

A close-up portrait of a young man with short dark hair and light blue eyes, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark, textured turtleneck sweater. The background is a plain, light-colored wall.

**ALBERT ÁLVAREZ**

@albert\_iceman

# METAMORFOSIS

Todo lo que necesitas saber y hacer para  
conseguir estabilidad física, mental y espiritual

Cómo abandoné los conflictos callejeros y me  
convertí en campeón de España de atletismo

# **Metamorfosis**

Todo lo que necesitas saber y hacer  
para conseguir estabilidad física, mental  
y espiritual

**ALBERT ÁLVAREZ**



© Albert Álvarez López, 2021

© Centro de Libros PAPP, SLU., 2021

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1344-061-3

Depósito legal: B. 1.232-2021

Primera edición: febrero de 2021

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

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

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.

# Sumario

Prólogo .....	11
Introducción.....	25
El nido de la mentira .....	27
El método CASA .....	45
La consciencia .....	49
La <i>damnatio ad bestias</i> .....	65
No pierdas tu identidad .....	75
El virus del éxito.....	81
Diario de un náufrago .....	89
<i>Hard mode</i> .....	101
Canibalismo ético .....	109
El espejo distorsionado .....	129
<i>Citius, altius, fortius</i> («más lejos, más alto, más fuerte»).....	151
La dama de sal.....	165
Bibliografía y referencias .....	173

## El nido de la mentira

---

No hay duda alguna de que Occidente es una gran potencia en todos los sentidos, a nivel económico, laboral, financiero... y en una gran variedad de actividades más, todas ellas dependientes de la economía.

Pocas personas se paran a pensar cuáles son los principales motores de la economía mundial. ¿Te habías planteado alguna vez que uno de ellos, el más potente, pudieran ser las drogas? Pues así es.

Es un dato alarmante que los negocios relacionados con las drogas sean el motor de la economía planetaria, ya que es la actividad que más millones de dólares genera cada año. Y, después de las drogas, la prostitución es el segundo negocio que más dinero genera en el mundo.

Además, en más de un sentido, los avances en los países europeos influyen en la tendencia del consumo de drogas; el frenético ritmo de vida de nuestra sociedad ocasiona que los consumidores se decanten por usar drogas de origen sintético, ya que éstas contribuyen a generar estímulos artificiales.

Los efectos de estas drogas nos afectan de manera significativa y no sólo degradan nuestro físico, sino que también tienen un efecto demoledor en nuestros estados de ánimo e

incluso en nuestra capacidad de ejercer el arte de amar a los demás.

Quizá estos y otros datos conviertan Europa en una potencia a nivel económico, pero el estado emocional en el que se encuentra inmersa la ciudadanía europea es muy vulnerable, lo cual posiciona a este «gigante» de las finanzas a la cola de la espiritualidad mundial.

Es fácil discernir que, en una sociedad donde el dinero y otros bienes generan los mayores impulsos, la falta de ellos implicará necesariamente un proceso contrario al bienestar. De este modo, en Occidente, los problemas económicos van ligados íntimamente a la falta de salud. Una situación económica precaria puede aumentar los malos hábitos, y existe una relación directa entre las desigualdades económicas y las enfermedades mentales.

En cuanto la cohesión social se rompe por acentuarse las diferencias económicas en determinado entorno, empiezan a originarse focos de tensión generados por la desigualdad. Y no es lo mismo ser pobre en un país pobre que ser pobre en un país rico; es mucho más problemático lo segundo.

Claramente, existe una vinculación entre el dinero y la salud. Es por ello que me gustaría que reflexionáramos juntos sobre algunas de las cosas que evidencian cómo los intereses sociales reman en sentido opuesto a los intereses individuales de la población.

Por un lado, cabe destacar que nuestra sociedad sufre dos grandes «pandemias», enfermedades generadas por el sufrimiento del cuerpo (físicas) y enfermedades derivadas del sufrimiento de nuestra mente (psíquicas o emocionales), y que ambas se manifiestan a través del cuerpo.

