

**EL ARTE**

**DE AMAR**

**LAS COSAS**

**IMPERFECTAS**

Cómo aceptarse en  
un mundo que lucha  
por la perfección



**HAEMIN SUNIM**

PAIDÓS

**HAEMIN SUNIM**

**EL ARTE**

**DE AMAR**

**LAS COSAS**

**IMPERFECTAS**

Cómo aceptarte en  
un mundo que lucha  
por la perfección

**PAIDÓS**

Título original: *Love for Imperfect Things*, de Haemin Sunim  
Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Penguin Books, un sello editorial de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

La primera edición de esta obra, en coreano, fue publicada en 2016 por Suo Books; la traducción al inglés, publicada en 2018, estuvo a cargo de Deborah Smith y Haemin Sunim.

*1.ª edición, enero de 2021*

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 éste 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Haemin Sunim, 2016  
© Penguin Random House LLC, 2018  
© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2021  
© de todas las ediciones en castellano,  
Editorial Planeta, S. A., 2021  
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona, España  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño e ilustración de la cubierta, Planeta Arte & Diseño

ISBN 978-84-493-3774-1  
Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U.  
Depósito legal: B. 20.883-2020  
Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Impreso en España – *Printed in Spain*

# SUMARIO

Prólogo 13

## **Capítulo uno: Cuidar de uno mismo**

No seas demasiado bueno 19

Tu existencia es suficiente 35

## **Capítulo dos: Familia**

«Por favor, cuida de mamá» 53

Comprender a nuestros padres 69

## **Capítulo tres: Empatía**

El poder de los abrazos 87

Escuchar es un acto de amor 102

## **Capítulo cuatro: Relaciones**

En un retiro zen 119

Afrontar la decepción 137

### **Capítulo cinco: Valentía**

A mis queridos y jóvenes amigos 159

El primer fracaso 174

### **Capítulo seis: Curación**

Cuando perdonar es difícil 193

«Haemin, estoy un poco deprimido» 212

### **Capítulo siete: Iluminación**

El verdadero hogar de la mente 233

Mi viaje espiritual 249

### **Capítulo ocho: Aceptación**

El arte de dejarlo estar 267

Lecciones cuando estás pasando  
por una mala racha 281

## **CAPÍTULO UNO**

# **CUIDAR DE UNO MISMO**

Cuando somos más amables con nosotros mismos, somos más amables con el mundo.



## NO SEAS DEMASIADO BUENO

**F**uiste uno de esos niños que recibían elogios por ser «bueno»? ¿Te esforzabas por ser siempre bueno obedeciendo a tus padres, profesores o familiares de más edad? Aunque a veces era duro, ¿aprendiste a no quejarte y a resistirlo estoicamente? Y ahora, en la edad adulta, ¿aún sientes la responsabilidad de complacer a los demás? ¿Realizas un esfuerzo constante para no molestar ni ser una carga? Y cuando alguien te pone las cosas difíciles, ¿procuras ignorarlo o soportarlo, porque no está en tu naturaleza hacer o decir algo que pueda herir potencialmente a alguien o hacerle sentir incómodo?

He conocido a muchas buenas personas que padecen depresión, ataques de pánico y otros trastornos emocionales debido a relaciones humanas difíciles. Estas personas tienden a ser amables, educadas y solícitas con los demás. Son el tipo de individuo abnegado que normalmente antepondrá los de-

seos de los demás a los suyos propios. ¿Por qué, me preguntaba, estas personas buenas a menudo son víctimas del sufrimiento mental y emocional?

Yo también era introvertido y dócil de niño, y era habitual que me felicitaran por ser «bueno». Un buen hijo que no causaba problemas a sus padres, un buen estudiante que atendía a sus profesores: todo ello me enseñó que ser bueno era lo correcto. Sin embargo, en la universidad empecé a sentir que esta actitud exclusiva podía suponer un problema. En un grupo de trabajo con estudiantes más avisados que yo, con una personalidad más fuerte, las tareas que todos querían evitar siempre recaían en mí. Yo me repetía a mí mismo que hacer el bien era lo correcto, pero con el paso del tiempo esto empezó a provocarme bastante estrés. Cuando abrí mi corazón y me sinceré con un amigo de más edad que estaba en el mismo curso, me dio este consejo:

«Primero sé bueno contigo mismo, luego con los demás».

Fue como ser alcanzado por un rayo. Hasta entonces solo me preocupaba lo que los demás pensarán de mí. Nunca me había preocupado por cuidarme o quererme a mí mismo.

