



Del autor de
Fortaleza emocional
y *Kintsukuroi*

Tomás Navarro

wabi sabi

**aprender a aceptar
la imperfección**

zenith

TOMÁS NAVARRO

WABI SABI

Aprender a aceptar la imperfección

zenith

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 fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2018

© Tomàs Navarro Hernández, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-19457-6

Depósito legal: B. 21043 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Las tres quimeras: perfección, felicidad y éxito	15
Introducción: Hatsune, un cambio necesario.....	27
Empecemos por el principio: la motivación	30
El papel de las necesidades.....	32
El papel del deseo.....	35
El papel de las elecciones.....	38
El papel de las emociones	40
La loca búsqueda del éxito	42
¿Qué necesitas para motivarte?	44

PRIMERA PARTE: LAS CLAVES DE UNA ACTITUD WABI SABI

1. Yügen, por fin lo comprendí.....	59
La vida es bella aun con errores	62
Solo somos humanos	65
Acepta lo incontrolable.....	69
Ukemi, aprende a caer	76
Adopta una mirada amable	77
Practica el arte del perdón.....	80
El contexto lo es todo	83
Ignora selectivamente.....	89
2. Shoganai, no, no es conformismo.....	93
No, no es conformismo	93
Dos tipos de conformismo.....	94
Los riesgos de tener una actitud conformista	96
Si quieres crecer, empieza por aceptar.....	98
Focaliza tu energía en aquello que puede ser transformado	103
No desesperes.....	107
No era tu culpa	108
Sigue adelante sin remordimiento.....	110

SEGUNDA PARTE: WABI SABI PARA EL DÍA A DÍA

3.	Tsundoku, convivir con lo incompleto	131
	A veces nuestros proyectos no se cumplen... y no pasa nada...	131
	Cuestión de expectativas.....	135
	Las big four.....	138
	Mucho que mejorar	146
	Define tus propósitos.....	148
	Abandonar un proyecto no es un fracaso.....	153
4.	Aware, la belleza en tus ojos.....	159
	Aprender a mirar de nuevo	159
	Nuevas formas de belleza	162
	Un filtro natural, pero no ingenuo	167
	Preocupaos por la economía... de los recursos atencionales	168
	Un foco autónomo con el que convivir... y, a veces, dirigir	169
	Sí, la atención también es imperfecta	170
	Contactos de altura	171
	Si te descuidas, tu atención pondrá el piloto automático	173
	Dale trabajo, que cuando se aburre nos tortura	173
	Aprender a contemplar: la sensibilidad.....	174
	Saborea la vida.....	178
	Algunas limitaciones a la atención plena.....	181
5.	Honno kimochi desu, asimetría dinámica en las relaciones sociales	187
	Somos animales sociales.....	187
	Los tres actores sociales.....	190
	La motivación de afiliación.....	194
	Cuando la afiliación se convierte en una necesidad	197
	La motivación de intimidad	200
	Asimetría dinámica	201
	Reajusta tus expectativas	204
6.	Komorebi, al encuentro de la serenidad	211
	Slow down	211
	La ilusión de permanencia	213
	El riesgo de anticipar.....	216
	El peligro de la historia ficción.....	219
	El papel de la esperanza	220
	Solo nos queda una opción	222
	Nada mejor que conectar con la naturaleza.....	223

Temas pendientes	227
¿No será que te falta un reto?.....	230
7. Kogarashi, desapego	235
Kogarashi emocional.....	235
La amenaza de la pérdida	237
El vínculo y el desapego.....	240
El papel de la pulsión	243
El concepto de homeostasis dinámica	245
Shinrin-yoku, una vida intensa es cuestión de calidad, no de cantidad.....	249
Una actitud humilde y modesta.....	251
La riqueza espiritual.....	256
8. Gaman, el arte de persistir.....	259
Lo que no se gestiona, se acumula	259
Contempla la opción de fracasar	264
El arte de persistir.....	266
Determinación inteligente	268
Una actitud wabi sabi te focaliza	272

