

Vivir sin arrepentirse

Una guía completa para vivir con plenitud

Óscar Fajardo



Ya nunca volverás a decirte «Si hubiera hecho» o «¿Qué hubiera pasado si...?»

Vivir sin arrepentirse

Una guía completa
para vivir con plenitud

Óscar Fajardo



Primera edición en esta colección: enero de 2022

© Óscar Fajardo Rodríguez, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1^a - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-18927-15-7

Diseño de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

1. SER con mayúsculas

«¿Qué soy yo?»

La forma de «estar en el mundo»

Dimensiones interiores. Lo que pensamos y sentimos

Dimensiones exteriores. Lo que hacemos y cómo nos relacionamos

2. Los cimientos

El propósito

El temperamento

Los valores

3. Las ventanas al mundo

Las creencias

Las motivaciones

Las competencias

4. El despliegue vital

Las preguntas fundamentales

Las dimensiones vitales

Áreas de actuación

La acción

5. Mantenerse en el SER

Convicción

Compromiso

Talante

Bibliografía

A Ana, mi mujer, no me arrepiento.

A Inés, mi hija, no me arrepiento.

A ti, lector, no te arrepentirás.

1.

SER con mayúsculas

«¿Qué soy yo?»

«¿Qué soy yo?» Desafiante e inmensa, esta «madre de todas las preguntas» interpela y determina con tan solo tres palabras todo nuestro sentido vital. Saber responder a este interrogante es procurarse una vida buena, auténtica y perdurable, una existencia plena. Sin embargo, la sencillez en su formulación enfrenta la complejidad que ofrecen la infinidad de respuestas con las que nos contestamos, tantas como millones de personas existimos, tantas como las multitudes que habitan en cada uno de nosotros.

Ante el «¿Qué soy yo?», replicamos con todas esas multitudes que alzan su voz de forma desordenada y, a menudo, encontrada. Coros desafinados, voces poco armónicas entre sí que brotan dependiendo del sinfín de circunstancias que rodean nuestra vida, del interlocutor de turno que tengamos a nuestro lado, de las contingencias puntuales, de los intereses que mostremos en este o aquel momento, de la etapa vital en que nos hallemos, de nuestro

estado de ánimo, de nuestras posesiones materiales... y así hasta el infinito.

Sucede esto porque nuestro tiempo nos invita a responder ese «¿Qué soy yo?» con una perspectiva eminentemente existencialista, de fuera hacia dentro, con la visión preponderante de que primero existimos y después nos definimos.¹ Desde la afirmación del «puedes ser lo que tú quieras» proclamada hasta la extenuación como máxima expresión de la libertad individual, se nos incita a configurar y definir nuestro propio Ser a nuestro gusto, pero de una forma táctica, parcial y cambiante. Todo resulta mutable y en nada definitivo, y son las adaptaciones incesantes a las contingencias externas las que marcan lo que realmente somos. Una muda constante de identidad que nos convierte metafóricamente más en hojas al viento que en raíz, más en migrantes perpetuos que en residentes estables. Nada puede permanecer, porque lo que no se mueve, determina, y lo que determina choca de plano con la concepción contemporánea de la libertad individual y con la idea antropocéntrica del ser humano como absoluto dueño de su destino. Si el cambio es la norma, necesitamos identidades flexibles y adaptables, cualidades que solo pueden realizarse en la construcción de un Ser desde las dimensiones exteriores.

Nuestro Ser olvida lo que es permanente y se transfigura en un Ser oportunista y contingente, que puede y debe mostrarse diferente ayer de hoy, y hoy de mañana. Un Ser que es de acomodo temporal y que siente el desarraigado de

quién nunca atraca ni persiste en puerto firme. Un Ser en zozobra constante que se hurta a sí mismo el sosiego, que consume identidades parciales a un ritmo vertiginoso. Se trata de que aquello que se convierta en inservible quede descartado y erradicado.² Solo lo que resulta útil permanece, hasta que deja de serlo, en tanto se oscurecen las partes inservibles de ese Ser eventual y cambiante.

