

PEDRO VIVAR

EL ARTE DE LA COHERENCIA

Cómo vencer el miedo a ser tú mismo




LUNWERG
EDITORES

EL ARTE DE LA COHERENCIA

Cómo vencer el miedo a ser tú mismo

PEDRO VIVAR

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Pedro Vivar, 2024

© del prólogo, Antonio Valenzuela, 2024

Diseño de la cubierta: Rudy de la Fuente, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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

Primera edición: mayo de 2024

ISBN: 978-84-19875-55-6

Depósito legal: B. 3.086-2024

Imprime: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*



ÍNDICE

Prólogo	7
<i>Antonio Valenzuela</i>	
Introducción	11
PARTE I	
La incoherencia	15
Capítulo 1. La ruptura del legado de Sócrates	17
Capítulo 2. El origen de la incoherencia	19
La construcción del Estado	22
Capítulo 3. El emperador está desnudo	28
La filosofía cínica	31
Capítulo 4. ¿Honor o integridad?	34
PARTE II	
La guerra espiritual	39
Capítulo 5. Una guerra pasivo-agresiva	41
Capítulo 6. Tu atención es tu consciencia, tu consciencia es tu alma	43
Los efectos de la atención en la salud	45
La ley de la causa y efecto	46

Capítulo 7. Si quieres ocultar algo ponlo a la vista de todos	48
El sistema te quiere gordo, tonto, enfermo, entretenido y pobre	50
El lenguaje y la hipótesis de Sapir-Whorf	51
La ciencia	58
El dinero	62
El tiempo	68
PARTE III	
La coherencia	73
Capítulo 8. Tus células no saben quién eres	75
Capítulo 9. Decálogo de la autarquía	78
<i>Logos</i> . Usa la razón	79
<i>Memento mori</i> . Aprende a morir	83
<i>Areté</i> . La virtud se puede aprender	89
<i>Kartería</i> . Entrena la voluntad	96
<i>Áskesis</i> . Entrena el alma y el cuerpo	100
<i>Euteleia</i> . El arte de no necesitar	102
<i>Anaideia</i> . La impopularidad es un bien	104
<i>Parresía</i> . Habla con franqueza	110
<i>Prosochê</i> . Examínate	111
<i>Phronesis</i> . La práctica lo es todo	118
Epílogo	121
<i>La autarquía como una batalla interior</i>	
Bibliografía	125
Sobre el autor	127

INTRODUCCIÓN

Durante la mayor parte de mi vida he tenido miedo. Por suerte, no me he pasado toda mi existencia asustado, pero reconozco que sí la mayor parte. No soy el único. Recuerdo que, de pequeño, cada vez que me escapaba para perseguir animales, trepar o jugar con petardos, mi madre se preocupaba y me decía que tuviera cuidado. Ella también tenía miedo de que me ocurriera algo.

En el colegio yo era un chico gordito y llevaba gafas... Parecía inevitable que me convirtiera en el blanco de las bromas de mis compañeros, y así fue. Crecí convencido de que se burlaban de mi aspecto físico y de que poco podía hacer al respecto. Era una grandísima injusticia, porque ¿qué podía hacerle yo si había nacido así? Sin embargo, con el paso del tiempo fui dejando atrás esta actitud victimista y hoy puedo afirmar con total certeza que se burlaban de mí por ser de carácter débil. Se burlaban porque tenía miedo y me sentía un cobarde.

La experiencia me ha hecho aprender que las personas no se burlan de nuestros defectos externos, por mucho que creamos que sí; se burlan de nuestras debilidades, y ninguna es tan grande como la incoherencia. Lo que realmente provoca nuestro malestar no es un defecto físico, o una fobia reconocida, no; nuestro malestar surge de no estar conformes con la percepción que tenemos de nosotros mismos. Quizás achacar al exterior nuestras miserias es más sencillo, pero también nos convierte en seres pasivos, convencidos de que no podemos hacer nada por cambiar nuestra suerte. En cambio, si tomamos consciencia de que el malestar viene de dentro, nos vemos obligados a responsabilizarnos y actuar. La mala noticia es que requiere esfuerzo, la buena es que el cambio es posible.

Déjame que vuelva a mi infancia y te cuente una anécdota. Me acuerdo como si fuera ayer. Tenía catorce años y estaba en el patio, era la hora del recreo. Había un chico más mayor, el típico macarra, que estaba vacilando al personal y haciéndose el chulito delante de unas chicas. Movía la cabeza a ritmo de la música rap que sonaba en sus auriculares y cantaba la letra a pulmón. Su interpretación se vio interrumpida por el timbre, que nos avisaba que teníamos que volver a clase. Me apresuré para no llegar tarde y, justo cuando pasaba por su lado, agitó tanto la cabeza que se le cayeron los cascos al suelo. De forma instintiva, me acaché para recogerlos y fui a devolvérselos. Lo que pasó a continuación me dejó atónito. En lugar de un «eh, tío, gracias» o de un breve asentimiento de la cabeza, el chaval me empezó a gritar y me acusó de habérselos roto. No me lo podía creer. No era verdad y, además, no tenía ningún sentido que me acusase, ya que podía haberlos dejado en el suelo sin devolvérselos... Ante mi incredulidad, me dijo que tenía que comprarle unos nuevos. Pensaba que se estaba quedando conmigo, así que sonreí para darle el beneficio de la duda, lo cual fue peor porque me dijo: «Me vas a comprar otros, y mejores que estos, o te doy una paliza». El miedo se apoderó de mí. Se me quedó mirando e insistió: «Me vas a comprar unos, ¿verdad?». No respondí y me golpeó en la cara. Todo el mundo en el patio nos estaba mirando y yo era incapaz de reaccionar. Me había quedado congelado, no lograba procesarlo. Pensaba: «¿Por qué haces esto, si yo soy bueno y no me meto con nadie?». Se me pasó por la cabeza devolverle el golpe, pero estaba demasiado intimidado para intentar nada.