TERCERA PARTE: EL SENTIDO DE TRASCENDENCIA

9. Yoroshiku onegaishimasu, encantado de reconocirme	283
La historia de Amaterasu.....	283
¡Viva la diferencia!	286
Fragilidad emocional.....	288
Corazones helados	294
Para que la vida fluya.....	296
10. Kokei Mikuni: el sentido de trascendencia	305
Todo lo que la vida me enseñó	305
Dejé de buscar soluciones y empecé a buscar inspiraciones	306
Deconstruir es la clave.....	307
Empecé a vivir ligero	309
Henko, un cambio sin retorno	312

LAS TRES QUIMERAS: PERFECCIÓN, FELICIDAD Y ÉXITO

Hitoshi y Susumo emprendieron el camino ladera arriba por el sendero ya casi imperceptible a causa de la nieve acumulada. Los pasos del anciano Hitoshi eran lentos pero seguros y su mirada atenta analizaba el manto blanco en busca de alguna señal, algún indicio que le mostrara cuál era el mejor lugar en el que posar su pie.

—¿Sabes por qué estamos subiendo esta ladera nevada? —dijo de pronto el anciano, y Susumo, que caminaba detrás de su abuelo lentamente pisando justo encima de la huella que este dejaba para no estropear el bello manto blanco, supo que la pregunta era retórica y que tan solo servía para despertar su curiosidad.

—¿Cuál es tu motivación para subir esta empinada cuesta Susumo? —volvió a preguntar su abuelo.

Susumo disfrutaba de las largas charlas que solían tener con su abuelo mientras caminaban por la naturaleza. Solían empezar con algunas preguntas que los invitaban a reflexionar, así que aceleró un poco el paso para ponerse a su lado, y poder escucharlo mejor. Recibir un buen consejo merecía alterar un poco aquel manto blanco y, después de todo, ir dejando a su paso dos rastros de huellas en paralelo también era un bello testimonio de lo que estaba sucediendo. El tiempo lo borra todo, pero, por un instante, la nieve sería testigo de la relación de amor y de sabiduría que unía a Hitoshi y a Susumo.

—Necesitamos una motivación para poder vivir. La motivación es la energía que nace en el pecho y que pone en marcha todo

nuestro ser, la voluntad que nos permite perseverar a pesar de estar cansados, el guía que nos indica en qué dirección tenemos que caminar —empezó a decir el anciano.

»Susumo, a lo largo de tu vida te encontrarás cara a cara con diferentes motivaciones. Alguna de ellas las habrás elegido tú, otras no. Algunas despertarán lo mejor de ti, otras lo peor. Y, lo que es aún más importante, algunas de ellas serán válidas y otras no, porque lo que hoy te mueve, mañana puede dejar de hacerlo. Lo bueno es que de la misma manera, cualquier día pueden aparecer motivaciones nuevas que te permitirán llegar a otros destinos, destinos que jamás imaginaste.

»La gente joven como tú suele perseguir tres objetivos en la vida sin saber que, en realidad, no son más que quimeras, ilusiones, espejismos generados por nuestra ambición. ¡Todos queremos ser felices, tener éxito y poder disfrutar de una vida perfecta!

»La primera de las quimeras es creer que tendremos una vida perfecta. Queremos que nuestro trabajo sea perfecto, que nuestro jefe sea perfecto, que nuestra pareja sea perfecta, que nuestras relaciones sociales sean perfectas; en definitiva, que nuestra vida sea la muestra más clara de perfección absoluta.

»Pero, en la búsqueda de esta perfección anhelada, nos olvidamos de que la vida si es algo es que es imperfecta. Convivimos con enfermedades, desengaños y estafas. Vivimos sueños que no se cumplen, castillos construidos en el aire que se desmoronan, pasamos por despidos, sufrimos decepciones y vivimos finales. La vida, Susumo, es como es, no como nosotros queremos que sea.

