

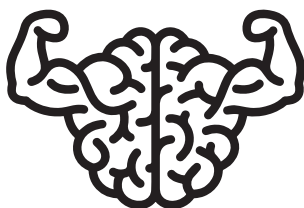
SÚPER SAPIENS



Cómo conocer la mente humana
y desarrollar tus capacidades

PEDRO VIVAR

SÚPER SAPIENS



PEDRO VIVAR

**LUNWERG**
EDITORES

© Pedro Vivar, 2022
© del prólogo, Jesús Sierra, 2022

© Editorial Planeta, S.A., 2022
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid
lunweg@lunweg.com
www.lunweg.com
www.instagram.com/lunweg
www.facebook.com/lunweg
www.twitter.com/LunwegLibros

© Ilustraciones: Shutterstock, excepto p. 138, Adam Stoltman/Alamy Stock Photo

Primera edición: febrero de 2022
ISBN: 978-84-18820-29-8
Depósito legal: B. 18.039-2021
Imprime: Liberdúplex

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 este 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 a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

CONFESIONES DE UN PROCRASTINADOR 11

INTRODUCCIÓN. VICIOS Y VIRTUDES 19

PRIMERA PARTE

VICIOS 23

1. SÍNDROME DEL COYOTE 25

El perfeccionismo es un tipo de procrastinación 26

2. PROCRASTINAR 28

La indecisión es la causa más común del fracaso 28

¿Qué es la procrastinación? 29

Características del procrastinador 32

¿Cómo afecta la procrastinación? 34

El peor momento de la historia para procrastinar 36

Vale, pero, si no quiero procrastinar, ¿por qué lo hago? 37

Marketing a favor de la procrastinación 39

Una ventaja competitiva también es una desventaja competitiva 41

El reconocimiento social es una droga 44

Las cinco lamentaciones más habituales antes de morir 45

3. CUIDADO CON LA PROPAGANDA 48

La propaganda comienza en el colegio 49

Quince habilidades imprescindibles que no te enseñan en el colegio 51

**4. NOS CONVERTIMOS EN ESCLAVOS, NOS CONVERTIMOS
EN REEMPLAZABLES** 60

Nueve estrategias mediáticas de control de masas 63

Ponte a dieta, pero a dieta informativa 69

5. ES IMPOSIBLE APRENDER LO QUE CREES QUE YA SABES 71

Tres términos que desconoce la mayoría de la población	72
El médico y el río	74
Cambios de paradigma en la historia	74
¿Qué agota la energía?	76
Si necesitas motivación, estás jodido	77
La fuerza de voluntad no es suficiente	79

6. NO LO SABES, PERO HAS SIDO HACKEADO 80

El emperador Constantino y el fin del debate	80
Mensajes perdidos hace dos mil años y el origen de las ovejas	82
El mensaje del amor de Jesucristo	83
El mensaje del miedo	85
Breve cronología de la psicología humana	85
Deja de ser una rata conductista	88
El estoicismo en psicología	90
La diferencia entre placer y felicidad está en los malvaviscos	93
Diferencia entre educar desde el amor o desde el miedo	96
La sociedad premia el fin, no el miedo	97

7. ENTRE LOS VICIOS Y LAS VIRTUDES: TRES CEREBROS 99

Cerebro reptiliano: quiero	100
Cerebro límbico: ¿qué quiero?	101
Cerebro neocórtex: ¿por qué lo quiero?	104
La trampa del cerebro límbico	105

SEGUNDA PARTE

VIRTUDES 109

1. RECUPERA TU ENERGÍA, ALINEA TU SER 112

Principios de oro y de plata	113
El error de Marco Aurelio	115

2. ¿CÓMO CONOCER TUS VALORES? 122

¿Cómo conocer los valores?	123
¿Por qué cruza la calle una gallina?	124
¿Sabes quién eres?	125

