

CAPÍTULO 21

CALMA TENSA

El talento se educa en la calma y el carácter en la tempestad.

Johann Wolfgang Goethe (1749-1832)

Situados en la parte final de este libro, nos disponemos a traspasar la puerta que nos acerca a nuestro propio “yo”. Y es ahora cuando nos debemos sentir como Platón y Aristóteles, accediendo al interior de la *Academia* de Atenas, centro universal del conocimiento y del saber. La finalidad de este bloque conclusivo es, efectivamente, abrir la puerta de nosotros mismos y penetrar hacia nuestra propia oscuridad, provistos de una linterna mágica llamada “presente”.

La dualidad, desde tiempos inmemoriales, ha comportado controversia. Fíjese en el enardecido debate que genera la discrepancia de opiniones políticas, religiosas, económicas o deportivas. Llevado al extremo, la confrontación dual ha comportado un sinfín de conflictos y guerras en la historia de la Humanidad. Día y noche, blanco y negro, razón y emoción, idealismo y realismo, pasado y futuro: todos ellos parecen irreconciliables, por los siglos de los siglos. Pero, ¿qué hay de cierto en ello? ¿Y si hubiera alguna manera de interceder en este antagonismo? Quizá podamos obtener respuestas observando el busto de Jano, Dios de Dioses de la mitología romana.

Cuenta la leyenda que Creusa, hija de Erecteo, tuvo un hijo secreto con Apolo. Se llamó Jano y creció en Delfos, lejos de su madre. Creusa se casó con Xifeo, quien acudió al oráculo ante la imposibilidad de tener hijos con ella. Este le aconsejó secuestrar al

primer niño que encontrara, el cual resultó ser Jano. Un tiempo después, Saturno (el equivalente romano al Dios griego Cronos) fue expulsado del Olimpo por su hijo Júpiter (el Zeus de la mitología helénica), refugiándose en el reino de Jano. Saturno, en agradecimiento a su hospitalidad, concedió a Jano la capacidad de ver el pasado y el futuro al mismo tiempo, con el fin de tomar decisiones más sabias y justas, y lo convirtió en un Dios. Desde entonces, Jano se ha representado como una deidad bicéfala y bifronte, con sus dos cabezas situadas en sentidos opuestos, representando la mirada simultánea hacia el pasado y hacia el futuro. Su estatua de doble faz, situada en el templo del Foro romano, estaba colocada de tal manera que una de sus caras miraba al Este (amanecer) y la otra al Oeste (crepúsculo). Las puertas permanecían abiertas cuando Roma estaba en guerra, para que el espíritu bondadoso y sabio de Jano provocara el fin de las hostilidades, y se cerraban en tiempos de Paz. Jano representa, así, el Dios del pasado y el futuro, del inicio y el fin (en su honor se estableció el primer mes del año), de la retrovidencia y la providencia. Jano no tiene equivalente en la mitología griega, siendo el vigilante del equilibrio del Universo, el Dios del presente como unidad y dualidad simultánea del continuo y de lo eterno, del infinito fugaz y del instante actual. Sintetiza el "aquí y ahora" a través de la complementariedad del pasado y del futuro, simbolizado por su carácter bifronte. A los efectos de este libro, se trata de un Dios muy importante, ya que simboliza la esencia del equilibrio y del presente.

Mediante el estudio reflexivo de los poderes atribuidos a Jano, podemos llegar a una conclusión: los seres humanos somos unos auténticos genios en el vicio de la autolimitación. Nos imponemos a nosotros mismos todo tipo de trabas, frenos, impedimentos y pesadas mochilas, abarrotadas de torpeza en la gestión de sentimientos y emociones que, en muchos casos, suponen un engorroso e inútil lastre para el ascenso

de la montaña de la vida. El síndrome de Jano consiste en la autolimitación respecto al pasado y al futuro.

AUTOLIMITACIÓN RESPECTO AL PASADO: SENTIMIENTO DE CULPA

Uno de los rostros de Jano mira hacia el pasado. Allí podemos encontrar buenos y malos momentos, recuerdos maravillosos o pesadumbre en estado puro. Podemos rememorar nuestra evolución física y vital, y todas aquellas personas que han estado a nuestro lado en cada etapa pretérita. Podemos recordar lugares, situaciones y sensaciones, así como nuestros más sonados triunfos o nuestros más garrafales errores. Ahora bien, lo difícil es saber gestionar de manera óptima y equilibrada las emociones implicadas en la evocación de nuestro pasado. Muchas personas conservan en su interior un considerable sentimiento de culpa respecto a diversas vivencias acaecidas. El pasado es un formidable trampolín, y nos debe ser de utilidad para adquirir impulso en nuestro quehacer actual: valorar los buenos momentos vividos y administrar los errores como sistema de aprendizaje propulsivo en el proceso permanente de crecimiento personal. Errar es humano y nadie es perfecto. Lo que no debería ser humano es caer diez veces en el mismo error. En realidad, seamos o no conscientes de ello, un problema es un estado transitorio hacia su solución. Este enfoque nos permite gestionar un error como una oportunidad íntima de aprendizaje y como una brusca aceleración hacia el proceso del autoconocimiento personal. El sentimiento de culpa fuertemente arraigado es la expresión de una baja inteligencia emocional intrapersonal y de unos niveles insuficientes de autoestima. El sentimiento de culpa le hará perder tiempo, pues disminuye su energía y su capacidad de concentración, a la par que condiciona su proactividad e iniciativa y desajusta su equilibrio vital. Una tendencia a la evocación sesgada del pasado, con la consecuente disminución de los niveles de autoestima, debe