»Esa búsqueda del éxito y de la perfección es el origen de dos de los grandes pesos que cargamos sobre nuestros hombros: la tristeza y la ansiedad. Mientras buscamos la perfección, el éxito y la felicidad, no disfrutamos del camino. Vivimos en el futuro, no en el presente, deseando que ocurra algo que no va a ocurrir nunca o

que, si llega a ocurrir, será tan efímero o tan poco ajustado a nuestras expectativas que tanto sufrimiento y esfuerzo no merecerán la pena.

»¿Y a qué nos lleva todo esto? A que acabamos instalados en un estado de ansiedad continuo, buscando desesperadamente la felicidad. Probamos una y mil estrategias para conseguirla, cambiamos de trabajo una y otra vez buscando el trabajo perfecto, cambiamos de pareja esperando encontrar a nuestra media naranja, cambiamos nuestro coche por uno nuevo mejor que el anterior, y esa búsqueda continua nos genera unos niveles de ansiedad que no nos permiten disfrutar de todas las cosas «imperfectas» que tenemos. Buscando la perfección nos perdemos los tesoros sencillos e imperfectos de los que podemos disfrutar intensamente.

»Y al final, llega un día en el que la búsqueda termina. A pesar de que nos autoengañamos una y otra vez tratando de vivir nuestro sueño y de movernos por una especie de decorado artificial, llega un momento en la vida en el que nos damos cuenta de que hemos malgastado nuestro tiempo buscando algo inalcanzable y descubrimos que no hemos vivido nuestra vida, y de que hemos sacrificado nuestra juventud persiguiendo una quimera. ¿Sabes qué es lo que pasa en ese momento Susumo? En ese momento aparece la tristeza.

»Y cuando esto ocurre, vivimos esta revelación como una crisis, y, enceguecidos por el negro velo de la tristeza que todo lo cubre, tomamos decisiones equivocadas, impulsivas y nos lanzamos desesperadamente a buscar algo que llene el vacío que sentimos. La rabia, la ira y el odio se apoderan de nuestro ser, e, incapaces de gestionar los sentimientos que vienen acompañados de esta revelación, caemos en el rencor y en el resentimiento, y perdemos perspectiva.

»La sensación de vacío se apodera de nuestros corazones y sequestra nuestras mentes. La melancolía lo tiñe todo, y abre la puerta a sentimientos como la culpa, la vergüenza o el miedo.

»Debes recordar, Susumo, que la tristeza no es mala, y tampoco lo es la ansiedad. El problema es que no atendemos a sus señales y mensajes. El cuerpo nos habla como puede, utilizando todo lo que tiene a su alcance, y una de las vías de expresión para decirnos cosas son las emociones... Lo que pasa es que siempre estamos ignorándolas e intentado esconderlas, desatendiendo así el mensaje que nos ofrecen.

Hitoshi guardó silencio durante unos instantes. Sabía que Susumo necesitaba reflexionar sobre sus palabras. El rítmico andar sobre la nieve marcaba el ritmo de los pensamientos de abuelo y nieto.

—Entiendo lo que dices, abuelo, pero hay días en los que me siento inquieto y agitado; me cuesta levantarme, dormirme, estudiar o concentrarme, y por más vueltas que le doy no sé qué me está diciendo mi cuerpo. Mi mente no sabe interpretar el lenguaje de mi cuerpo. ¿Acaso algún día podré conocerlo y entenderlo? ¿Por qué no sabemos comprender esos mensajes que trata de decirme mi ser?