Crece entonces en nosotros la frustración de vivir en una época en la que se nos invita a serlo todo, a elegir nuestra identidad favorita, a confeccionarla al estilo de los personajes de un videojuego, pero en la que finalmente solo podemos ser una porción minúscula de toda esa inmensidad que intuimos poseer, aquella que es útil en esa contingencia del momento, que está de moda, que nos permite sobrevivir. Y ese Ser minúsculo y reducido que creamos de fuera hacia dentro en función de las circunstancias nos apresa y angustia a partes iguales, nos hace sentir desaprovechados y contemplarnos a nosotros mismos como individuos siempre en potencia, pero nunca en acto, siempre a medio hacer e incompletos, nunca confirmados ni plenos. Es, parafraseando a Julio Cortázar, como si anduviéramos por la vida sin buscarnos, pero sabiendo que andamos para encontrarnos. Un resignarnos en la no búsqueda mientras ansiamos encontrarnos a nosotros mismos.

Aparece así uno de los grandes males individuales de nuestros tiempos, el del temor a la vida perdida, el *regret* anglosajón, ese lamento de lo que pudo haber sido y no fue.

La perspectiva de no estar completos nos atenaza y se convierte en indeseada acompañante de nuestra existencia, en pensamiento rumiante que brota en los momentos menos indicados. Y con ella emerge la incómoda sensación de «no estar donde debíamos estar», de no vivir la vida que deberíamos vivir. Se alimenta así el reproche interior injusto e inmerecido a nuestra valentía y se asesta un golpe profundo a nuestra autoestima. Reproches y golpes azuzados aún más en la sociedad del heroísmo mitificado. Hoy todos podemos y debemos ser héroes. Nos desayunamos y acostamos con adornadas historias de heroicidades en las que personas normales, como nosotros, han tomado ese camino que ansiamos emprender y en el que nunca nos embarcamos, más bien nos embarramos. Pequeñas dosis motivacionales que duran lo que tardamos en abrir ese mismo día la puerta de nuestra casa, pero cuyo daño silencioso se acumula en forma de tristeza, envidia y frustración. Entretanto, fórmulas mágicas anunciadas bajo el neón del «conócete a ti mismo» detectan el problema en superficie y tratan de solventarlo también en esa misma superficie, a través de remedios de talla única que no solo inciden en el mismo error que aquello que tratan de resolver, sino que lo agigantan. Ese «conócete a ti mismo» traspasa al individuo toda la responsabilidad de lo que le sucede, obviando no ya solo la influencia de lo inmutable de la naturaleza de cada uno, sino la de las propias contingencias externas que le rodean. De esta forma, quedamos falsamente situados a los mandos absolutos de

todo lo que nos ocurre porque se nos dice que podemos controlar cualquier cosa que nos acontezca y, si no, podemos dominar nuestras reacciones ante eso que nos sucede. Con ello, nos precipitamos de inmediato al vértigo del «no control» y al sentimiento de culpa cuando afrontamos circunstancias que se nos escapan, y que siempre aparecen.

Nos desembocamos entonces en la ansiedad continua del querer serlo todo con mayúsculas y la sensación de ser nada con minúsculas, en el autoanálisis y el autoconocimiento persistente como nunca y la incapacidad de controlarnos como siempre, en el ser víctimas resignadas en un mundo de héroes. Quedamos atrapados en un estado en el que «nuestro espíritu ha perdido su centro para dispersarse en actitudes, en metamorfosis tan inútiles como inevitables». ³

En efecto, hemos olvidado nuestro centro, eso que permanece más allá de situaciones y de eventualidades, que es único e intransferible de cada persona. Perdido ese centro que es piedra angular, todo resulta en dispersión y en metamorfosis inútiles que dejan vislumbrar distintos y diminutos seres con minúsculas. Sin esa centralidad, sin su conocimiento, definición y aceptación, sin su equilibrio e interacción con las circunstancias externas, nuestra existencia es continua fricción, ansiedad, remordimiento y lamento de lo que pudo ser.