Verse a uno mismo como un dios	127
¿Por qué es importante tener una filosofía?	129
3. UNA NUEVA IDENTIDAD: CONVIÉRTETE EN UNA CAUSA	134
¿Qué es un Súper Sapiens?	135
Características del Súper Sapiens	137
Características de la fisiología del Súper Sapiens	137
Elementos que dañan la fisiología del Súper Sapiens	137
Aprender a respirar correctamente	144
El problema de la respiración bucal	149
Características de la mente del Súper Sapiens	156
4. DISCLAIMER.....	187
Mensajes y ejemplos de Súper Sapiens durante la historia	188
Deja de pensar y... ¡compórtate!	189
5. DETRAS DE LAS MONTAÑAS HAY MÁS MONTAÑAS.....	190
EPÍLOGO	193
AHORA EMPIEZA TU CAMINO	194
Si pudieras tener la vida que quisieras ¿cómo elegirías actuar en tu vida a largo plazo?	194
El valor de tu alma es distinto a tu valor en el mercado	196
No te esperes a la película	201
El secreto de la vida, la vaca no da leche	202
BIBLIOGRAFÍA	204
AGRADECIMIENTOS.....	207

CONFESIONES DE UN PROCRASTINADOR

Soy el tipo de persona que no acepta una crítica de quien no aceptaría un consejo. Precisamente, y aunque durante el libro procuro quedarme al margen de la narración, considero que es importante conocer quién cuenta la historia y las motivaciones que tiene para hacerlo. Por eso no se me ocurre una manera más pragmática que empezar este libro hablando de mí; así me aseguro de que, si mi historia no despierta el más mínimo interés en ti, lo tengas fácil para no dedicar ni un minuto más a seguir leyendo.

Nuestro tiempo es muy valioso, y todo lo que hacemos tiene un coste de oportunidad. El coste de oportunidad es el coste de la alternativa a la que renunciamos cuando tomamos una determinada decisión, incluyendo los beneficios que podríamos haber obtenido si hubiéramos escogido esa opción alternativa. Esto significa que durante las horas que inviertas en la lectura de este libro, bien podrías estar leyendo otro que te acercara más a lo que estás buscando. Por mucha información, historias reales, herramientas y recursos que haya recopilado en este libro, es probable que, si no se produce una conexión con facilidad, las ideas que quiero transmitirte no van a llegar de la forma en la que a mí me gustaría.

Me he percatado de este gran detalle al trabajar con mis clientes en mi carrera como entrenador personal internacional. Se me ha hecho evidente que en muchas ocasiones daba igual el conocimiento que pudiera tener previamente como entrenador, porque el cambio, la ilusión o las ganas para comenzar cualquier proyecto deben nacer de la propia persona. En definitiva, me di cuenta de que detrás del éxito de mis clientes estaba su sufrimiento.

Observé que, cuando tenían problemas personales, se divorciaban o atravesaban dificultades laborales, se aplicaban mucho más, cuidaban más su alimentación, entrenaban con más frecuencia, independientemente de las horas de trabajo, que eran más disciplinados y conscientes de la importancia de todo lo que ocurría a su alrededor, y que, incluso, llegaban a desarrollar un sólido y fortalecido amor propio. En mis clientes opositores, por ejemplo, percibí que, cuando se acercaba la fecha de sus pruebas físicas o sus exámenes, incluso disponiendo de menos tiempo y soportando mayores niveles de presión, fatiga mental y agotamiento físico, aumentaba aún más su estrés y entrenaban y estudiaban con más ahínco que cuando quedaban ocho meses para el momento de la verdad. Debido a esto, yo mismo comencé un viaje de crecimiento personal que me llevó a estudiar el funcionamiento de las motivaciones humanas, la creación de objetivos y metas y las causas que llevan no solo a su consecución y cumplimiento, sino también al fracaso.

Tras esta observación, aquí va mi historia.