—Eso te pasa porque aún eres joven, pero algún día comprenderás que la ansiedad nos está diciendo que hay algo que no estamos haciendo bien, que tenemos que tomar alguna decisión o que no estamos actuando según nuestras prioridades o valores. La tristeza también nos habla, querido Susumo. Nos dice que tenemos que buscar en nuestro interior, que tenemos que parar, reorganizarnos y aprender de lo vivido. No lo olvides: todas las emociones son necesarias y útiles, ya que todas ellas, sin excepción, nos ayudan a tener una vida más sana y equilibrada.

Susumo y Hitoshi llegaron a una zona en la que la nieve dejaba ver un par de balsas de agua humeante. Su paseo por la colina les había conducido hasta las aguas termales de unas piscinas naturales en las que decidieron bañarse.

Se desvistieron y doblaron cuidadosamente sus ropas, dejándolas encima de una madera para que no se empapasen. Después de

una reverencia entraron en la balsa de agua caliente. El calor del agua contrastaba con el gélido aire que corría por el bosque.

Susumo se sentó en un rincón de la balsa, mirando a la montaña. Estaba pensativo y su actitud era reflexiva. Aún no había cumplido los veinte años y tenía la energía de un caballo joven e impetuoso, pero, a la vez, era sensible y sensato. Su cabeza iba tan rápido que su boca no siempre podía verbalizar todo lo que pasaba por ella. Necesitaba entender muchas cosas. La sensibilidad de Susumo era su mejor aliado, y también su peor enemigo.

—¿Abuelo, me estás pidiendo que sea conformista? —dijo Susumo todavía con la mirada perdida en el paisaje.

—No, en absoluto. Te estoy recomendando que contextualices las cosas, el mundo, lo que ocurre, lo que deseas, sientes y piensas. Yo mismo he tenido que aprender que una vida serena requiere de una gran capacidad para contextualizarla. Tardé toda una vida, pero aprendí que una opinión no es un hecho, que lo realmente importante es sencillo, que la vida es imperfecta, que el éxito no siempre justifica todo el sacrificio que exige a cambio, y que la felicidad, si realmente existe, está en poder darse un baño de agua termal en medio de la nieve un día cualquiera.

»¿Conoces algún método infalible para ser feliz? ¿Por qué te crees que todo el mundo habla sobre la felicidad? ¿De verdad crees en la felicidad? Tantos años de Historia debatiendo sobre la felicidad sin llegar a ningún acuerdo, a ningún consenso, a ningún plan práctico... Quizás sea simplemente porque el concepto de felicidad no es real y solo existe en nuestra imaginación.

»Susumo, fíjate en que científicos, artistas, poetas, sociólogos, antropólogos, políticos... de todo el mundo han hecho miles de intentos para definir la felicidad y de trazar un plan para ser feliz. ¿Por qué no han conseguido definirla de un modo exacto? Algunos dicen que la felicidad radica en unas relaciones sociales de calidad, otros

en que tu vida tenga sentido, en tus logros, en tus compromisos, propósitos, alimentación, ejercicio o proyectos. Pero, posiblemente, todos confunden la alegría que les provocan sus descubrimientos y teorías con la felicidad en sí misma.

»Susumo, mi mejor consejo es que, en vez de buscar la felicidad, busques la libertad y la serenidad. Una serenidad que te permita disfrutar de las pequeñas alegrías de cada día. Olvídate de la felicidad y empieza a pensar en pequeñas alegrías. La felicidad es un constructo poético que nos ha esclavizado y distraído durante siglos de lo que es realmente importante. Buscamos la felicidad sin saber qué es. Nadie sabe lo que es la felicidad porque nadie la ha experimentado. La felicidad no es más que un ideal nacido de una suposición, de una deducción ingenua pero cruel.

»Suponemos que una alegría muy intensa y larga en el tiempo es la felicidad que tanto buscamos, cuando, en realidad, las alegrías, por definición, son finitas. Trata de imaginar que consigues llegar a la felicidad en estas aguas termales, perdidas en mitad de la montaña, rodeadas de la bella, pura y fría nieve. ¿Qué pasaría? Pues pasaría que aquí mismo encontrarías tu muerte.