La respuesta a la madre de todas las preguntas, a ese «¿Qué soy yo?» que da sentido a nuestro vivir, que nos

ubica y sitúa en el mundo, que hace nuestra existencia plena, debe partir de ese centro que permanece y que se compone del propósito que nos proporciona la razón de vivir, del temperamento que marca nuestra predisposición innata a interactuar con el entorno, de los valores que determinan lo que es importante y nos sirven de guía, de las creencias que nos ayudan a interpretar lo que nos sucede y de las motivaciones que nos impulsan a actuar. Y todo ello sin dejar de contemplar las circunstancias en las que ese centro se despliega y sus interacciones con ellas. Un Ser edificado sin comprender sus circunstancias, sin proporcionarles un sentido ni actuar sobre ellas, es un Ser perdido y aislado, un ermitaño de espíritu y alma. Por el contrario, un Ser edificado tan solo desde las circunstancias como hoy ocurre es un Ser en desencaje constante, en perpetuo y frustrante movimiento hacia ningún lugar.

Una existencia repleta de bienestar y autonomía real, en la que no quepa el lamento de una vida perdida, urge conocer y ordenar esas imbricadas capas. Requiere establecer un mapa personal e intransferible, un mapa personal que trabaje el propósito, el temperamento, los valores, las creencias, las motivaciones, las competencias y su despliegue en los distintos ámbitos de nuestra vida. Confeccionar nuestro particular mapa personal nos ayuda a repasarnos y repensarnos, a reconocernos y redefinirnos, a ordenarnos y activarnos. Es a través de él como logramos responder de forma integral y no parcial a ese «¿Qué soy

yo?», como conseguimos SER con mayúsculas y vivir una vida plena. Por el contrario, su ausencia, como comprobaremos en las siguientes páginas, provoca consecuencias en nuestra forma de «estar en el mundo», en nuestros pensamientos, sentimientos, actuaciones y relaciones que nos conducen a una existencia minúscula y no mayúscula, parcial y no plena.

La forma de «estar en el mundo»

Nuestra forma de estar representa el espacio que ocupamos en un momento determinado en el mundo y la manera de desplegarnos por él. «Estar bien» es ocupar el lugar que deseamos en ese espacio, en ese momento específico. Pero ese estar donde, cuando y como queremos requiere desarrollar una identidad clara y resonante y una alta dosis de autoliderazgo, algo difícil de construir y mantener si carecemos de un mapa personal bien definido y ordenado. Es mediante este mapa como armonizamos nuestro interior con nuestra circunstancia. Su falta provoca identidades desenfocadas, difusas y escasamente resonantes, donde apenas se deja huella. Sin él, somos ese Ser minúsculo, contingente y limitado que se enreda en cambios continuados en una búsqueda infructuosa de una identidad que siempre es provisional, y que solo consigue desorientarnos a nosotros mismos y a los demás, mientras se aleja del estar bien para adentrarse en un continuo malestar consigo y con los otros.

Cuando nuestra identidad no posee claridad ni resonancia resulta difícil dotar de sentido nuestra existencia porque carecemos de los anclajes, de los puntos de apoyo o referencias interiores que proporcionan el contexto a nuestros actos y que convierten en significativo aquello que experimentamos. Nuestro estar en el mundo se transforma así en un estar incómodo repleto de incoherencias en el que nada parece soplar a nuestro favor, en el que todo es fricción y reinención continuada sin orden ni concierto. Es un «estar de puntillas» donde ocupamos espacios siempre provisionales y a destiempo, y donde también pasamos de puntillas por los demás, quedándonos con una dolorosa sensación de ausencia de reconocimiento y de valoración. Nada parece dejarnos huella, ni tampoco nosotros la dejamos allá por donde pasamos. Y nuestra respuesta es replegarnos en la resignación, la envidia y el rencor, o convertirnos en ególatras como estrategia defensiva. El ego, esa idea que tenemos de nosotros mismos, se hace tanto más peligroso cuando esa percepción propia se empequeñece. Cuanto más limitada es nuestra identidad, cuanto más difusa y contingente resulta, más distorsiona y nutre nuestro ego como baluarte defensivo ante los demás, y más acrecienta la tendencia a crearnos narrativas que solo alimentan nuestra arrogancia.⁴