Y entonces empecé a darle vueltas a qué le iba a comprar. Unos cascos de ese estilo costaban alrededor de 50 euros, y eso se alejaba mucho de mis posibilidades. Ni siquiera me había planteado comprarme unos cascos o un mp3 para mí, ¿cómo iba a poder comprárselos a él? Se salía demasiado de mi presupuesto y mis padres no me compraban nunca nada que no estuviera relacionado con el ámbito educativo. Lo tenía crudo. No sabía cómo conseguir el dinero ni cómo decirles a mis padres que un matón del

INTRODUCCIÓN

instituto me estaba coaccionando, así que el miedo hizo el resto. Recurrí a la mentira. Tergiversé la historia porque prefería mil veces quedarme sin paga el tiempo que hiciera falta para pagar la deuda a decir la verdad y preocupar a mi madre, que pensaría que me metía en líos innecesarios o, peor aún, que mi padre se diera cuenta de que su hijo era un cobarde. Opté por contarle a mi madre que estábamos en el patio jugando y que, sin querer, me había sentado encima de los cascos de un chico y se los había roto. Insistí en que lo mejor sería que le comprara unos auriculares nuevos y que se los diera lo antes posible. Le pedí que me dejara el dinero y le aseguré que se lo iría devolviendo.

Nadie se imagina la vergüenza que sentí, ni la de veces que repetí esa escena en mi cabeza una y otra, y otra, y otra vez. Afectó a mi autoestima a la hora de relacionarme con la gente de clase, tanto dentro como fuera del patio. El dolor del golpe se me pasó rápido, pero el dolor emocional de mi cobardía duró hasta varios años después, hasta que en otro lugar y con otro matón más mayor pude enmendar aquella experiencia. Ese día por fin pude encontrar la paz en algo que me estigmatizó durante gran parte de mi adolescencia.

Lo creas o no, de la misma manera que las bestias huelen el miedo, los humanos huelen el miedo. He percibido que me atacaban e intimidaban porque sabían que podían hacerlo y que yo no me rebelaría. A lo largo de los años, gracias a mis lecturas y formaciones, he ido comprendiendo que el miedo paraliza a las personas, no solo a mí, y que nos limita. Además, he descubierto cómo, una vez lo vencemos, nos convertimos en personas totalmente distintas. Resulta que lo limitante no es el miedo —bien identificado, el miedo nos permite reaccionar de forma inteligente y nos empuja a avanzar—, lo limitante es la incoherencia. ¿Y qué es la incoherencia? Actuar de una forma distinta a la forma en la que consideras que debes actuar, a menudo por prestar demasiada atención a lo que otros piensan.

Por fin he entendido que lo que tenemos dentro es lo único que nos puede dañar, y el exterior es solo una prueba para medir quiénes somos.

He aprendido que hay una verdad incuestionable: la mentira existe. No hablo de las mentirijillas piadosas, sino de las mentiras que nos contamos a nosotros mismos y que no nos permiten avanzar. Estas son las más peligrosas. Nos mentimos cuando hay una incoherencia entre lo que decimos y lo que pensamos, entre lo que hacemos y lo que queremos hacer. Cuando nos tratamos de esta forma lo único que logramos es rechazar nuestras propias emociones y, en el fondo, rechazarnos a nosotros mismos. Para lograr el cambio tenemos que apartarnos del camino de la incoherencia y empezar a andar el de la coherencia, el único que contiene verdad y que nos permite ser quienes somos.

No te voy a engañar, no es tarea fácil. El miedo es tan astuto que se esconde dentro de nosotros con formas y sensaciones distintas en cada circunstancia para que no podamos identificarle: la envidia es miedo a no ser suficiente, la vergüenza es miedo a ser ridiculizado o a no encajar... en ocasiones, el miedo se disfraza de «defectos» y «circunstancias» que nos dan la excusa perfecta para seguir sin enfrentarnos a él.

Con este libro mi intención es abrirte los ojos para que te des cuenta de todo lo que puedes ganar si empiezas a ser coherente. Vivimos en una sociedad que a menudo nos empuja en la dirección contraria, por eso quiero que *El arte de la coherencia* se convierta en tu guía, en el timón al que agarrarte para recuperar el norte y recuperarte a ti mismo. Antes de empezar el viaje, lee con atención estas palabras de Sócrates:

Es mejor sufrir una injusticia que cometerla, ya que quien la comete se transforma en injusto pero el otro no.