»Al estar feliz, no desearías hacer nada más en tu vida. Al haber llegado a un estado de felicidad suprema, tu cuerpo y tu mente se sentirían tan sumamente satisfechos que no harías nada más. Dejarías de comer, de beber, de dormir, de cuidarte, de trabajar, de pensar, de sentir... Y acabarías muriendo.

»Pero, querido Susumo, alguna mente simple, ingenua y ambiciosa creyó que lo efímero podría ser perdurable y se equivocó. La felicidad, los momentos de alegría, por muy intensos o sutiles que sean, siempre son efímeros y así deben ser, como medida para protegernos y para motivarnos.

»Nosotros nos hemos creído que existía esa suposición llamada "felicidad", y, mientras la perseguimos, nos olvidamos de disfrutar

de las pequeñas alegrías de la vida. Pretendemos llegar a la cima rápido, y, si llegamos, lo hacemos sin haber disfrutado de las bellas orquídeas silvestres del camino, ni de los animales que nos observan, ni del cálido sol que acaricia nuestro rostro.

Susumo cerró los ojos. Sentía paz y serenidad. Disfrutaba de la compañía de su amado abuelo, notaba el calor del agua sulfurosa en su cuerpo y el frío de la brisa en su cara. Ante sus ojos tenía un precioso bosque completamente nevado por el que acababa de dar un paseo. Sin embargo, también sabía que en unos días tendría que volver a la Universidad a las obligaciones, al ruido y las prisas de Sapporo.

En ese momento supo que tenía que retener ese instante que estaba viviendo con su abuelo, porque sería ese recuerdo, y el deseo de volver a repetirlo, lo que le permitía poder soportar aquella rutina diaria.

—Abuelo, el recuerdo de momentos alegres también nos da pequeñas alegrías, de menor intensidad, pero alegrías al fin y al cabo. Y, además, imaginar momentos alegres nos permite anticipar algo de ese gozo —dijo entonces Susumo.

—Tienes razón. El problema es que a veces recordamos y soñamos demasiado y, mientras lo hacemos, nos perdemos los pequeños detalles que nos permiten disfrutar del día a día. Sé que en Sapporo no estás bien, pero a veces tenemos que realizar pequeños esfuerzos, pequeñas inversiones, para tener mejor calidad de vida. Y, en tu caso, en vez de dejarte llevar por el sufrimiento y la tristeza, puedes *enriquecer tu día a día con miles de pequeños detalles*. O ¿acaso no puede alegrarte el alma una simple sopa de miso?

»Susumo, eres mucho más rico de lo que crees, estés en Sapporo o aquí en Furano, estés solo o acompañado. A veces nos olvidamos de la verdadera riqueza que habita en nuestro interior mientras intentamos alcanzar el éxito material, social y personal. Creemos que el éxito va asociado a una posición de poder, generalmente

económico y social, pero a mí la vida me ha enseñado que el éxito no es, ni más ni menos, que poder ser libre para hacer lo que quieres hacer y para vivir de una manera acorde a tus prioridades y valores. Esta, querido Susumo es la segunda de las quimeras: querer alcanzar el éxito a toda costa.

—Pero tener dinero es importante —interrumpió el joven.

Las palabras habían salido de su boca sin pedirle permiso. Susumo sabía que necesitaba dinero para vivir, esa era la única motivación que tenía para seguir estudiando Medicina, la carrera que su padre, médico también, le había recomendado. «Susumo, podrás atender a mis pacientes, honrarás el apellido de la familia y vivirás con el honor y el dinero de un buen médico», le había dicho su padre, y esas palabras resonaban en su cabeza cada vez que sentía que su motivación flaqueaba. Él no quería ser médico, pero, racionalmente, era la mejor decisión que podía tomar. «La Medicina es una profesión que se hereda», decía una y otra vez su padre. Pero lo cierto es que Susumo no se sentía satisfecho con esa decisión, con ese rumbo.