La pandemia de las enfermedades psíquicas suele venir dada por el estilo de vida: llevar un ritmo de vida demasiado ajetreado, querer mantener todo bajo control y tener mil cosas en la cabeza son cosas que perjudican nuestra salud... Si

el estrés acaba siendo una constante en tu vida, tus células sufrirán y experimentarás un rápido desgaste tanto físico como mental.

Por otro lado, nos encontramos con la pandemia física a nivel colectivo: los trastornos de esta lista están encabezados por las enfermedades cardiovasculares (aquellas que afectan al corazón y los vasos sanguíneos), seguidas de la obesidad, la diabetes y el cáncer.

Hay demasiado dualismo en la medicina, y en la mayoría de los países esto ha evolucionado de manera que la psiquiatría y las especialidades médicas fisiológicas cada vez se han separado más, lo que ha creado una bifurcación de caminos. Así, es fácil observar que gran parte de la población tiene dolencias que la medicina convencional manifiesta como inexistentes.

Si hablamos de dolencias, me gustaría matizar que hay dos clases, según mi experiencia como paciente: las que tu doctor puede detectar en base a sus conocimientos y las que se escapan a su entendimiento. El dolor es un sistema que actúa para protegernos y, normalmente, cuando el cerebro recuerda el dolor, activa una serie de mecanismos para evitar caer dos veces en el mismo error. Hablamos de que básicamente el dolor es un sensor de nuestro cuerpo. Un ejemplo práctico para entender cómo funciona es cuando el dentista nos inyecta anestesia; ésta cierra los sensores para que no puedan detectar los estímulos mecánicos y de este modo los impulsos no llegan a la médula espinal, con lo que el cerebro no detecta nada.

Existen varios tipos de dolor. El dolor agudo nos advierte de que algo va mal en el organismo y se puede combatir con medicamentos. El dolor crónico, el de larga duración, no suele tener una causa precisa y los medicamentos poco pueden hacer contra él.

Así pues, sabemos que el dolor es un mecanismo de defensa, pero el dolor crónico, el de duración muy prolongada, es

en gran medida producido por enfermedades en las que intervienen las emociones.

La mala educación emocional ha sido uno de los grandes hándicaps en nuestra sociedad, y analizar y expresar los sentimientos, según la ciencia, nos hace más felices.

Desde mi punto de vista, le otorgamos mucha responsabilidad a nuestro entorno y en ocasiones la sociedad gestiona nuestras emociones según un marco determinado, definiendo acciones como socialmente correctas o incorrectas, y favoreciendo así la represión de éstas.

Nuestro entorno, nuestras sociedades, determinan qué es lo realmente importante o lo que no merece atención. Nuestra sociedad es capaz de calificar una catástrofe o una pandemia según sus intereses y puede darle visibilidad al aspecto que crea conveniente. Un ejemplo puede ser la enfermedad llamada COVID-19, causada por el virus SARS-CoV-2 y que desgraciadamente ya se ha cobrado la vida de muchísimas personas; pero, sin embargo, existen otras cuestiones y enfermedades que ocasionan muchas más muertes anualmente.

Fallecen alrededor de tres millones de personas cada año por obesidad y sobrepeso, y cerca de un millón de personas no tienen acceso a una fuente segura de agua, lo cual ocasiona más de medio millón de muertes al año. Cada año se producen más de treinta mil muertes por aborto, y cerca de cuatro millones de personas mueren a causa del consumo de tabaco. Los suicidios se llevan cada año a casi tantas personas como la COVID-19 se ha llevado en sus primeros siete meses, sin embargo, todos estos datos parecen no ser relevantes.

Todo lo que nos envuelve decide darles prioridad a unas cuestiones y restarles importancia a otras, en especial los medios de comunicación, medios que hoy en día son totalmente corruptos y cuya información carece de intereses éticos.



