

MÁXIMA
Conexión



Groundedness:

Un camino transformador hacia el éxito
para alimentar tu alma

BRAD STULBERG

 SIRIO



La información contenida en este libro se basa en las investigaciones y experiencias personales y profesionales del autor y no debe utilizarse como sustituto de una consulta médica. Cualquier intento de diagnóstico o tratamiento deberá realizarse bajo la dirección de un profesional de la salud.

La editorial no aboga por el uso de ningún protocolo de salud en particular, pero cree que la información contenida en este libro debe estar a disposición del público. La editorial y el autor no se hacen responsables de cualquier reacción adversa o consecuencia producidas como resultado de la puesta en práctica de las sugerencias, fórmulas o procedimientos expuestos en este libro. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con la idoneidad de alguno de los procedimientos o tratamientos mencionados, tanto el autor como la editorial recomiendan encarecidamente consultar con un profesional de la salud.

Título original: THE PRACTICE OF GROUNDEDNESS

Traducido del inglés por Alicia Sánchez Millet

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2021 de Bradley Stulberg

Edición publicada por acuerdo con Portfolio, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC

@ fotografía del autor

Ben Krantz

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-89-9

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[El groundedness y sus principios del éxito](#)

[Conectado a tierra antes de volar](#)

[Cuando se desploma la base](#)

[Los peligros de la optimización incesante](#)

[El groundedness, una alternativa mejor](#)

[¿Qué pueden aportarnos los estudios científicos?](#)

[¿Qué puede aportarnos la sabiduría antigua?](#)

[¿Qué pueden enseñarnos los practicantes modernos del groundedness?](#)

[Los principios del groundedness](#)

[Salvar la distancia entre el conocimiento y la acción](#)

[Acepta donde estás ahora para llegar a donde quieres ir](#)

[Seguir adelante implica aceptar donde estás](#)

[Aceptación y felicidad](#)

[Aceptación y compromiso](#)

[La sabiduría de la aceptación: no te dejes herir dos veces por la misma flecha](#)

[La aceptación y el máximo rendimiento van de la mano](#)

[Práctica: cultiva la actitud del «observador sabio»](#)

[Práctica: en vez de juzgarte elige la compasión hacia ti mismo](#)

[Práctica: el estado de ánimo sigue a la acción](#)

[Práctica: relájate y gana](#)

[Reflexiones finales sobre la aceptación](#)

[Permanece presente para controlar tu atención y tu energía](#)

[Adictos a la distracción](#)

[Menos caramelos, más alimento: una forma mejor de optimizar](#)

[Tocar la gloria: cuando la ciencia puntera coincide con la sabiduría antigua](#)

[La vida es ahora](#)

[Olvídate de la productividad: pásate a la actividad productiva](#)

[Práctica: sal de la distracción de la tienda de golosinas](#)

[Práctica: surfea las olas de la distracción](#)

[Práctica: desarrolla mindfulness](#)

[Práctica: haz una lista de cosas que debes evitar](#)

[Reflexiones finales sobre la presencia](#)

[Ten paciencia, llegarás antes](#)

[A veces la paciencia duele](#)

[No existe el triunfo de la noche a la mañana](#)

[La consistencia se construye con el tiempo](#)

[Tranquilidad o excitación](#)

[Práctica: deja que las cosas sucedan por sí mismas, en vez de forzarlas siempre para que lo hagan](#)

[Práctica: el proceso antes que los resultados; da pequeños pasos para grandes beneficios](#)