—El dinero es importante —dijo Hitoshi sacando a Susumo de sus reflexiones—. Pero ¿cuánto tiempo necesitas para ganar el dinero que tienes? Durante mucho tiempo pensé que el dinero daba la libertad y la felicidad, pero llegó un día en el que me di cuenta de que no es así. Querido Susumo, sé que con mis palabras aprenderás la lección y que es posible que te ahorres lo que yo ya he vivido. Puedes aprender lo que yo ya he aprendido, pero no necesitas aprenderlo a base de crisis y de problemas como lo he tenido que hacer yo. Tendrás otros problemas, pero, si estás atento, no repetirás ni vivirás aquellos por los que yo he pasado.

»Un día me di cuenta de que no es más rico el que más tiene, y de que esta creencia es una simplificación de la realidad. Para poder valorar la riqueza que tenemos o que generamos necesitamos incluir dos factores más en nuestro análisis: el tiempo y la emoción vivida.

»¿Cuánto tiempo has necesitado para ganar el dinero que tienes? y ¿cuánto tiempo te queda libre para disfrutar del dinero que tienes? Fíjate lo importante que es esta reflexión. Ahora tú eres un estudiante universitario y tienes mucho tiempo pero poco dinero. Quizás no puedas viajar a París, pero puedes contemplar el bello sakura fubuki y cada año deslumbrarte con los bellos pétalos de la delicada flor del cerezo que vuelan por el aire como si fuesen copos de nieve, y, para ello, querido Susumo, no necesitas más que tiempo, el tiempo del que no dispone un ejecutivo de carrera internacional o millones de personas en todo el mundo que desean ver una vez en su vida lo que tú ves a diario.

»¿Qué prefieres: ganar mil yenes trabajando dos días a la semana o ganar dos mil yenes trabajando cinco días a la semana? ¿Cuánto necesitas para vivir? ¿Para qué quieres más de lo que necesitas para vivir? ¿A qué precio quieres tener más dinero? ¿Tendrás tiempo para disfrutarlo?

»Pero te propongo una reflexión más: ¿qué tienes que hacer para ganar ese dinero? ¿Qué sientes mientras estás ganando ese dinero? ¿Eres feliz en tu trabajo o esperas que la gran suma de dinero que vas a ganar compense tu falta de motivación? Es cierto que no existe el trabajo perfecto, pero no tenemos que hipotecar nuestra vida por un trabajo que no nos gusta, que no nos motiva y que no nos hace sentir bien.

»Te propongo que creemos una fórmula de la riqueza. ¿Cuál sería para ti?

—Tendríamos que empezar por dividir el dinero ganado entre el tiempo trabajado —dijo Susumo.

—Me parece bien, así tendremos una idea de lo rentables que son nuestras horas.

—Aunque tenemos que añadir el tiempo libre que nos queda.

Quizás podríamos multiplicar el resultado de la división por el tiempo libre que nos queda —añadió esta vez el joven.

—Perfecto, pero nos falta introducir el factor emocional—comentó el abuelo.

—Y como el factor emocional es un potenciador, debería actuar como una potencia. Yo pondría un valor del 0 al 10, siendo 0 la ausencia de emociones positivas y 10 una explosión de emociones positivas. El número seleccionado entre 0 y 10 sería la potencia del resultado de la multiplicación —dijo entonces Susumo.

—Has dado con la clave. Esa es la fórmula de la riqueza. Entonces, ahora, ¿puedes decirme qué es el éxito para ti?

—Abuelo, en tu pregunta está la respuesta. Creo que no sé lo que es el éxito para mí. Sé que mi padre me dice que el éxito es ser un buen médico, mi madre me dice que es tener una buena familia, mi profesor me dice que es trabajar en Estados Unidos, la televisión me dice que es tener un coche de lujo, pero no sé qué es el éxito para mí.