Si tuviera que elegir algo en lo que he destacado a lo largo de mi vida, me inclinaría por señalar mi mediocridad y mi falta de ambición y de metas. Durante toda mi infancia fui un caso típico de niño sobreprotegido. Mi madre, con todo su amor y la ignorancia que provoca pasarse la vida trabajando sin pararse a reflexionar para qué se trabaja, creía que si yo vivía en una burbuja, alejado del estrés y el peligro, mi seguridad física y psicológica estaría garantizada. Es probable que si has leído mi

libro *La felicidad es el problema*, a estas alturas ya sepas que pensar así es una quimera, pues se cae en lo que el filósofo Alan Watts denominó «ley de la retrocesión». El deseo de una experiencia más positiva es, en sí misma, una experiencia negativa. Y paradójicamente, la aceptación de una experiencia negativa es, en sí misma, una experiencia positiva. En otras palabras: cuanto más persigas sentirte bien todo el tiempo, más insatisfecho te sentirás.

A corto plazo, la sobreprotección de mi madre me convirtió en un adorable niño gordito, cómodo, perezoso, sin otras ambiciones que jugar durante todo el día a videojuegos, comer todo tipo de alimentos jugosos, azucarados y grasientos y pasarse en la cama durmiendo todo el tiempo que pudiera. Puede que a muchas personas jugar videojuegos, comer alimentos poco nutritivos pero deliciosos o pasar las horas descansando les suene genial y tentador, pero la realidad cobra otro cariz el día que sales de esa burbuja. Los malos resultados académicos, los problemas de salud y obesidad y la fatiga crónica convirtieron a un niño extrovertido en un preadolescente introvertido e inseguro, con bajas capacidades, que sufría acoso escolar debido a los problemas que arrastraba para relacionarse y, sobre todo, una persona sobre la que se cernía un futuro incierto.

Durante este proceso de declive aparentemente sin salida, entró en acción una figura hacia la que, por entonces, además de muchísimo amor, es probable que sintiera más miedo que respeto: mi padre. Mi padre era un oficial del Ejército que, al igual que mi querida madre, también se había pasado la vida trabajando para que, a diferencia de lo que le ocurrió a él durante su niñez, a mi hermano pequeño y a mí no nos faltara de nada. Nos matriculó en los mejores colegios y se gastó un dineral en profesores particulares y todo tipo de ayudas para compensar la pereza y la desgana que se había adueñado de nosotros.

Recuerdo esa época como si fuera ayer. Una época en la que mi padre —para mí la persona más disciplinada y constante que

conozco— con frecuencia me trasladaba mensajes sobre la importancia de la disciplina y la determinación con la mejor de las intenciones, pero con las peores formas de un recluta criado en una dictadura militar que se quedó sordo en acto de servicio. Las intenciones de mi padre eran loables, con mensajes del tipo:

Quien no corre de joven, corre de viejo.

Camarón que se duerme la corriente se lo lleva.

Quien se fue a Sevilla perdió su silla.

Quien de joven trota, de viejo galopa.

El círculo se está cerrando y vas a quedarte fuera.

Como decía, no los transmitía de la mejor manera posible, pero un día, sin embargo, algo cambió. Era verano y yo tendría trece años. Mis padres me dijeron que como parecía que no quería estudiar, iba a probar lo que era trabajar. Mi respuesta fue: «¿Trabajar?». Creía que la edad para trabajar legalmente en España en esa época eran los dieciséis años, pero, si no te pagaban y tu trabajo consistía en ayudar a los empleados de la empresa de transporte y mobiliario de tus padres como peón, estaba totalmente permitido. Sobre todo, si por entonces pesabas cerca de noventa kilos y eras más grande que alguno de los trabajadores. Así, me vi madrugando no solo durante el periodo escolar, sino también durante todo el verano para realizar todo tipo de tareas en la empresa familiar: mover palés, cambiar mobiliario, hacer de ayudante del ebanista y otra clase de actividades sencillas.