Aún hay personas que creen que los gobiernos dominan las leyes de nuestros países; sin embargo, hay muchas empresas que buscan conseguir fabulosas ganancias recurriendo a estrategias a menudo cuestionables, empresas que, gracias a su poder, suelen gozar de una gran impunidad, aplastando a competidores menores y presionando a los gobiernos. Uno de esos grandes sectores empresariales gira en torno a la salud.

Entre las principales estrategias utilizadas por la industria farmacéutica para obtener ganancias millonarias, quiero destacar las citadas a continuación:

1. Realizan una gran presión propagandística de los medicamentos que fabrican, aunque no sean útiles y puedan ser incluso nocivos para la salud.
2. Explotan al máximo los medicamentos en forma de monopolio y en condiciones abusivas que no tienen en cuenta las necesidades objetivas de los enfermos ni su capacidad adquisitiva.
3. Reducen la investigación de las enfermedades que afectan principalmente a los países pobres, porque no son rentables, mientras se concentran en los problemas de las poblaciones con un alto poder adquisitivo, aun cuando no se trate de enfermedades (como la proliferación de «medicamentos» antienviejecimiento).
4. Influyen en las legislaciones nacionales e internacionales para favorecer sus intereses, aunque sea a costa de la salud y la vida de millones de personas.

La colaboración de las multinacionales farmacéuticas con la industria química y las universidades, así como su apuesta por el I+D (investigación y desarrollo), quizá han ayudado al crecimiento económico y al desarrollo de la ciencia y la tecnología, pero su poder como oligopolios está po-

niendo en riesgo la sostenibilidad de los sistemas sanitarios públicos y la capacidad de acceso a los medicamentos por parte de grandes sectores de la población; además, esas multinacionales han generado graves problemas de salud, crean constantemente situaciones de alarma social para vender sus productos y han promovido la corrupción.

Hoy en día, la enfermedad es uno de los grandes negocios para las farmacéuticas y éste es el motivo por el que interesa que las enfermedades proliferen en la población. Es muy beneficioso para estas empresas que enfermemos de manera crónica; de ese modo, los tratamientos se convierten en procesos que se alargan en el tiempo y esto lleva consigo un aumento del uso de fármacos que, a su vez, generan beneficios astronómicos. Al parecer, la farmacología no presenta muchas mejoras en cuanto a reducir las causas de las dolencias de los pacientes, simplemente trata de mitigar los efectos; es decir, si sufres de hipertensión arterial es posible que te receten antihipertensivos, si sufres de diabetes quizá te receten insulina para bajar los niveles de azúcar, y si sufres de colesterol, los medicamentos para reducirlo son una «maravilla»... De este modo, la farmacología es eficaz en ciertas áreas de la medicina, como puede ser el área de la analgesia (si te golpeas o te fracturas un hueso en un día de mala suerte, un analgésico puede funcionar de maravilla).

Bien, me encanta compartir contigo todo esto, pero con ello no quiero alarmarte, tan sólo busco brindarte información en la que tú mismo podrás profundizar, y sé que con ella vas a ser una persona mucho más competitiva en todos los aspectos. La información nos da poder y, sobre todo, nos capacita para afrontar situaciones comprometidas, es por ello que quiero expresarte que en ningún caso estoy en contra de la medicina, estoy más bien agradecido; la medicina funciona perfectamente en patologías infecciosas o trauma-

tológicas, pero para las patologías crónicas parece no tener cura alguna.

La industria farmacéutica no es la única que ejerce presión sobre nuestra salud; así, la industria alimentaria es una de las causantes de enfermedades como el sobrepeso o la diabetes, enfermedades que atentan de manera flagrante contra nuestra salud y calidad de vida. Hablamos de que patologías totalmente previsibles como el sobrepeso son mucho más mortales que auténticas pandemias.

Cuando hablo de enfermedades «previsibles» me quiero referir a aquellas que podrían evitarse concienciando a la población, informando de que ciertos alimentos provocan cáncer u obesidad, previniendo a la población sobre tóxicos invisibles que afectan a nuestro organismo y promoviendo un estilo de vida sano evitando el sedentarismo.