[Práctica: Detente una repetición antes del fallo](#)
[Práctica: deja tu móvil](#)
[Práctica: respiración de cinco-por-tres](#)
[Reflexiones finales sobre la paciencia](#)
[Acepta la vulnerabilidad para desarrollar la verdadera fortaleza y autoconfianza](#)
[Aprende a confiar en ti mismo](#)
[La vulnerabilidad nos beneficia a todos](#)
[Enfrentarse a los miedos](#)
[Del síndrome del impostor a la humildad, la confianza genuina y la fortaleza](#)
[Forjar confianza con los demás](#)
[La vulnerabilidad y el rendimiento](#)
[Práctica: desarrolla la flexibilidad emocional](#)
[Práctica: pregúntate qué quieres decir realmente y dilo](#)
[Práctica: recuerda que todo el mundo tiene que enfrentarse a algo](#)
[Reflexiones finales sobre la vulnerabilidad](#)
[Construye una comunidad sólida](#)
[Tener una comunidad sólida es una necesidad humana básica](#)
[La soledad y la comunidad se construyen sobre sí mismas](#)
[La tecnología y la comunidad sólida](#)
[La conexión digital frente a la conexión en persona](#)
[Las personas de las que te rodeas son las que te moldean](#)
[Práctica: implícate con un grupo con el que te sientas identificado](#)
[Práctica: da prioridad a la calidad en vez de a la cantidad](#)
[Práctica: desarrolla un braintrust](#)
[Reflexiones finales sobre la comunidad sólida](#)
[Mueve tu cuerpo para que tu mente no se disperse](#)
[Un sistema cuerpo-mente integrado](#)
[El movimiento y la aceptación](#)
[El movimiento y la presencia](#)
[El movimiento y la paciencia](#)
[El movimiento y la vulnerabilidad](#)
[El movimiento y la comunicación sólida](#)
[Haz que el movimiento forme parte de tu trabajo, cualquiera que sea \(y de tu nivel de forma física\)](#)
[Práctica: muévete durante el día](#)
[Práctica: haz actividad física aeróbica](#)
[Práctica: entrenamiento de fuerza](#)
[Reflexiones finales sobre el movimiento](#)
[Una vida conectada](#)
[De los principios a la acción](#)
[Domina el ciclo de ser-hacer](#)
[Unir los principios del groundedness](#)
[Trabajar con la energía del hábito](#)
[Práctica: sintoniza tu hacer con tu ser](#)
[Práctica: cambia tu energía del hábito](#)
[Práctica: reflexión formal](#)
[Práctica: haz que el groundedness sea una misión grupal](#)
[Reflexiones finales sobre pasar de los principios a la acción](#)

[Concéntrate en el proceso, deja que los resultados vengan por sí mismos](#)

[Redefinir la práctica](#)

[Volver al camino](#)

[La mente y el corazón](#)

[Conclusión](#)

[Agradecimientos](#)

[Libros recomendados](#)

[Sobre el autor](#)

[Índice temático](#)

Este libro se apoya en los hombros de gigantes. Gracias a los científicos, escritores, filósofos, poetas, santos, monjes y todos los demás pioneros en cuyo trabajo se basa esta obra. Deseo que esta suponga una pequeña contribución al ya largo y poderoso linaje de pensadores y escritores.

Mientras trabajaba en este libro tenía presente todo el tiempo que el resultado fuera algo de lo que mi hijo, Theo, pudiera estar orgulloso. Así que este libro es para él.

También es para ti.

Nota de los editores: Por razones prácticas, se ha utilizado el género masculino en la traducción del libro. La prioridad al traducir ha sido que la lectora y el lector reciban la información de la manera más clara y directa posible. Incorporar la forma femenina habría resultado más una interferencia que una ayuda. La cuestión de los géneros es un inconveniente serio de nuestro idioma que confiamos en que, más pronto que tarde, se resuelva.



Primera parte

EL GROUNDEDNESS Y SUS PRINCIPIOS DEL ÉXITO

CONECTADO A TIERRA ANTES DE VOLAR

El verano de 2019, empecé a observar una preocupante tendencia en mis clientes de *coaching* (ejecutivos de alto nivel, empresarios exitosos, directores médicos y deportistas de élite). Mientras que antes solíamos pasar la mayor parte del tiempo hablando de hábitos y rutinas de alto rendimiento, en los últimos años lo que más he oído ha sido algo totalmente distinto. «Me muero por hacer una pausa –me dijo mi cliente Tim, director médico de medicina de familia de una importante aseguradora médica—. Pero incluso cuando intento tomarme un fin de semana libre, parece que no puedo pasar más de unas pocas horas sin abrir mi correo electrónico del trabajo. Como es lógico, sé que no debo hacerlo, y en realidad no quiero, pero siento el impulso de revisarlo. Sinceramente, estoy inquieto y me siento inseguro si no lo hago».

Otros clientes se angustian cuando no tienen «nada que hacer» a la vista. Y aunque lo tengan, les preocupa quedarse cortos. Tienen la necesidad profundamente arraigada de esforzarse siempre por hacer algo, por temor a que se cree una brecha cada vez mayor, a sentir un mayor vacío en sus vidas. «Pensaba que cuando por fin asegurara la inversión y lanzara mi negocio estaría contenta –me dijo Samantha, emprendedora de una empresa tecnológica en plena expansión—. Pero me equivoqué. Y me preocupa un poco que si ni siquiera esto sea suficiente, no estoy segura de lo que pueda ocurrir».

Algunos de mis clientes también dicen sentirse dispersos, si no física, sí mentalmente, se pasan mucho tiempo mirando atrás, planificando el futuro, cuestionando sus decisiones o atrapados en situaciones utópicas. «Hace tiempo que estoy distraído y que les doy muchas vueltas a las cosas –me explicó Ben, director ejecutivo de una gran compañía de *software*—. Sin embargo, ahora, parece que se

intensifica. Es como un estado de hiperdistracción. Es más duro que nunca estar presente. Puedo afrontarlo, pero no me gusta».