No lo voy a negar: cogí mucha manía a mis padres por esa época. No entendía por qué querían hacerme la vida imposible, pues bastante tenía ya con mis propios problemas e inseguridades como para, además, añadir trabajo físico. No obstante, al terminar el verano, una de mis limitaciones, el sentirme cansado, sin energía y con constantes ganas

de dormir, cambió por completo. A ello contribuyó la influencia de los compañeros de trabajo. Uno iba al gimnasio y lucía un buen físico, lo que me motivó no solo a moverme más, sino a comentarle a mis padres si podían comprarme un juego de pesas. Por entonces decían que aún era muy joven para ir al gimnasio (incongruencias de la vida), pero no tardaron en comprarme un banco y unas mancuernas; más rápido fui yo todavía en ponerme a practicar. Mi padre, siempre exigente, me decía que dejara las pesas e hiciera ejercicios de autocargas, pero yo, que todavía me limitaba, preferí seguir con las pesas, pues las autocargas me parecían muy difíciles.

Otro cambio se produjo cuando comenzó el nuevo curso escolar. Ante la amenaza de tener que trabajar sin paga también durante el año lectivo, mis calificaciones mejoraron, y, aunque seguía siendo introvertido y mis hábitos sedentarios seguían presentes, el siguiente verano mis padres decidieron apuntarme a un campamento de inglés con otros niños y niñas. Yo no quería salir de la comodidad del hogar y el confort de mi cuarto, por lo que les dije que no quería, pero ellos me pusieron las opciones disponibles sobre la mesa: trabajar todo el verano o trabajar todo el verano igualmente, pero yendo al campamento. Eso facilitó la decisión pues por lo menos en el campamento podría estar con gente de mi edad y quién sabe si hacer algún amigo. No lo he dicho, pero era una cosa que echaba muy en falta, ya que mis únicos amigos por entonces estaban en las películas y en los cómics. Ahora, tras haber ganado confianza el verano anterior relacionándome con otras personas, me sentí motivado para darme una oportunidad a mí mismo.

Nunca olvidaré ese campamento. El recuerdo de prometerme una oportunidad y de que trataría de ser como los chicos que más admiraba en el colegio: extrovertidos, deportistas, inteligentes... Y nadie me juzgaría por ello, puesto que mis nuevos compañeros no conocían mi perfil conductual de hasta entonces: torpe, perezoso, introvertido, olvidadizo y

sin muchas habilidades. Así que trataría de aprovechar la ocasión para no mostrarme como yo pensaba que era hasta entonces. Ese verano me cambió la vida. Empecé a hablar con otros chicos sintiéndome uno más, me sumaba a todos los planes que podía, decía que sí a cualquier oportunidad de demostrar mis capacidades. Sentí que algo había cambiado dentro de mí y que ese cambio se había hecho evidente para los demás, convirtiéndome en una persona totalmente distinta.

No obstante, si crees que la historia termina aquí y que voy a contarte un final feliz, lamento decirte que no es así. Pese a sentirme distinto, una nueva persona, recuerdo que, al volver ese septiembre al colegio, mis bloqueos, mis debilidades y mis miedos hacia las personas que me intimidaban seguían ahí. Mi percepción sobre esas personas no había cambiado y, para mi disgusto, volví a sentirme pequeño. Daba la sensación de que a duras penas podía mostrar todos los cambios que había logrado allí donde me conocían, pero me sentía, sin embargo, motivado a intentarlo en lugares nuevos. Por ello, pedí a mi madre que me apuntara a todos los deportes que había practicado ese verano y, también, a alguno nuevo y desconocido, y desde entonces cada sitio lo concebía como una oportunidad para mostrar la personalidad que crecía en mí. Era fantástico, excepto porque de la misma manera que tenía una motivación tremenda por comenzar cosas nuevas y dar lo mejor de mí, en todas las actividades que iniciaba seguía sintiéndome el peor o de los peores, tanto si tenía que ver con las experiencias que había vivido antes del campamento de inglés como si no.