Cuando hablo de «tóxicos invisibles» me refiero a aquellos que nadie nos dice que están ahí. Advertirnos de su presencia es fundamental para que podamos dirigir nuestras vidas, pero desconocemos por completo sus efectos sobre nuestra salud y, al no ser detectables (por lo menos sus efectos), no tenemos manera de luchar contra ellos.

Nuestra sociedad, nuestra cultura, destina esfuerzos titánicos a la «protección» de nuestra salud frente a determinadas situaciones, inundando los informativos y la prensa, difundiendo de manera repetitiva y alarmante la información que cree conveniente, usando miles de estrategias para captar nuestra atención, ya sean gráficos o contenido impactante..., pero no realiza esfuerzos proporcionales en otros asuntos de mayor importancia. Esta doble moral levanta muchísimas sospechas. ¿Quién determina lo que es noticia y lo que no? ¿Qué es realmente importante y qué no?

Existen infinidad de organizaciones corruptas (por intereses económicos) que obligan por normativa a nuestras granjas a usar antibióticos en los animales, los pesticidas son

obligatorios para nuestros cultivos y nuestras empresas se ven obligadas a usarlos para poder entrar en el mecanismo del mercado. Si te fijas es todo un círculo vicioso en torno al dinero: necesitas trabajar para comprar comida adulterada, te alimentas de alimentos que crees que te nutren y lo que hacen es enfermarte, cuando tu cuerpo empieza a reaccionar a los tóxicos de éstos, acudes a tu médico y cuando crees que ya nada puede ir a peor te medican de por vida, con fármacos que hacen que te sientas mejor hoy, pero que te hacen dependiente a largo plazo, lo que genera que tu dinero pase a manos de empresas farmacéuticas.

Te voy a contar una historia que ayudará a que entiendas cómo funciona todo. En mi adolescencia conocí a tipos de toda clase, uno de ellos tenía una mente brillante..., actuaba igual que el dueño de una farmacéutica.

Era pintor, su especialidad eran los coches, y lo cierto es que era un buen profesional, alguien realmente bueno en lo que hacía. Decía que trabajaba a tiempo completo, ya que durante el día reparaba y embellecía toda clase de vehículos, y durante la noche se dedicaba a rayar todos los coches que podía. De paso, cuando tenía a los clientes en el taller, él mismo les recomendaba un corredor de seguros (un socio comercial) que se especializaba en ese tipo de incidentes, con lo cual él se llevaba obviamente su comisión por cada cliente que lograra derivar al mediador de seguros. De este modo, el pintor se aseguraba una clientela estable y, sobre todo, una fuente de ingresos segura. Ésta es una actividad muy similar a las estrategias que se realizan a nivel profesional en infinidad de sectores y es posible que no haya manera de evitar esto. La única manera de prevenir que te rayen el coche es generando el suficiente dinero como para poder obtener una buena plaza de garaje y un buen seguro que te ayude a despreocuparte...

Hacer guardia perpetua ante los posibles peligros puede

ser demasiado cansado, y estar todo el tiempo preocupado por ello no es una opción que te ayude en ningún aspecto. En cuanto a tu salud, la cosa es más de lo mismo... Es difícil poder controlar los movimientos de nuestra sociedad, pero no quiero que andes pensando todo el tiempo que lo que nos rodea es corrupto. Terminar con la tiranía del dinero conseguiría detener este círculo vicioso, pero eso es una utopía idílica y no está en nuestras manos.

Si prestas atención a lo que ocurre a tu alrededor, verás que en la gran mayoría de los casos intentamos que otros nos solucionen nuestro problema, de modo que nosotros mismos nos convertimos en hipócritas de la sociedad. Es pura hipocresía que denominemos «mal médico» a aquel profesional que nos obliga a hacer una introspección sobre los hábitos que seguimos en nuestro día a día, porque esa persona está intentando empoderarte y darte la oportunidad de que valores tú mismo cuál crees que es el problema que llevas arrastrando tanto tiempo. Así que te vuelves un hipócrita cuando tratas de convencerle para que te recete algo que te va a quitar el dolor y va a atajar de forma directa los efectos, aunque lo haga de manera pasajera, para que tu mente no tenga la necesidad de intentar averiguar cuáles son las causas últimas.