La mayoría de estas personas, incluidos Tim, Samantha y Ben, han sido ambiciosos desde que tienen uso de razón. Cuentan con determinación y están orientados a una meta, les preocupa mucho su trabajo y su vida privada. Están acostumbrados a la adversidad. Los deportistas de élite tienen que soportar terribles lesiones. Los ejecutivos que son considerados como una minoría se tienen que enfrentar a favoritismos y a la discriminación. Los empresarios han tenido que hacer frente a muchas horas de sacrificios. Todo el mundo ha tenido que lidiar con una significativa cantidad de estrés, especialmente los médicos, que tienen que enfrentarse a la vida y la muerte a diario. Sin embargo, después de superar estos obstáculos, todos mis clientes –personas a las que admiro profundamente– siguen luchando con fuerza.

No son solo mis clientes de *coaching*. Estos temas han estado presentes en mis investigaciones y escritos, donde me he centrado en el rendimiento, el bienestar y la satisfacción general en la vida. Muchas de las personas a las que he conocido gracias a este trabajo (deportistas de élite, intelectuales y creativos) me han compartido un descontento similar. Según las reglas convencionales, son personas que tienen mucho éxito. Pero en lo más profundo de su ser, también sienten que algo no anda bien, que les falta algo. Curiosamente, muchos de ellos me dicen que aunque no les pasa nada, se sienten bastante desanimados. No quiere decir que tengan una depresión clínica, sino que suelen experimentar una insatisfacción duradera. Un atleta de élite mundial me dijo: «Si dejo de mirar hacia delante, empiezo a sentir el bajón de después de la competición, ¡aunque haya ganado la maldita competición! Sería maravilloso tener un poco más de paz y más profunda».

No quiero decir que todas estas personas no experimenten momentos de felicidad y alegría, pero los momentos son solo eso: momentos, más pasajeros de lo que les gustaría. Con demasiada frecuencia, sienten que son vapuleadas y arrastradas por los caprichos del destino, que van de una cosa a otra, sacrificando su autonomía y perdiendo el control. Se dicen a sí mismas (y a mí) cuánto desean desconectar de esto: de las noticias, de estar siempre ocupadas, del correo electrónico, de las notificaciones de las redes sociales y de pensar qué es lo que toca a continuación. Y sin embargo, cuando lo hacen, se sienten incómodas e inquietas, su estado de ánimo fluctúa entre la angustia y la falta de objetivos. Saben que estar siempre activas no es la respuesta, pero nunca se sienten del todo bien cuando no hacen nada. Muchos hombres lo describen como una desagradable necesidad de ser a prueba de balas, invencible. Muchas mujeres dicen sentir que se ven en la obligación de ser siempre polivalentes, que siempre se quedan cortas ante expectativas imposibles. Yo lo

denomino *individualismo heroico*: un juego ininterrumpido de superioridad, tanto respecto a uno mismo como a los demás, emparejado con la creencia limitadora de que el logro tangible es la única medida del éxito. Aunque seas muy hábil guardando las apariencias, en el individualismo heroico, siempre sientes que nunca llegas a la línea de meta, que es la realización personal definitiva.

El individualismo heroico no es algo ajeno a mi técnica de *coaching*, mis investigaciones y escritos. Sus problemas suelen ser un tema de conversación habitual en mi círculo social, así como en los de mis primos más jóvenes y colegas de más edad. Independientemente de la edad, la raza, el sexo, la zona geográfica o el tipo de trabajo, el sentimiento de no estar a la altura parece ser una parte importante de la vida. Esto no es precisamente nuevo. Desde el principio de la historia escrita, los seres humanos han anhelado sentir cierta seguridad y plenitud, a pesar de la temporalidad de la vida. Pero este sentimiento se ha intensificado. El individualismo heroico es tan ubicuo como el aire que respiramos, y es perpetuado por una cultura moderna que dice de manera incesante que has de ser mejor, sentirte mejor, pensar más positivamente, tener más y «optimizar» tu vida; solo para ofrecerte soluciones banales y superficiales, que en el mejor de los casos te dejan con tu carencia.

Si algo de esto te suena, no eres el único. Tal vez varíen los detalles de los ejemplos que he puesto. Quizás no te guste tu trabajo o hayas tenido que afrontar muchas dificultades. Puede que acabes de terminar tus estudios o lleves veinte años ejerciendo tu profesión. O que estés a punto de jubilarte o ya te hayas jubilado. Pero el individualismo heroico y sus síntomas más relevantes (intranquilidad, sentir que has de correr, grado leve de angustia, dispersión, agotamiento, *burnout* [síndrome del trabajador quemado], periodos de vacío, compulsión por pasar a hacer otra cosa y anhelo recurrente), todos ellos respaldados por el creciente número de datos que pronto examinaremos, describen lo que tantas personas sienten actualmente. Hay algunos aspectos que también me describen a mí.