—Qué interesante. Hay muchos tipos de éxito, pero el único bueno es aquel que es bueno para ti, así que te propongo una reflexión para que la trabajes durante tu estancia en Sapporo. Piensa en qué es el éxito para ti y asume que el éxito no es más que una quimera, que de la misma manera que ocurre con la felicidad, es mejor hablar de pequeños logros siendo conscientes de que estos tienen un carácter temporal. Los pequeños logros son al éxito lo que las pequeñas alegrías son a la felicidad.

Susumo cerró los ojos. Se sentía triste y enfadado. Sentía que no estaba viviendo su vida, pero, por otro lado, tampoco sabía cuál era la vida que tenía que vivir.

—Veo en tu cara la sombra de la ira —dijo Hitoshi.

—Lo siento, abuelo.

—No tienes que sentir nada, Susumo. La tercera quimera de la que debemos alejarnos es la de tratar de perseguir la perfección y de alcanzarla a toda costa. Somos imperfectos y nos enfadamos. Enfadarse ni es bueno ni es malo, ni mucho menos una señal de imperfección. Simplemente, enfadarse es necesario. Tu enfado te está diciendo algo, algo que debes atender cuanto antes. El tiempo nunca ayuda si lo que pretendemos es ignorar algo que debemos atender. Podemos hacer que ese enfado dure más o no, podemos entender lo que nos está diciendo o ignorarlo, pero lo que no podemos hacer es culparnos por no ser perfectos, por habernos enfadado. Aceptemos la imperfección como paso previo para crecer. Aceptemos la imperfección para poder liberarnos de las cadenas de la perfección irreal.

»Te propongo que no te preocupes por ser perfecto y que te ocupes de ser mejor. La clave, como en el caso de la felicidad y del éxito, no está en alcanzar un estado de éxtasis absoluto, sino en el camino. Crece y acepta con humildad tus imperfecciones. Nada de lo que nos rodea es perfecto. El agua en la que nos estamos bañando es una alteración del orden de la naturaleza, una fuga del sistema volcánico que provoca que se caliente una veta de agua y que escape a la superficie; pero fíjate qué a gusto estamos disfrutando de esta imperfección.

»Es más, el verdadero problema es la superioridad moral de aquel que se queja de las imperfecciones que tiene a su alrededor. Hace falta ser muy humilde para poder crecer, y esa humildad será la clave para poder ser mejores cada día. Transforma la imperfección en algo natural, y, al liberarte del estigma, de la etiqueta, del prejuicio, podrás atenderla e incluso disfrutarla. La imperfección no es más que un hecho, un accidente, que dependiendo de nuestro trato se podrá convertir en una oportunidad o no.

»Susumo, necesitamos motivarnos con algo para poder vivir, y

solemos hacerlo de manera inadecuada. A menudo, no es hasta que nos pasa algo traumático que nos damos cuenta de que las tres motivaciones más extendidas no dejan de ser más que una quimera. Perseguimos el éxito, la felicidad y la perfección. Nos estresamos por conseguirlo y nos deprimimos cuando no lo conseguimos, y, entretanto, nos hemos perdido todo lo demás.

»Mi vida no ha sido perfecta, así que quiero darte algunos consejos para que tú puedas vivir desde la serenidad una vida imperfecta. No aspire a tener una vida perfecta, ni a la felicidad, ni al éxito; si algo he aprendido en todos estos años es que estas tres aspiraciones no son más que quimeras que nos distraen de lo realmente importante: vivir en paz y serenidad con uno mismo, sintiendo intensamente la vida y disfrutando de la imperfección de nuestro andar por un camino jamás recorrido antes, por el camino de la vida.

Querido Susumo, atiende a este anciano que necesitó toda una vida para darse cuenta de que la vida es imperfecta y de que necesitamos entenderla y vivirla como tal.