Del mismo modo, todo lo que te han enseñado ha sido para ajustarte a esta cultura. No existe el «pensar en las cosas». Piensas según el contexto y la manera en que fuiste criado, y todo lo que te ha rodeado durante toda tu vida te transforma y te convierte en lo que eres.

Podemos observar cómo la educación convencional nos enseña a almacenar datos externos o a estudiar a personajes históricos, o cómo, simplemente, nos entierra en datos que debemos memorizar, pero que jamás volveremos a usar. Con suerte adquirimos una calificación académica por vomitar toda esta información, que en ocasiones es obsoleta y carente de significado práctico.

Si te fijas, para aprobar siempre tienes que recurrir a datos externos, siempre debes buscar la información fuera de tu consciencia, y esto dificulta en gran medida la forma en la que nos comprendemos. Empiezas a vivir en un mundo donde no interesan tus sentimientos ni nadie te enseña a escucharte y a entenderte a ti mismo, y la información y las soluciones las intentas buscar ahí fuera.

Todos hemos conocido a grandes aprobadores de exámenes, personas que se han desarrollado a la perfección en el ámbito académico y que sacan notas excelentes; no obstante, sus procesos cognitivos se encuentran sin indicios de evolución, alejándolos de ser pensadores inteligentes, personas con la capacidad de dominar sus frustraciones internas.

Tarde o temprano, el curso de la vida te somete a obstáculos que no estás preparado para afrontar.

Sin embargo, no tienes que sentirte culpable por todo esto, no es algo que tú pudieras haber cambiado, ya que no tienes herramientas para afrontar tus propios problemas. No es el propio comportamiento humano el que te está empujando a que seas de ese modo y a que evites todo tipo de preguntas incómodas en tu consciencia, sino que es la educación impuesta por la sociedad la que ha provocado que simplemente no estés entrenado para poder razonar haciéndote preguntas a ti mismo.

No existen los juguetes rotos, ninguna persona tiene que arreglarse para funcionar de manera eficiente, únicamente ha de aprender a pensar de un modo funcional.

Es el entorno del que procedemos el que genera nuestro comportamiento, todos nosotros somos víctimas de la cultura, y ése es el motivo por el que tenemos una visión distorsionada.

Quizá ahora, sabiendo un poco más de lo que sabías anteriormente, puedas responder con total libertad a la pre-

gunta que te haré a continuación; pero, para ello, primero me gustaría decirte que siempre que estés leyendo este libro tengas un lápiz a mano, para así poder anotar las respuestas a ésta y otras preguntas que te realizaré a lo largo y ancho de este camino. Recuerda que este viaje lo vamos a hacer juntos, voy a darte la mano y no te soltaré hasta el final de esta aventura.

Dicho esto, este juego sólo funciona si respondes a la pregunta que te hago a continuación, no puedes avanzar sin escribir. Si te encuentras lejos de un lápiz, me temo que debemos detenernos por un momento... y aquí estaré esperándote cuando vuelvas.

Escribas lo que escribas, me gustaría que no cambiaras la idea principal que te haya venido a la mente, de este modo siempre tendremos una pequeña muestra de cómo pensabas cuando respondiste al inicio del libro, ya que uno de mis objetivos es que, haciéndote la misma pregunta, tú mismo puedas obtener respuestas distintas a lo largo de este camino.

Sin más preámbulos, aquí te lanzo la primera pregunta:

*¿quién eres?*

.....  
.....  
.....  
.....

Tómate tu tiempo para escribir la respuesta (si es que lo necesitas), te estaré esperando más abajo.

Ahora es momento de analizar de manera general tu respuesta. Partimos de que, si has empezado describiendo quién eres por tu nombre, tanto tú como yo sabemos que eso no es quien tú eres; un nombre tan sólo es una etiqueta de-

nominativa, si te llamaran de otra manera seguirías siendo tú como ser, nada cambiaría más que tu nombre. Tu esencia no cambiaría significativamente, así que, en mi opinión, tu nombre no es lo que te define.