Cuando decimos que alguien es «bueno», habitualmente nos referimos a que esa persona se somete a la voluntad de los demás y no es impositivo. En otras palabras, los individuos capaces de suprimir sus propios deseos por deferencia a

los demás son aquellos a los que frecuentemente se considera «buenos». Si alguien me escucha y siempre sigue mi consejo, es natural que me caiga bien y lo considere una buena persona. Parece que a veces la «bondad» se aplica a personas que piensan tanto en los demás que son incapaces de expresar su propia voluntad.

Aunque no siempre ocurre así, hay un patrón específico en nuestra relación con quien nos crio en nuestra infancia. Muchos de los que manifiestan un comportamiento reservado crecieron con un padre dominante o una madre de carácter fuerte. O fueron educados con hermanos mayores y menores, y recibieron una atención relativamente escasa por parte de sus padres, lo que originó un poderoso deseo de conquistar el reconocimiento de sus progenitores obediéndolos en todo. En ciertos casos, cuando la relación entre los padres no es buena, o la dinámica de la familia es difícil en cierto sentido, algunos se esfuerzan por hacer felices a sus padres exhibiendo una «buena» conducta.

Sin embargo, el problema es que, al vivir en función de la demanda de los demás, descuidamos, sin saberlo, nuestros propios deseos y necesidades. Si durante tu infancia te mostraste indiferente a tus propios sentimientos, minimizándolos o restándoles importancia, cuando seas adulto no serás capaz de discernir lo que deseas hacer o quién eres como persona. Y cuando conozcas a alguien que te trata injustamente o te dificulta la vida, al no saber expresar apropiada-

mente sus emociones, la ira que debería volcarse en el instigador quedará atrapada en tu interior y te consumirá. «¿Por qué soy tan idiota? ¿Por qué no puedo expresar adecuadamente mis sentimientos? ¿Por qué no puedo hablar con sinceridad?»

Ante todo, recuerda esto: lo que sientes no es algo que debas simplemente ignorar, sino algo profundamente significativo. Las emociones que te embargan no desaparecerán fácilmente solo porque decidas suprimirlas o ignorarlas. Muchos problemas psicológicos surgen cuando la represión se convierte en una costumbre y la energía de esas emociones suprimidas es incapaz de encontrar una salida saludable. Así como el agua estancada se torna fétida y tóxica, otro tanto ocurre con nuestras emociones.

Sin embargo, no es demasiado tarde. A partir de ahora, antes de aceptar lo que los demás pretenden de nosotros, atendamos a nuestra voz interior, que nos dirá lo que realmente deseamos. Aun cuando nos sintamos zarandeados por exigencias constantes, si realmente no queremos hacer algo, no nos obliguemos a ello, agotándonos hasta el punto de vernos superados por la situación. Por el contrario, procuremos que los demás comprendan nuestras emociones expresándolas en palabras. No debe preocuparnos que la otra persona piense mal de nosotros y que la relación se vuelva algo tensa. Si el otro hubiera sabido cómo te sentías, probablemente no te habría exigido tanto.

Cuando todos los demás dicen «Vamos a tomar un café», si tú prefieres un chai latte, es bueno alzar la voz y decir: «Yo prefiero un chai latte». Consideramos que lo correcto es ser bueno con los demás, pero no olvides que tienes la responsabilidad de ser bueno contigo mismo.





Aprende a expresar lo que sientes  
sin angustiarte por ello.  
Es una destreza vital tan importante  
como aprender a leer. Sin ella,  
crece la insatisfacción, estalla la discordia  
y las relaciones pueden explotar como volcanes.



¿Ser el único que se encarga del trabajo  
te hace sentir frustración?  
Si es así, no inibas este sentimiento; exprésalo:  
«Me cuesta mucho hacerlo solo.  
¿Podéis ayudarme, por favor?».  
Poco a poco, expresar tus emociones  
te resultará más sencillo.



Si alguien pide un favor,  
no olvides que tienes la opción de decir:  
«Lo siento de veras, pero no puedo hacerlo».  
No tienes la obligación de asumir una tarea  
que supondrá una gran carga para ti.  
Y si la relación se tensa  
por no haber hecho ese favor,  
significa que no era una relación sana desde el principio.



Así como en un avión  
te piden que coloques  
la mascarilla de oxígeno de emergencia al niño  
solo después de haberte colocado la tuya,  
no es egoísta ocuparte de ti en primer lugar.  
Solo si eres feliz serás capaz  
de hacer felices a quienes te rodean.



Si en primer lugar cuidas de ti,  
al mundo le parecerás digno de recibir atenciones.