Esa falta de armonización que sufrimos cuando no esclarecemos y definimos nuestro mapa personal torpedea también la capacidad de autoliderarnos, de conducirnos al

lugar donde queremos estar. Horadar esta facultad nos lleva inevitablemente a la falta de compromiso con nosotros mismos, con los demás y con ese espacio que ocupamos en el mundo, que se convierte en algo circunstancial. Un compromiso sin el cual quedamos atrapados en un perenne *carpe diem*, en un presentismo oportunista y desolador donde somos incapaces de divisar y dibujar un porvenir, mientras malgastamos ese presente en un vaivén eterno y descontrolado. Es a través del compromiso como adquirimos un sentimiento profundo de contribución, y es mediante ese sentimiento de contribución como alcanzamos la sensación de plenitud, de ese estar en el mundo donde, cuando y como queremos. Solo cuando nos comprometemos es posible desarrollar aquello que Viktor Frankl denominó voluntad de sentido,⁵ la facultad que nos permite buscar intencionalmente el sentido a todos nuestros actos y a aquello que nos sucede.

«¿Debo permanecer aún más tiempo en esta miserable prisión?»,⁶ se interrogaba el Fausto, de Goethe, ante su incapacidad de encontrar ese SER mayúsculo. Su sentimiento desesperado y su angustioso reclamo ante la impotencia de no disfrutar de una existencia completa y plena bien podría ser una metáfora de nuestra forma de «estar en el mundo» actual. Incómoda y circunstancial, desorientada y descontextualizada, resignada y ególatra, de presentismo asfixiante y movimiento constante, con una ausencia de sensación de contribución y sentido. ¿No es esto acaso una moderna e invisible prisión?

Dimensiones interiores. Lo que pensamos y sentimos

Pensar y pensarse

«Pienso, luego soy», nos reclama la máxima cartesiana. Para ser hay que pensar, y para SER con mayúsculas hay que pensar y pensarse bien. Un pensar y pensarse bien que ha de alcanzar los distintos tipos de pensamiento que poseemos, desde nuestro pensamiento perceptivo con el que construimos las impresiones que nos hacemos sobre nosotros mismos y lo que nos rodea, hasta el pensamiento autónomo que se ocupa de proporcionarnos criterio e independencia, pasando por el pensamiento imaginativo que alimenta nuestra capacidad de crear. Todo ello sin olvidar el pensamiento organizativo, que nos ayuda a gestionar nuestro tiempo y recursos, y el ejecutivo, que se encarga de dirigir nuestras acciones y nuestros procesos de aprendizaje. Pensar y pensarse bien para SER con mayúsculas requiere de un funcionamiento adecuado de todos y cada uno de ellos.

Sin embargo, cuando carecemos de un mapa personal que trabaje nuestro propósito, temperamento, valores, creencias, motivaciones y competencias, así como su despliegue en la realidad, se producen distorsiones en ese pensar y pensarse bien que nos conducen a ser con minúsculas, a llevar una existencia parcial y no plena.