Soy consciente de que es difícil responder a mi pregunta, y debes ser valiente para hacerlo, para mirar dentro de ti, verte y enfrentarte a tus temores o a todas esas cosas de las que quizá no te sientas muy orgulloso. También requiere valentía enfrentarte a tus sueños e ideales.

Vivimos en una sociedad donde las personas son calificadas constantemente, pero no por lo que son, sino por lo que tienen, por sus títulos, por sus ingresos... Cada individuo es calificado por lo que posee, las apreciaciones externas invitan a tomar conclusiones apresuradas, juzgando todo lo que nos envuelve. Es fácil observar cómo las personas reciben un trato distinto según su puesto de trabajo. No permitas que un título académico te condicione, trata a todo el mundo como te gustaría ser tratado, con la delicadeza y atención que merece cada ser.

Lo primero que tengo que decirte es que hay un núcleo de ti mismo que no cambia. Si ves una fotografía tuya de hace diez años, esa persona sigue siendo la misma que ahora, aunque sientas que has cambiado mucho, a pesar de las canas, de la barriguita de más o, por lo contrario, de una musculatura más desarrollada.

Hay algo que me gustaría que recordaras durante este camino y es que existen «cosas materiales» y «cosas inmateriales». Lo que denominamos como *SER* es algo totalmente inmaterial, nunca cambia; sin embargo, existen cosas materiales que fundamentalmente son cambiables, como puede ser tu físico o el vehículo que conduces.

Para saber qué es lo que tu alma necesita, es necesario que empieces a conocerte y a preguntarte muchas cosas; y para ello tienes que pasar tiempo contigo mismo y aprender



a escucharte, pero, sobre todo, tienes que proteger aquello de ti que nunca cambia: tu alma.

Quiero que recuerdes ahora a tus amigos, esas personas a las que quieres incluso con todos sus defectos. ¿Verdad que no estás todo el tiempo recriminándoles que cambien todo aquello que no te gusta de ellos? Decides aceptarlos sin más, con sus virtudes y sus defectos. Eso es, exactamente, lo mismo que debes hacer contigo mismo: aceptar quién y cómo eres. De este modo todo será mucho más sencillo para ti.

En el momento en que estés en contacto con tu verdadera identidad, tú podrás sentirte bien contigo, feliz, en paz. Todos estos adjetivos tan preciados en nuestro día a día no requieren de ningún estímulo externo, el motor es interno y viene de serie.

Durante muchos años de mi vida, yo creí que sabía quién era y siempre respondía esa pregunta del mismo modo. A continuación, te diré cómo no deberías responder a ese «¿quién eres?»:

*Soy Albert, nací en Manresa (Barcelona) y me crié en un pueblo a unos tres kilómetros de esa pequeña ciudad. Me he dedicado de manera profesional al atletismo durante más de doce años de mi vida. He sido siete veces campeón de España en varias disciplinas atléticas y el reto más ambicioso que me he propuesto ha sido participar en los Juegos Olímpicos. En la actualidad trabajo en la televisión y gracias a ello he podido vivir experiencias increíbles.*

Más tarde aprendí que nunca fui mi nombre, que no soy mi palmarés deportivo y que aún mucho menos me define mi actividad laboral. Mi antigua respuesta deja entrever que me encontraba muy alejado de mi verdadera identidad.

En ocasiones, cuando no estás conectado con tu verdadera identidad, sustituyes lo que realmente eres por tus logros, ya sean títulos académicos, cargos laborales, logros de-

portivos..., y así le estás dando más importancia a aquello material, a aquello que cambia.

