado con el acuerdo de Allary Éditions junto con 2 Seas Literary Agency y SalmaiaLit

© 2018, Charles Pépin  
© 2018, Allary Éditions

© 2019, Alberto Torrego Salcedo, por la traducción

Diseño de la cubierta: © Planeta Arte & Diseño  
Imagen de la cubierta: © H. Armstrong Roberts/ClassicStock, Getty Images

© Editorial Planeta, S. A., 2019  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2019

ISBN: 978-84-344-3000-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

## BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



# Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Dedicatoria	7
Introducción	8
1. Haz tratos con buena gente	11
2. Ponte a entrenar	20
3. Escúchate a ti mismo	31
4. Asómbrate	40
5. Toca decidir	47
6. Ponte manos a la obra	54
7. Hay que entrar en acción	61
8. Saber admirar es clave	68
9. Sé fiel a tu deseo	75
10. Fíate del misterio	80
Conclusión	92
Las obras que han hecho este libro	95
Notas	105
Créditos	108
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	109