Es el caso de nuestro pensamiento perceptivo y de la impresión que fijamos sobre nosotros mismos. La falta de comprensión y reconocimiento de nuestro temperamento

como algo inmutable nos lleva a enjuiciarnos dura e implacablemente, a castigarnos con un lenguaje interior especialmente severo. Ansiamos cambiar esa parte inmutable en lugar de aceptarla y modularla, y el resultado es una constante frustración que nos convierte en nuestros peores jueces. A su vez, la falta de un propósito claro que nos dirija hace que calibremos mal nuestra autoexigencia, aumentándola algunas veces de manera exagerada con el inevitable incremento de nuestra ansiedad, o rebajándola injustificadamente en otras, y que brote una incómoda sensación de remordimiento. Una carencia de propósito que provoca un mal manejo de las expectativas y que, combinada con creencias instaladas sólidamente en nuestro subconsciente, nos conduce a ser una máquina de creación de pensamientos negativos rumiantes.

Un pensamiento perceptivo que, cuando mira al exterior, lo interpreta en muchas ocasiones en clave de amenaza y no de oportunidad si no dispone del contexto que proporciona un propósito definido. Sin ese marco cognitivo, resulta imposible dotar de un sentido positivo a los acontecimientos y de dirigirlos a nuestro favor. Y puesto que todo lo interpretamos como una amenaza, se instala en nuestra mente una peligrosa idea de escasez. Nuestro pensamiento es incapaz de ver la abundancia y vive en la angustia y en la competitividad, mientras que el criterio para valorar las opciones que se nos presentan se mueve por el «coste hundido», por lo invertido ya, en lugar de

dirigirse tanto por un interés más profundo y resonante en nuestras vidas como por nuestros valores.

La dimensión autónoma del pensamiento también sufre sus propias consecuencias en ausencia de un mapa. Este aspecto del pensamiento nos proporciona criterio para resolver las disyuntivas y mostrarnos consistentes, coherentes y autónomos en nuestros actos. Y son nuestros valores y su correcta definición y ordenación los que fundamentan y sostienen esta dimensión. Sin ese trabajo que hemos de emprender en nuestro mapa personal, caemos presas del seguidismo, de la manipulación y de los prejuicios. Transformamos la búsqueda de información en una peligrosa y limitante búsqueda de confirmación.

Otro tanto sucede con el pensamiento imaginativo. La capacidad de imaginar minora si habita en una eterna confirmación y evita exponerse a entornos desconocidos que lo enfrenten con espacios nuevos y desafiantes. De la misma forma, resulta muy difícil despertar la creatividad si no existe un contexto que enmarque nuestro pensamiento, le proporcione una base de inicio y unos ámbitos claros en los que progresar. La creatividad necesita de enfoque, de concentración y de un marco como punto de partida para poder nacer y expandirse posteriormente más allá de esos límites. Un marco que resulta inexistente si no hay propósito ni metas definidas y alineadas. Tampoco resulta posible imaginar futuros sin ellos y sin un conocimiento claro de lo que nos motiva. Futuro y motivación se realimentan permanentemente. La motivación nos mueve al

futuro, pero solo el futuro representa ese escenario que nos pone en movimiento.

De otra parte, ¿cómo es posible planificar, organizar y priorizar nuestra vida sin conocer ni definir claramente para qué hacemos las cosas, los valores que sustentan nuestra actividad, las creencias que proporcionan una interpretación determinada de lo que nos sucede, las razones que nos mueven o nuestro temperamento? ¿Cómo es de factible disponer de ese orden clarificador que otorga el pensamiento organizativo si no vemos y establecemos las adecuadas relaciones entre todas esas variables? Hoy es evidente la imposibilidad que mostramos de gestionar nuestro tiempo y de escapar de lo urgente, de forma que nos dominan la angustia y la tristeza de no poder atender adecuadamente aquello que para nosotros resulta de importancia.