CUANDO SE DESPLOMA LA BASE

En mi primer libro, *Máximo rendimiento*, exploré los principios para un progreso sostenible en cualquier proyecto. En mi segundo libro, *The Passion Paradox* [La paradoja de la pasión], reconocí que algunas personas están hechas para mantener un esfuerzo constante, y mostré a los lectores cómo desarrollar pasión e ímpetu para orientarlos hacia una dirección productiva. Pensaba que la receta para el éxito y la felicidad consistía en cultivar una pasión fructífera y en usar los principios de *Máximo rendimiento* para canalizarla y llegar a la maestría. Así es como muchos de mis clientes

de *coaching* y yo mismo habíamos vivido hasta entonces, y con bastante éxito. Forzando, forzando y forzando. Venga, venga y venga. Nunca satisfechos. Nunca suficiente. Un ímpetu incesante y una intensidad orientada hacia lo que viene a continuación.

Entonces, después de que *Máximo rendimiento* se convirtiera en un superventas y de que hubiera escrito el borrador de *The Passion Paradox*, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), una enfermedad malentendida y con frecuencia discapacitante, me pilló por sorpresa. Lejos de suponer una tendencia a ser extremadamente organizado o revisar las cosas dos veces, la clínica del TOC se caracteriza por pensamientos y sentimientos descontrolados que dominan tu vida. Pasas cada hora que estás despierto intentando descifrar qué significan y cómo acallarlos, solo para que vuelvan con más fuerza y violencia. Provocan descargas eléctricas de ansiedad de la cabeza a los pies. Intentas distraerte de ellos compulsivamente, pero siempre están como telón de fondo, al acecho de cualquier espacio para colarse durante el día. Te vas a dormir con esos pensamientos reptando por tu mente y tu cuerpo, y te despiertas en el mismo estado. Están ahí cuando comes. Cuando trabajas. Cuando intentas estar presente con tu familia. Te persiguen incluso cuando duermes, atormentándote en tus sueños. Estos pensamientos y sentimientos invasivos son tan persistentes que empiezas a cuestionarte si deberías creértelos.

En mi caso, los pensamientos y sentimientos (obsesiones) invasivos se centraban en la desesperación, el vacío, la autodestrucción y la aflicción existencial. Aunque vivir con el TOC era deprimente, sin lugar a dudas, en el fondo, sabía que no quería lesionarme, pero mi mente no me dejaba en paz. Era una espiral de terror caótica y sin fondo. Esta fue mi realidad diaria durante gran parte del año, hasta que empecé a observar los efectos positivos de la terapia y de otras prácticas que cambiaron mi trabajo y mi vida para mejor.

Mi TOC no se debía necesariamente a características de mi personalidad sumamente arraigadas: mi deseo de resolver todos los problemas, mi ímpetu e inquietud constantes, mi actitud de prever siempre el futuro y mi imposibilidad de estar satisfecho. Pero el diagnóstico hizo que tuviera que echar el freno y reflexionar sobre estas cualidades. Parecía existir un vínculo entre ellas. Como si todo ese esfuerzo para progresar me colocara en un lugar donde era más fácil que se desplomara mi base. Como si el TOC fuera la versión extrema de mi forma de ser habitual, solo que orientada hacia el lado oscuro.

LOS PELIGROS DE LA OPTIMIZACIÓN INCESANTE

Después de escribir sobre mi experiencia con el TOC en un ensayo para la revista *Outside*,¹ recibí cientos de notas de lectores que también padecían TOC, ansiedad y otros trastornos de la conducta, o un sentimiento de intranquilidad generalizado. Muchos también expresaron que sentían un ímpetu insaciable, que antes del inicio de su trastorno, lo consideraban positivo. Ese ímpetu y energía para hacer cosas les había ayudado a conseguir grandes logros. Era una fuente de entusiasmo. Pero que ahora les pasaba como a mí, se preguntaban si su incapacidad de sentir satisfacción y su orientación desproporcionada hacia el crecimiento y el progreso (siempre querían más, más y más, siempre intentando avanzar) había contribuido de alguna manera a un impulso patológico; a una mente incapaz de reducir la marcha, incapaz de encontrar su centro.

Estas notas me ayudaron a darme cuenta de que hacemos todo lo posible por optimizar toda nuestra existencia para sentir que somos lo suficientemente buenos. Pero, tal vez, esto no sea lo mejor. En la psicología oriental antigua existe el concepto del fantasma hambriento. Este fantasma tiene un estómago infinito. Come y se atiborra, pero jamás se sacia. Tiene un grave trastorno, que todavía es muy común.