Así como cuando estás enamorado  
quieres pasar tiempo solo con esa persona,  
procura invertir tiempo en ti:  
mereces tu cuidado y atención.  
Regálate una comida deliciosa,  
un buen libro, un hermoso paseo con una vista encantadora.  
De la misma manera que inviertes tiempo en la persona  
amada, has de invertir tiempo en ti mismo.



Querido amigo/a:  
como una parte de ti  
es imperfecta o está rota,  
esto puede motivarte a trabajar duro  
para superarla, y al final  
puede aportarte éxito en la vida.  
También puede ayudarte a relacionarte con los demás  
y crecer en compasión.  
No te angusties por tus imperfecciones;  
en cambio, atiende a tus errores en el amor.



Está bien tener defectos.  
¿Cómo podrían nuestras vidas ser tan immaculadas e impolutas  
como una hoja de papel en blanco?  
Naturalmente, la vida deja su huella  
en nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestras relaciones.  
En lugar de elegir una vida en la que no actuamos  
por temor a cometer un error,  
elige una vida que se perfecciona a través del fracaso y el dolor.  
Y grítale a tu esforzado yo:  
«¡Te quiero tanto!».



En nuestro corazón, todos guardamos secretos  
que no podemos compartir fácilmente con otros.  
Pueden tener relación con la enfermedad, el dinero,  
la sexualidad, las relaciones o la familia.  
Pueden evocar un profundo sentimiento  
de inferioridad, vergüenza, ansiedad o culpa.  
Pero debido al peso de los secretos  
somos más humildes y comprensivos.  
No juzgues a nadie a partir de las apariencias,  
ya que puede tener problemas que nadie es capaz de ver.



Al ver cómo, en las redes sociales,  
tus amigos se lo pasan bien,  
¿alguna vez has sentido envidia?

Uno de nuestros errores más comunes es  
comparar cómo nos sentimos interiormente  
con el aspecto exterior de nuestros amigos.

No sabemos qué ocurre en el interior de esos amigos,  
pero somos muy conscientes  
de lo que acontece en nosotros.

Tus amigos quizá te envidien  
por tus comentarios y fotos en redes sociales,  
sin saber lo que realmente ocurre en tu vida.



¿Alguna vez has padecido un sentimiento de inferioridad  
porque uno de tus primos hace algo mejor que tú?  
Quizá es más inteligente, estudia en una universidad mejor  
o trabaja en una empresa potente. Pero recuerda que  
nadie conoce el desenlace de su vida.

Aunque la universidad y el empleo sean una medida del  
éxito, su importancia disminuirá con el paso de los años.  
El verdadero ganador es quien es feliz con su vida.



Puedes parecer poco atractivo  
no por tus cualidades poco agradadas  
sino porque crees que tu aspecto y tu actitud  
es desagradable.

Aunque tengas cualidades poco atractivas,  
si tienes confianza y estás a gusto contigo mismo,  
no tendrás este problema.

Recuerda que la cualidad más atractiva  
es tu confianza.



Está bien no ser considerado  
el primero, el segundo o ni siquiera el tercero.

No te compares con los demás,  
sino contigo mismo,  
con tu «yo» del pasado.

Aprende a quererte por tu sincero esfuerzo.  
Y conserva la fe en ti.



Si permites que la crítica te perturbe,  
acabarás por debilitarte progresivamente,  
y al final no serás capaz de hacer nada.  
Y eso es exactamente lo que esperan quienes te critican.  
No permitas que quienes hablan mal de ti  
determinen tu destino.  
Cada vez que te lleguen noticias de ellos,  
exclama en voz alta:  
«No importa lo que digáis, no me rendiré.  
¡Al final ya veremos quién tiene razón!».



«¿Por qué tu vida ha de ser destruida  
por la crítica fácil de quienes  
no te conocen ni se preocupan por ti?»  
SEOK-CHEON HONG,  
primera celebridad abiertamente gay en Corea



Si comienzas a creerte lo que otros dicen de ti,  
empezarán a controlarte.  
No todo lo que surge en tu mente es cierto.  
No permitas que la opinión de otro gobierne tu vida.



«Si en tu interior una voz te dice:  
“¡No pintes!”  
ponte a pintar a toda costa,  
y esa voz será silenciada.»

VINCENT VAN GOGH



Merecemos ser amados  
no por lo que hacemos bien,  
sino porque somos seres humanos valiosos.  
Aun cuando no alcances  
la perfección que exige el mundo,  
tu existencia tiene valor  
y merece ser amada.



En India, «Namasté» es un saludo común, como «Hola».

Pero «Namasté» incluye un hermoso significado.

Quiere decir «El ser divino de mi interior  
se inclina ante el ser divino de tu interior».

Somos más grandes y más sagrados de lo que pensamos.