Existe, finalmente, una dimensión del pensamiento, la ejecutiva, que facilita nuestros procesos de aprendizaje y dirige nuestra actuación. En la actualidad resulta complejo mantenernos focalizados y concentrados en nuestro camino. Una dificultad que se hace extensible a la capacidad de resiliencia con la que superamos situaciones adversas. Somos proclives al abandono porque la facultad de resistir y de ser resiliente reside fundamentalmente en las posibilidades que tengamos de encuadrar aquello negativo que nos sucede tanto en un contexto que le proporcione sentido y utilidad, como en una visualización de futuro que interprete cualquier suceso como una etapa

más en el camino a ese porvenir deseado. Nada de esto ocurre si somos incapaces de crear dichos marcos a través del propósito y de la imaginación de un porvenir.

En consecuencia, también nuestros procesos de aprendizaje se hacen mucho más difíciles. Desarrollar una mentalidad de aprendizaje supone entender el proceso de aprender como algo flexible y permanente, y no como algo estático cuyo fin principal es el de validarnos a nosotros mismos.⁷ El acto de aprender necesita encuadrarse en una visión más amplia del aquí y el ahora para dejar de interpretar cada obstáculo como un riesgo de fracaso y hacerlo en cambio como una oportunidad de aprendizaje. Sin esa visión de futuro que proporciona el propósito, y sin una revisión de creencias que pueden limitarnos, solo nos preocupamos entonces de confirmarnos y protegernos sin exponernos a nuevos territorios y pensamientos nuevos y diferentes.

De regreso a la máxima cartesiana del «pienso, luego soy», si somos cuando pensamos, solo cuando pensamos y nos pensamos bien podemos SER con mayúsculas. Confeccionar nuestro mapa personal contribuye a ese bien pensar y, por ende, a lograr una existencia plena.

Sentimientos, el espejo de nuestro mundo

Escribía Bertrand Russell que las emociones nos inducen a ver el universo en el espejo de nuestros estados de ánimo, a veces sombrío y a veces brillante.⁸ Nuestro mundo es observado a través de un espejo que nunca es fiel retrato,

sino un reflejo empujado por sentimientos que crean estados de ánimo. Los sentimientos interpretan de forma consciente las emociones que experimentamos y terminan por elaborar estados de ánimo que influyen no solo en cómo percibimos lo que nos rodea, sino incluso en qué es lo que percibimos. Nuestro sentir se convierte así en una lente a través de la cual presenciamos y experimentamos la realidad. Es en el sentimiento donde empezamos a Ser⁹ y a edificar o bien un SER mayúsculo que vive en plenitud, o bien un Ser minúsculo abocado a la tristeza del *regret*.

Sentimientos y estados de ánimo que, en buena medida, resultan modulables y moldeables, pero que dejamos que campen en territorio subconsciente, sin apenas interrogarnos por sus orígenes y por su justificación actual. Simplemente nos limitamos a sentirlos, a permitir que nos ofrezcan visiones a menudo tergiversadas de lo que acontece. Dejarlos navegar por el mar de lo subconsciente nos convierte sin remisión en un Ser disminuido, parcial y menguado que no vive en plenitud, que se percibe incompleto. Atrapado en creencias limitantes, sin valores claros que le guíen, sin un propósito que le proporcione sentido y un conocimiento de las razones que le mueven, nuestro Ser observa la realidad desde un espejo deformado.

Si los sentimientos crean la perspectiva subjetiva desde la que nos asomamos al mundo y lo interpretamos, dejar esa subjetividad al arbitrio del inconsciente es el camino más directo para alejarnos del buen vivir, del verdadero

bienestar. Es mediante el establecimiento de nuestro propio mapa personal como podemos traer al territorio consciente esos sentimientos, enmarcarlos adecuadamente y otorgarles un sentido del que carecen mientras se mantengan en ese espacio subconsciente. Como una Alicia que ve todo reflejado del revés en su particular espejo, así es metafóricamente nuestra realidad en ausencia de ese mapa que nos proporciona el orden y el marco necesarios para dar sentido a nuestro caudal de sentimientos y a la perspectiva que nos proponen. Instalados en la subconsciencia, en cambio, caemos presas de sentimientos que deforman el estado de ánimo y la percepción de nosotros mismos, de los demás, del mundo que nos rodea y hasta de la forma en que concebimos el tiempo en el que vivimos.