El innovador sociólogo Émile Durkheim escribió: «La ambición arrogante supera a los resultados obtenidos, por grandes que sean, puesto que no existe el deseo de parar. Nada aporta satisfacción y toda esta agitación se mantiene ininterrumpidamente sin tregua alguna [...] ¿Cómo no va a verse afectada [la salud mental] bajo estas condiciones?». ² Aunque las siguientes aflicciones no tienen una existencia separada, muchas de ellas parecen estar relacionadas con el individualismo heroico, cuando no son consecuencia directa de él. Los índices de ansiedad clínica y depresión son más altos que nunca: se calcula que una de cada cinco personas padecerá estas enfermedades en algún momento de su vida. ³ Las adicciones a sustancias nocivas están en las cifras más altas de la historia moderna, como lo demuestra el creciente índice de alcoholismo y la epidemia de opiáceos. ⁴ Hemos experimentado un aumento de lo que los investigadores llaman *muertes por desesperación*, es decir, la fatalidad provocada por las drogas, el alcohol o el suicidio. En 2017, el año más reciente del que tenía datos al escribir este libro, más de ciento cincuenta mil estadounidenses murieron por desesperación. Es la cifra más alta hasta ahora, ⁵ y supone casi el doble que en 1999.

Según los estudios más recientes en ciencia cognitiva, psicología, conducta organizativa, medicina y sociología, grandes franjas de la población lidian con sentimientos de insatisfacción.

Los estudios de Gallup, una gran empresa de encuestas, ponen de manifiesto que el bienestar general y la satisfacción en la vida, en Estados Unidos, está nada menos que al diez por ciento desde 2008. Los datos «dejan entrever una tendencia de que no todo está bien en la vida de los ciudadanos estadounidenses», concluye *The American Journal of Managed Care*.⁶ Existen múltiples razones para ello. Incluso antes de la pandemia del COVID-19,⁷ ya se había observado una acentuada disminución de congregaciones de personas en los lugares públicos típicos, la mayor de la historia reciente. El tribalismo político va en aumento. Al mismo tiempo, los expertos creen que la soledad y el aislamiento social han alcanzado proporciones epidémicas.⁸ En 2019, la Organización Mundial de la Salud aceptó el síndrome del *burnout*⁹ como una disfunción médica y la definió como «estrés laboral crónico que no ha sido bien gestionado». El insomnio es más común que nunca,¹⁰ como lo es el dolor crónico. Cuando empezamos a relacionar todo esto, no es tan descabellado decir que los sentimientos profundos de no estar a la altura o no tener suficiente están aflorando cada vez más. Lo irónico del caso es que muchas de las personas que experimentan estas aflicciones son productivas y tienen éxito, al menos según el concepto tradicional de éxito. Pero es evidente que este no es el tipo de éxito que buscan.

SIGNOS DE QUE PUEDES ESTAR PADECIENDO INDIVIDUALISMO HEROICO

Estos sentimientos se pueden manifestar de distintas formas, pero los síntomas más frecuentes son los siguientes:

- Ansiedad leve y sensación de estar siempre bajo presión o de tener prisa, física o mentalmente.
- Sensación de que la vida gira a tu alrededor a un ritmo trepidante, como si fueras empujado y arrastrado de una cosa a otra.
- No querer estar siempre activo, pero tener que luchar por desconectar y sentirte mal cuando lo haces.
- Estar muy ocupado, pero inquieto cuando tienes tiempo y espacio libre.
- Distraerte con facilidad, dificultad para sentarte en silencio sin mirar el móvil.
- Querer hacerlo mejor, ser mejor y sentirte mejor, pero no tener idea de por dónde empezar.
- Estar saturado de información, por los productos y por las ideas opuestas respecto a lo que conduce al bienestar, la automejora y el rendimiento.
- Sentirte solo o vacío interiormente.
- Esforzarte por estar contento.
- Triunfar según los baremos convencionales, pero sentir que nunca estás a la altura.

Este conjunto de características representa una forma de ser muy generalizada en nuestro mundo actual. Puede que incluso sea la que prevalece. Pero como verás en las páginas siguientes, no tiene por qué ser así.

EL GROUNDEDNESS, UNA ALTERNATIVA MEJOR

Un día que salí de excursión con mi amigo Mario tenía todos estos conceptos en mi mente. Ambos estábamos pasando nuestros respectivos calvarios, nos sentíamos más inquietos de la cuenta. Era un día fresco y ventoso con un cielo nublado y brillante. Las ramas superiores de las inmensas secuoyas californianas se agitaban con violencia, pero un centenar de metros más abajo, los árboles no se movían ni un ápice. Sus troncos eran sólidos como una roca, sujetos a tierra mediante una red de raíces fuertes e interconectadas. Entonces, se me encendió la bombilla. Recuerdo que miré a Mario y le dije: «Esto es. Esto es lo que nos falta. Esto es lo que hemos de desarrollar. Hemos de dejar de invertir tanto tiempo en preocuparnos de nuestro entramado de follaje metafórico, de nuestras ramas superiores, y dedicarnos a nutrir nuestras raíces profundas e internas. Lo que nos mantiene estables haga el tiempo que haga. La base. Los principios y prácticas que solemos pasar por alto, que están menguando en una vida demasiado orientada hacia la implacable y demasiado frecuente persecución unilateral del logro externo».