Obviamente, si tú eres consciente de quién eres, no debes salirte de la «normalidad», no es necesario que te desmarques de la corriente social. Lo importante es que internamente sepas quién eres sin necesidad de exteriorizarlo; es una manera de protegerte de todo aquel que no haya experimentado un crecimiento personal profundo. Sin embargo, ten siempre presente en tus reflexiones internas quién eres realmente, recuérdate que eres mucho más que un nombre, mucho más que un título y, sobre todo, mucho más que un trabajo o unas medallas deportivas.

Que yo comparta aquí contigo todas estas cosas sobre la sociedad y el mundo no es como una terapia en la que yo esté soltando todas las dudas que me asaltan cada vez que me paro a pensar en el panorama mundial, sino que es una manera de hacerte ver y comprender que hay infinidad de cosas que te rodean constantemente y que no las decides tú; en eso que comparto tan sólo describo aquellas principales fuentes de conflictos exteriores que minan nuestra salud emocional.

Estoy convencido de que conoces a personas que ya no son lo que eran, que de la noche a la mañana perdieron su identidad por múltiples factores o razones. Los casos más típicos son aquellos en que el dinero cambió a la persona, pero también hay personas que cambian súbitamente porque el trabajo les va muy bien o porque sus títulos académicos las empoderan y les hacen sentirse capacitadas para dirigirse de otro modo a quienes las rodean. El «éxito» y el «dinero» hacen enfermar a las personas.

En general, el uso del dinero puede corrompernos. El ser humano tiene predisposición natural a tratar de sacar siempre su propio beneficio, pero los billetes no están malditos y las monedas son tan sólo objetos, es nuestra mente la que se

corrompe. El dinero no es más que un objeto útil, pero tienes que tener claro el valor que le otorgas, de no ser así, puedes ser susceptible de ser sobornado para favorecer a algo o a alguien, ya seas una persona, una empresa o una organización.

El dinero fue muy útil cuando se creó; tiempo atrás fue una unidad de intercambio muy efectiva que evitó tener que transportar siempre grandes cantidades de mercancías para los trueques. Era mucho más fácil transportar unas cuantas monedas para adquirir algo que llevar tu propia mercancía para intercambiarla y, además, el dinero podría almacenarse (ahorrarse) fácilmente. No obstante, más tarde, el dinero se convirtió en la mayor fuente de corrupción del mundo y se llegó al bárbaro extremo de poder comprar la muerte de otra persona si se paga lo suficiente.

Desde mi experiencia, puedo asegurar que prácticamente todo puede comprarse hoy en día, incluso las opiniones y los ideales de muchas personas tienen un precio.

Si quieres que un publicista hable bien de ti o si quieres que una persona influyente en redes sociales recomiende tu producto, sólo tienes que pagarle y él o ella se encargará de hacerte publicidad. Éste es un tema que he podido aprender de primera mano y hablo desde mi propio conocimiento cuando digo que, si eres un personaje público o una persona con mucha influencia sobre los demás, inmediatamente adquieres un peso social importante, lo cual hace relativamente sencillo que en poco tiempo te encuentres trabajando rodeado de gente que sólo quiere que vendas sus productos o servicios, sin importarles el resultado o el efecto que tengan sobre los compradores.

Si te opones a esto último, es decir, si no quieres engañar a tus seguidores y si te niegas a seguir la corriente a esta dinámica y a involucrarte en publicidad engañosa, te puede pasar como a mí cuando he revelado esta gran verdad. O

sea, al mostrarte honesto generarás un gran desconcierto en la sociedad, pudiendo ser noticia en más de veinte diarios de ámbito nacional y otros tantos en Latinoamérica. Es un hecho que he vivido en mi propia experiencia y me parece preocupante que poner de manifiesto tu honestidad pueda ser noticia nacional.

Pues bien, eso mismo ocurre con las compañías farmacéuticas, las automovilísticas, los bancos y todos aquellos «sistemas» alrededor del mundo que movilizan dinero, porque prácticamente todos ellos carecen de principios éticos.

Si eliminásemos el sistema monetario y creásemos un nuevo sistema donde cualquiera pudiera acceder a medios para cubrir las necesidades de la vida sin tener que desembolsar dinero, todo estaría al alcance de todos.