Cuando volvemos la mirada a nuestro interior, nos percibimos frustrados más a menudo de lo que deseariamos. Obnubilados por el mantra del «podemos ser lo que queramos», nuestras expectativas se tornan irreales y chocan de plano con un carácter inmutable que a menudo ejerce de freno y no podemos cambiar, y con unos valores y unas motivaciones que no siempre están alineados con ese ideal que lograr. Esa sensación de golpearlos constantemente contra el muro de las expectativas raramente alcanzadas y siempre en continua muda nos traslada a un inconformismo corrosivo y recurrente, a una incapacidad para encontrar descanso y sosiego emocional. El estrés y la ansiedad nos envuelven y hacen rehenes,

mientras entendemos la vida como una lucha pertinaz e infructuosa que nos baña de desesperanza, de tristeza y de pereza.

Nuestra existencia se convierte en una especie de combate sin fin en el que nos sentimos en desigualdad de condiciones, y en el que nuestras victorias son escasas, parciales, fugaces y teñidas de vaciedad, mientras las derrotas se acumulan dolorosamente y reducen nuestra autoestima y aumentan nuestra desmotivación y nuestra inseguridad, mientras nos dejamos gobernar por la resignación.

A su vez, otras expectativas silenciosas dejan de ser atendidas en aras de esa contingencia del momento al carecer de un propósito real bien definido y clarificado que dirija nuestras acciones. Nos asalta entonces una sensación de vida perdida, de desperdicio de nuestra valía, de intrascendencia y desasosiego. Una valía que no solo se desperdicia, sino que en la gran mayoría de las ocasiones solamente intuimos, pero no conocemos ni definimos. No aprovechar esa valía conduce a un sentimiento de vulnerabilidad que incrementa nuestra fragilidad por desconocer las verdaderas fortalezas en las que apoyar nuestro vivir.

Esa mirada interior deformada por nuestros sentimientos subconscientes se extiende también a la visión que tenemos de los demás en particular, y del mundo en general. ¿Cómo no mirar a los otros con envidia y rencor si entendemos la vida como una guerra sin cuartel ni descanso, como una

lucha por consolidar nuestro Ser minúsculo en lo eventual, allá donde todo se entiende como escaso? Envidiamos lo que otros poseen porque no desplegamos nuestro propio mapa, ese que nos hace seguir nuestro propio camino. Por contra, esa construcción del Ser de fuera hacia dentro nos sitúa en una eterna comparativa que busca una reafirmación imposible. Esa comparativa sin final nos transporta a un estado competitivo en el que se acrecienta la desconfianza y se despierta la ira frente al otro con el que entramos en disputa por lo escaso. Un sentir que a veces se cronifica en el rencor y el resentimiento, y que en no pocas ocasiones despierta un amargo y peligroso sentimiento de venganza.

Lo más preocupante de todo ello es que esta mirada deformada hacia los demás está tan extendida en nuestro tiempo moderno que resulta ya extraordinariamente difícil distinguir al enemigo del amigo.¹⁰ Establecemos de esta forma una relación con nuestro exterior basada en el temor y en el miedo. Gobernados por ese temor, por ese miedo, se instala una visión pesimista del mundo y, tras ella, una idea oscura del porvenir nos ancla en un presentismo angustioso que pretende sacudirse el temor al futuro con un *carpe diem* desesperado e incómodo porque no consigue desprenderse de la angustia de la visión negativa de lo venidero. Pero esta época, como recuerda Gilles Lipovetsky, «no está estructurada por un presente absoluto, sino por un presente paradójico, un presente que no deja de exhumar y redescubrir el pasado».¹¹ Efectivamente, la