En ese momento, me di cuenta de qué era lo que yo anhelaba, lo que anhelaba Mario, lo que anhelaban mis clientes de *coaching* y los deportistas de élite sobre los que escribo y, estoy bastante seguro, que también es lo que anhela todo el mundo: sentirse conectado y experimentar un éxito más profundo y gratificante.

El *groundedness* (literalmente, ‘enraizamiento’ o ‘conexión a tierra’) es una fuerza interna inquebrantable que nos sostiene en los altibajos de la vida. Es nuestra reserva profunda de integridad, fortaleza y plenitud, de la cual surge el rendimiento, el bienestar y la realización duraderos. Sin embargo, esta es la trampa más frecuente: cuando te concentras demasiado en la productividad, la optimización y el crecimiento, y en los objetos que llaman nuestra atención, estás descuidando tus raíces. Al final, acabas sufriendo. A la inversa, y esto es algo que en este libro desarrollaré con bastante detalle, cuando das prioridad al *groundedness*, no estás negando la pasión, el rendimiento o la productividad. Tampoco elimina todas las formas de ambición. Más bien, tiene el efecto de situar y estabilizar estas cualidades, para que tu esfuerzo y tu ambición no sean tan frenéticos, estén más enfocados, sean más sostenibles y satisfactorios; que se basen menos en conseguir un logro material y más en vivir de acuerdo con tus valores internos, que persigan tus intereses y te ayuden a expresar tu auténtico yo en el aquí y ahora, y de una forma de la que puedas sentirte orgulloso. Cuando has reforzado tus raíces ya no necesitas mirar arriba o abajo. Estás donde estás, y tienes verdadera fuerza y poder en esa posición. El éxito que experimentas se vuelve más duradero y sólido. Solo cuando has echado raíces puedes volar realmente, al menos de una manera sostenible.

¿Cómo sería, entonces, en vez de estar siempre forzando el éxito convencional, que te enfocaras en cultivar el *groundedness*? ¿Y si la respuesta estuviera en no sentir tanto entusiasmo por el futuro y vivir más el presente? ¿Y si dejaras de intentar con tanto empeño sobresalir siempre en todo, dejaras de concentrarte en los resultados externos y te enfocaras en crear una base sólida, un tipo de *groundedness* que no sea un resultado o algo que sucede una sola vez, sino una forma de ser? Un *groundedness* del cual el máximo rendimiento, el bienestar y la realización personal pudieran florecer y prevalecer durante toda la vida. ¿Cómo podemos desarrollar este poderoso *groundedness* que no es susceptible a los patrones cambiantes de nuestra vida? ¿Podría haber una forma de estar más cómodos y satisfechos, de sentirnos más firmes y completos, y seguir rindiendo al máximo de nuestro potencial?

Para responder a estas preguntas, he recurrido a las investigaciones científicas, a la sabiduría antigua y a la práctica moderna.

¿QUÉ PUEDEN APORTARNOS LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS?

Los estudios muestran que la felicidad es una función de la realidad menos las expectativas. Es decir, la llave de la felicidad no es estar siempre deseando y luchando por conseguir más. Por el contrario, la felicidad se encuentra en el momento presente,¹¹ en crear una vida con sentido e implicarte totalmente en ella, aquí y ahora. No cabe duda de que satisfacer las necesidades básicas, como tener un techo, comida y cuidados sanitarios, es imprescindible para cualquier definición de felicidad o bienestar. Sin esos elementos cubiertos, poco más se puede hacer. Mientras que existen estudios que concluyen que los ingresos están correlacionados con el bienestar y la felicidad, hay otros, como el dirigido por el psicólogo ganador de un Nobel, Daniel Kahneman, que concluyen que por encima de cierto umbral, más o menos entre los sesenta y cinco mil y los ochenta mil dólares anuales, quizás con ligeras variaciones según el país, los ingresos adicionales en el hogar no están asociados con más felicidad o bienestar.¹² Aunque pueda ser un factor adicional, en ningún caso es el principal.

Es más, a todos nos afecta lo que los científicos de la conducta denominan «adaptación hedónica» o el «*set-point*» (punto de referencia) de la teoría de la felicidad: cuando adquirimos o logramos algo nuevo, nuestra felicidad, bienestar y satisfacción aumentan, pero solo durante unos cuantos meses, para luego regresar a sus niveles anteriores. Esta es precisamente la razón por la que es tan difícil, cuando no imposible, lograr la realización personal a través del individualismo heroico. En todo caso, pensar que sí puedes es el quid de la trampa de dicho individualismo.