Piensa que, para vivir, la humanidad tan sólo necesita agua limpia, aire puro y tierra cultivable. Lo demás son añadidos innecesarios para tener una vida de calidad; no se necesita publicidad, no se necesitan bancos inversores, redes sociales o medallas deportivas. Al decir esto no quiero eliminar de la lista los retos personales, solamente quiero brindarte conocimiento del mundo que nos rodea.

La tierra es nuestra verdadera herencia y nuestro deber es cuidar de ella y de todo lo que hay en ella. Es extremadamente importante cuidar el medio ambiente, aquello que nos da la vida, y todo lo que habite en él, ya sean personas, animales o vegetales. Y, en consecuencia, también es nuestro deber cuestionar un mundo de naciones divididas y reclamar el fin de las fronteras artificiales que separan a la gente. Todos los territorios se consiguieron vertiendo sangre; los países que gozan de más territorio son los que más caos y destrucción han generado para conseguirlo. Las barreras generan diferencias, y ya de por sí los idiomas no nos permiten comunicarnos plenamente los unos con los otros, y todo ello favorece el distanciamiento entre nosotros.

Si unas pocas naciones controlan la mayoría de los recursos, es lógico pensar que pueda haber disputas territoriales, guerras y otros tantos problemas que siempre ha habido y seguirá habiendo mientras se ejerza la superioridad de unos sobre otros, mientras haya potencias mundiales y mientras siga habiendo fronteras.

La mayoría cree que esto es parte de la naturaleza humana; sin embargo, lo que más problemas y dolores de cabeza genera no son las cosas derivadas de la naturaleza humana, sino los «inventos» humanos. Así, el sentido del tiempo y el dinero fueron creados por nosotros, y las banderas y también las fronteras fueron levantadas por nuestras manos.

Ahora que sabes cómo funciona todo lo que te rodea, ahora que eres consciente de todo aquello externo que puede afectarte, te será mucho más fácil combatirlo. Tanto tú como yo sabemos que no puedes cambiar todo lo que te envuelve, pero ahora mismo me gustaría que adquirieras una deuda conmigo, una deuda personal, y es que vas a hacer lo posible por no permitir que nadie ni nada te domine, por no permitir que lo externo controle tus emociones. Si hay algo que depende de ti son tus estados de ánimo y tú eres el dueño de ellos.

No pretendo con esto hacer apología de la rebeldía. Es decir, si vives en casa de tus padres y tu madre te obliga a recoger tu habitación, será mejor que lo hagas si no quieres tener problemas; si tu jefe te invita a que mantengas cierto comportamiento, también es recomendable que le hagas caso. Ni tú ni yo queremos que las cosas vayan a peor, estoy aquí sólo para aportar.

Me gustaría que fueras capaz, porque sé que lo eres, de empezar a mirar las cosas con perspectiva. Estoy convencido de que poco a poco vas a ir permitiendo que tu yo interno se vaya apoderando de tus acciones; es necesario que empieces a escucharte y que tomes conciencia de todo tu entorno

para dejar de ser un autómatas de la sociedad. Para conseguirlo no es necesario que estés en guardia a todas horas; sólo te pido que te permitas el privilegio de otorgarte el beneficio de la duda ante lo que te envuelve, pero que lo cuestiones, que te conviertas en un pequeño explorador de este maravilloso mundo intentando descubrir qué es lo que a título personal es más acertado para tu alma.

Con el conocimiento necesario, puedes cambiarte a ti y cambiar todo lo que dependa de ti: tus pensamientos, tus miedos, tus inseguridades y tantas otras cosas que son modificables cuando adquieres el control de la información y, sobre todo, de tus actos. Sé que es paradójico que asegure que todo está dentro de ti y que, al mismo tiempo, le dé tanta importancia al entorno; pero el conocimiento es poder, y ser conocedor de lo que te rodea es fundamental para atajar problemas, tanto a nivel físico como mental. Así que estoy muy contento de que estés empezando a avanzar en este extraordinario mundo del autocontrol personal y de la información.