Me decía a mí mismo cada día que vencería mis miedos y mis vergüenzas, pero durante ese año solo fui capaz de hacerlo en aquellos lugares donde empezaba de cero y no sentía el peso de mi identidad anterior. Sin embargo, el cambio ya había nacido y era irreversible. La fuerza de la nueva identidad ganaba peso a diario y cada vez me costaba menos reconocer lo que no quería en mí, así como me resultaba

más sencillo evitarlo; y lo más importante: era capaz de identificar en mí las conductas que, pese a su incomodidad y dificultad iniciales, me resultaban más fáciles de emular. Se me hacía patente año tras año que, al probar cambios de ambiente e ir dejando atrás a personas que asociaba con mi antigua identidad, la toma de decisiones resultaba más sencilla de cara a estas nuevas conductas y que, poco a poco, era capaz de cumplir todos los objetivos que me había propuesto.

De este modo, obtuve la disciplina y la constancia necesarias para hacer del entrenamiento un hábito en mi vida. También desarrollé la determinación de cambiar la estimulante pero poco provechosa rutina de jugar a videojuegos por la calmada lectura. Había conseguido suficiente confianza en mí mismo como para iniciar todo tipo de relaciones sin vergüenza alguna, pues alcancé el autocontrol necesario tanto para aprender a decir no como para respetar mi propia decisión. En conclusión: dejé de depender de la motivación para alcanzar mis metas y objetivos y fui capaz de aprender a quererme.

Estas nuevas capacidades y habilidades me permitieron, a largo plazo, dominar campos que jamás imaginé que pudiera dominar, como todo tipo de movimientos gimnásticos, una prestigiosa reputación como entrenador en distintos países (incorporando a mi cartera de clientes desde actores y deportistas populares hasta miembros de la familia real de Kuwait en mi etapa en ese país) o mi papel como embajador de distintas multinacionales y marcas, como Nocco, Monster o Myprotein, que deseaban contar con mi imagen para sus campañas publicitarias. Me convertí en *podcaster* e inicié un pequeño proyecto *amateur* llamado *Emotion Me*, que se ha convertido en uno de los *podcasts* más escuchados en España. También me puse a escribir, y he publicado varios libros antes de este que tienes en tus manos, entre los cuales destaca *La felicidad es el problema*, que fue traducido al árabe tras el éxito de la edición española. Creé *Diario Estoico*, convirtiéndolo en la plataforma

de referencia sobre estoicismo en habla hispana y en el blog de estoicismo más visitado en 2020. Asimismo, comencé a dar conferencias, y he participado en distintos simposios organizados por algunas de las universidades más prestigiosas de España, como la Universidad Francisco de Vitoria o el INEF de Madrid. Por último, participé en la creación de la PNM (Programación Neuromotriz), un nuevo sistema de entrenamiento y capacitación física enfocado a la mejora del movimiento humano y basado en el control motor a través de la consciencia corporal, la psicomotricidad fina y las técnicas de respiración diafragmática.

Y todo esto sin dejar de dedicarme ni un solo segundo a lo que me gusta.

No cuento mi historia desde la arrogancia, sino con el deseo de transmitirte y mostrarte cómo una persona torpe y que *a priori* carecía de capacidades especiales ha sido capaz de vencerse a sí misma.

La tradición dice que el oráculo de Delfos daba siempre un consejo: «Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses». Pocas verdades como esta. Pero hay otras palabras, más extensas, que siempre me gusta recordar. Unas palabras que pertenecen a David Goggins, un marine de las fuerzas especiales de EE.UU.:

La vida es una batalla entre el afán por conocerte mejor, a sabiendas de que, en el fondo, tienes miedo y prefieres la comodidad y las palmaditas en la espalda que el ponerse manos a la obra y hacer cuanto sea necesario para mejorar. Muchas personas desconocemos que existe otra vida para nosotros porque esta se halla al final de un camino de sufrimiento. Y sufrir es la única vía para crecer en la vida.

No olvides estas palabras, y recuerda que si yo lo hice, tú también puedes.