A propósito de la lucha común para hallar la felicidad y el bienestar duraderos, el psicólogo de la Universidad de Harvard, Tal Ben-Shahar,¹³ creador de la expresión *falacia de la llegada*, dice: «Vivimos bajo la ilusión –bueno, la falsa esperanza– de que cuando lo consigamos seremos felices». Pero cuando por fin hemos «llegado», puede que sintamos una felicidad pasajera y muy efímera. Esto por no mencionar todas las veces que no lo conseguimos, cuando sufrimos los inevitables reveses de la vida. Ben-Shahar afirma que si el ciclo de buscar la felicidad fuera de nosotros mismos y no encontrarla se repite lo suficiente acabamos perdiendo la esperanza. Sin embargo, no tiene por qué ser así. Como verás en este libro, hay una forma de cambiar el *set-point* (para seguir aumentando la felicidad, el bienestar, la satisfacción y el rendimiento) que nada tiene que ver con concentrarnos en los logros externos o en perseguir un estatus social. Más bien tiene relación con enfocarnos en el *groundedness*.

En psicología clínica, la terapia de la aceptación y del compromiso (TAC), la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia dialéctica conductual (TDC) son tres de los métodos más eficaces para mejorar los estados de ansiedad, de ánimo y de

confianza en uno mismo. Todas estas terapias tienen en común la creencia de que la felicidad, la estabilidad y la ecuanimidad son el resultado de estar conectado. Estas terapias solo se suelen usar para recuperarse de problemas de salud mental y adicciones graves, pero esto es una pena. Como verás en los capítulos siguientes, sus filosofías y prácticas pueden ser tremendamente beneficiosas para todo el mundo, desde personas normales y corrientes hasta personas con un rendimiento excepcional.

Entretanto, el campo emergente de la ciencia del rendimiento está revelando que cualquier tipo de éxito duradero requiere una base sólida de salud, bienestar y satisfacción general. Sin este pilar, alguien puede tener un buen rendimiento a corto plazo, pero inevitablemente acabará hundiéndose y quemándose, por lo general, al cabo de unos pocos años en el mejor de los casos. Una característica que comparten los deportistas de élite, que lidian con lesiones y enfermedades –tanto físicas como emocionales–, es que descuidan el *groundedness* en favor del seguir adelante. No obstante, las personas que priorizan cuidar sus raíces suelen gozar de carreras más largas, satisfactorias y exitosas. Podemos ver esto en diversos campos, desde el atletismo hasta el ámbito de la creatividad, pasando por los negocios y la medicina.

Por último, décadas de investigaciones sobre la motivación y el síndrome del *burnout* demuestran que esforzarse por conseguir una meta es más sostenible y gratificante cuando la energía para hacerlo surge de lo más profundo, no de la necesidad –o en algunos casos, de la adicción, difícil de superar– de recibir aprobación externa.

¿QUÉ PUEDE APORTARNOS LA SABIDURÍA ANTIGUA?

Casi todas las tradiciones antiguas del mundo enfatizan la importancia de cultivar el *groundedness*. Cuando los practicantes han construido este refugio (un sentido de fuerza y estabilidad interior, de profunda y sincera confianza en uno mismo, de autopertenencia), quedan menos atrapados en los deseos pasajeros o les afectan menos los retos cotidianos.

El budismo, el estoicismo, el taoísmo y otras fuentes de sabiduría antigua nos han enseñado esto durante miles de años. Buda enseñó que el único lugar donde se puede hallar la paz duradera es en nuestra «amorosa conciencia» o lo que los occidentales llamamos el alma, esa parte de nosotros subyacente a cualquier actividad y satisfacción de la vida diaria, nuestra naturaleza esencial y eterna imperturbable ante las idas y venidas del mundo. El budismo también enseña el concepto del «esfuerzo correcto»,¹⁴ que afirma que cuando nuestro esfuerzo tiene una base sólida produce

una contribución más significativa, más satisfacción y más realización personal. Los estoicos creían que para gozar de una buena vida, teníamos que dejar de perseguir el estatus o la aprobación de los demás, ambas cosas efímeras, y concentrarnos en estar «adecuadamente conectados», renunciar a la necesidad de buscar la felicidad fuera de nosotros y encontrarla en nuestro interior. El famoso filósofo taoísta Lao Tzu enseñó que el viento del mundo tiene altibajos, pero si aprendes a mantenerte firme sobre la tierra podrás conservar el equilibrio pase lo que pase a tu alrededor. San Agustín, el teólogo cristiano del siglo IV, reconoció la tendencia humana de ansiar logros mundanos, pero augurando la falacia de la llegada, alertó de que si te convertías en esclavo de la ambición externa siempre estarías insatisfecho, siempre desearías más, siempre estarías atrapado en lo efímero y lo pasajero buscando el amor en los lugares incorrectos. Más tarde, las enseñanzas del Maestro Eckhart, místico cristiano del siglo XIII, se centraron en desarrollar un *groundedness* inquebrantable del cual pudieran surgir acciones auténticas. «La interioridad se convierte en acción real y la acción real nos devuelve a la interioridad y nos acostumbramos a actuar sin compulsión –dijo Eckhart–. Cuanto más profunda y baja sea la base, más alta e inconmensurable la elevación y la altura».¹⁵