ser combatida mediante inteligencia emocional intrapersonal, adquiriendo impulso, queriéndose a usted mismo y reconociendo que los errores son oportunidades de aprendizaje, y los problemas son estados transitorios hacia la solución. Para ser dueños de nuestro tiempo, debemos atajar el síndrome de Jano situándonos en un estado de "calma tensa".

AUTOLIMITACIÓN RESPECTO AL FUTURO: SUFRIMIENTO PREVENTIVO

Dice el gran Eduardo Punset que la belleza es la ausencia de dolor y la felicidad es la ausencia de miedo. Aunque somos mamíferos muy evolucionados, conservamos nuestro instinto primario de seguridad. Sabemos que todos los animales presentan mecanismos defensivos para dar respuesta a las amenazas del medio en el que viven. En general, son dispositivos bioquímicos y hormonales que se activan en el instante en que el organismo percibe la amenaza. Pero, como vimos, nuestra capacidad de moralizar y de anticipar el futuro no admite comparación entre los seres vivos. Y ese talento, que es extraordinariamente beneficioso cuando está bien ajustado, puede resultar altamente tóxico en situaciones de desequilibrio, como en el caso de la hipocondría. El sufrimiento preventivo y la angustia precautoria no nos llevan sino a un padecimiento gratuito e inútil. Yo mismo podría explicarle situaciones personales de sufrimiento preventivo en las que, llegado el momento, no sólo no he padecido sino que he disfrutado como un niño. Este desajuste, como el relacionado con el pasado, revela también un déficit de atención en el presente. ¿Nos ayudaría el pensar que el futuro no existe, que aún no ha sucedido, y que por lo tanto no vale la pena divagar preventivamente sobre sus consecuencias? Una vez más, la gestión inteligente de las emociones intrapersonales, el incremento de la propia autoestima y la atención plena en el presente son las herramientas básicas a tener en cuenta para evitar el sufrimiento preventivo. Como

vimos respecto al pasado, también aquí nuestra reserva energética y nuestra concentración variará según nuestra capacidad para situar lo que ocurra en el futuro en el lugar que le corresponde, esto es, en un momento que aún no ha ocurrido y en el que todo puede funcionar a la perfección. Y si no lo hace, ¿qué importa? Por supuesto, no cabe confundir la disminución de sufrimiento preventivo con la despreocupación, la falta de planificación, la desorganización o la apatía. Pero, siguiendo a Eduardo Punset, seamos bellos y felices, ausentes de dolor y miedo.

Permítame el lector una pregunta, ya introducida en el capítulo *cremonense*. ¿Se ha fijado en las personas que gestionan bien su tiempo? Es curioso, porque se "mueven" de una determinada manera. No se les ve con prisa, pero se muestran activos. No tropiezan ni corren, pero son diligentes y resueltos. Su apariencia externa es de calma, aunque dejan entrever en su interior cierta tensión, necesaria para mantener ese ritmo vital. Se "mueven" con una especie de "calma tensa". ¿Cree usted que, para ser dueños de nuestro tiempo, debemos interactuar así? Yo creo firmemente que sí. Con calma tensa, con inteligencia emocional, que es esa suerte de armonía entre la razón y los sentimientos, centrados en el "presente jánico", abandonando los lastres de la culpa y el sufrimiento preventivo, buscando el fino equilibrio entre el hacer y el ser, el control y la aceptación. La tremenda enseñanza de Jano es que el pasado y el futuro se complementan, no son polos opuestos, y que su síntesis armónica es el presente, el infinito fugaz, esa porción de realidad que es la única que está sucediendo durante nuestra vida, ni más ni menos. A veces nos iría mucho mejor si pensáramos que el presente es la única realidad tangible, lo único que vivimos. Nos debemos totalmente al presente, al equilibrio compensado entre el pasado y el futuro. Y ello es así porque es la única manera de disfrutar y de aprender. Centrados en el presente, equilibrados,

relajados pero operativos, tranquilos pero activos, sin prisa pero sin pausa, regulando pero exprimiendo los momentos. En definitiva, con inteligencia emocional, con calma tensa, dueños de nuestro tiempo.