El tema recurrente está claro: si quieres actuar correctamente y estar bien a largo plazo, has de tener una base sólida. Un aspecto interesante, que trataré con más detalle en los capítulos finales, es que ninguna de estas tradiciones antiguas promueve la pasividad. Todas fomentan la *acción sabia*. Esta es muy distinta de nuestra programación por defecto de la *reacción*. Mientras que esta última es precipitada e impulsiva, la primera es deliberada y considerada. La acción sabia emerge de la fortaleza interior, del *groundedness*.

¿QUÉ PUEDEN ENSEÑARNOS LOS PRACTICANTES MODERNOS DEL GROUNDEDNESS?

Cuando revisé los perfiles de los individuos más productivos del mundo y los más realizados personalmente descubrí que también desarrollaban su *groundedness*. Veamos el proyecto Caballo Negro, de la Universidad de Harvard, un estudio a largo plazo donde se investiga cómo hombres y mujeres de diversos y con frecuencia inusuales campos –desde músicos hasta entrenadores caninos, escritores, *sommeliers* y pilotos de globos aerostáticos– desarrollan un proceso único para crear sus propias versiones de máximo rendimiento y, lo más importante, de realización y satisfacción. Los descubrimientos, que se publicaron en el libro *Dark Horse* [Caballo negro], escrito por el investigador del desarrollo humano Todd Rose y el neurocientífico Ogi Ogas, se centraban en dos aspectos principales que seguían quienes tomaban caminos

no convencionales para tener una buena vida: estos «caballos negros» se enfocaban en hacer las cosas que más les interesaban a ellos y no se comparaban con nadie ni con las definiciones convencionales del éxito.

«Lo primero es conocerte a ti mismo —dice Rose—. La mayoría de las personas, cuando pensamos en quiénes somos, solemos hablar de lo que hacemos bien o de nuestro trabajo [...] Y lo que hemos observado en los caballos negros es que se enfocan increíblemente en lo que les importa y motiva, y eso supone el eje de su identidad. Y creo que cuando echas raíces en torno a lo que realmente te motiva, eso te conduce al sendero de la realización personal».¹⁶

También puede ser instructivo estudiar las experiencias de otras personas de alto rendimiento que han padecido distrés,* que experimentaron cómo su rendimiento se desplomaba, pero luego tuvieron un efecto rebote. Este es el caso de la triatleta olímpica Sarah True, la música Sara Bareilles, estrellas del baloncesto como Kevin Love y DeMar DeRozan, Andrea Barber, la actriz de la serie televisiva *Padres forzosos* y el científico pionero Steven Hayes. Como verás en las páginas siguientes, todos ellos lidiaron con periodos de individualismo heroico y sus correspondientes *burnout*, ansiedad y depresión. Sus bajones tenían al menos una cosa en común: solían venir a continuación de periodos de haber estado totalmente concentrados en la lucha por conseguir el éxito convencional. Solo cuando volvieron a cultivar su *groundedness* empezaron a sentirse mejor y a tener mejor rendimiento.

LOS PRINCIPIOS DEL *GROUNDEDNESS*

Un principio que me sirve de guía en mi trabajo, tanto de escritor como de *coach*, es el reconocimiento de patrones. No me interesan los «atajos», las soluciones rápidas o los estudios pequeños y únicos: todo ello suele prometer mucho, pero es de dudosa eficacia en el mundo real. Digan lo que digan los expertos en *marketing*, los ciberanzuelos y los evangelistas de las pseudociencias, no hay lociones, pócimas o píldoras mágicas en lo que respecta a la verdadera felicidad, el bienestar y el rendimiento perdurables.

A mí me interesa su convergencia. Si los múltiples campos de la investigación científica, las principales tradiciones de sabiduría del mundo y las prácticas de las personas de alto rendimiento sumamente realizadas comparten las mismas verdades, probablemente valga la pena prestarles atención. En este caso, la felicidad, la realización, el bienestar y el rendimiento sostenible surgen cuando te concentras en estar presente en el proceso de vivir, en vez de estar obsesionado con los resultados y, sobre todo, cuando estás firmemente consolidado dondequiera que te encuentres.