La incoherencia

«Lo que más me sorprende del hombre occidental es que pierde la salud para ganar dinero, después pierde el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro no disfruta el presente, por lo que no vive ni el presente ni el futuro. Y vive como si no tuviese que morir nunca, y muere como si nunca hubiera vivido.»

Dalai Lama

A nadie le sorprende escuchar a personas que dicen que lo más importante para ellas es la salud, pero que dedican doce horas diarias a su negocio, no hacen ejercicio y no cuidan su alimentación. Otras afirman que lo que más valoran es vivir cerca de la playa, pero solo la visitan unos pocos días al año durante las vacaciones. Otras aseguran que el dinero no es importante, pero trabajan cuarenta horas a la semana en algo que detestan... Todas y cada una de estas personas viven en la incoherencia y sufren sus consecuencias.

La falta de coherencia es la mayor causa de infelicidad. A diferencia de lo que muchos podrían pensar, no solo depende de uno mismo, sino que está influenciada por el entorno en el que nos desenvolvemos. Nuestras creencias y valores se moldean en gran medida por este contexto, y en la cultura occidental la incoherencia se da de manera natural. No es casualidad. En los próximos capítulos entenderás por qué podemos pensar de una manera, sentir de otra y actuar de forma distinta, comprenderás las consecuencias de esta falta de alineación y, en última instancia, reconducirás tu vida hacia la coherencia.

CAPÍTULO 1

La ruptura del legado de Sócrates

«La filosofía presocrática empieza con el descubrimiento de la naturaleza; la filosofía socrática empieza con el descubrimiento del alma del hombre.»

Francis Macdonald Cornford

Si analizamos la historia de la filosofía podremos extraer grandes enseñanzas que nos acompañarán el resto de nuestra vida. Cuando hablamos de coherencia, hay un nombre que destaca por encima de los demás filósofos: Sócrates. El filósofo griego, que vivió en Atenas durante el siglo v a. C., es conocido por la mayéutica, su método de enseñanza basado en el diálogo y la pregunta. A él se le atribuye la famosa frase «Solo sé que no sé nada», que sintetiza muy bien su disposición a cuestionar las ideas y su búsqueda de la verdad sin dar nada por hecho.

Como no dejó ninguna obra escrita, lo que sabemos de él proviene sobre todo de los escritos de sus discípulos, Jenofonte y, especialmente, Platón. Cuando profundizamos en su vida, impresiona el grado en el que vivía conforme a su filosofía. Como apunta el filósofo Luis E. Navia, «en Sócrates, quizá más que en ningún otro gran filósofo, encontramos el ejemplo de un hombre que fue capaz de integrar cuestiones teóricas y especulativas en el contexto de su actividad diaria». Navia lo describe como «un verdadero paradigma de actividad filosófica, tanto en pensamiento como en acción». Es decir, un ejemplo de coherencia.

Sócrates consideraba que la función del filósofo en la ciudad era la de dar ejemplo a través del autoconocimiento y la examinación de sí mismo y de los demás. Defendía que un filósofo no podía ser compinche del Estado, ya que no podía permitirse conflictos de interés que impidieran que se enfrentara al poder si este era injusto. Hoy tenemos suficiente constancia

de su oposición al gobierno de la ciudad cuando le ordenaron matar a un hombre, así como de su negativa a dedicarse a la política. Seguro que hubiera destacado, ya que dominaba la retórica y la oratoria, venía de buena familia y, además, era un héroe de guerra. Si a eso le sumamos que el mejor gobernante de la época, Pericles, fue amigo suyo, podemos afirmar que renunció a una prometedor carrera como político por la filosofía. Fue una decisión coherente, ya que, para él, la política y el gobierno eran a menudo inseparables de las acciones innobles, lo cual iba en contra de la voz interior que le guiaba, como confesó en su juicio en el 399 a. C.

En la visión del filósofo de Atenas, el Estado es un enorme caballo de andares lentos y el filósofo debe ser el tábano que le pica sin cesar para que cabalgue con más brío. La misión del filósofo consiste, pues, en luchar contra toda forma de injusticia a través de su ejemplo, sin comprometerse con la disciplina de ninguna ideología, partido, gobierno, pueblo o Estado.

Tras la muerte del maestro, la filosofía de Sócrates se escindió en dos escuelas, lo cual abrió una brecha enorme. En la actualidad, esta grieta es más profunda que nunca. Como afirma el filósofo William B. Irvine, es como si, al morir, Sócrates se hubiera dividido en Platón y Antístenes, dos de sus discípulos.

Platón heredó el interés de Sócrates en la teoría y la desarrolló en su Academia y, pese a conocer las ideas de su maestro con respecto a la política, decidió no seguirlas. Antístenes, en cambio, centró su preocupación en vivir la filosofía encarnando una buena vida e, igual que Sócrates, consideraba que el filósofo debía vigilar al político porque «tan peligroso es dar una espada a un loco como poder a un malvado». Habría sido estupendo que ambas áreas de la filosofía hubiesen convergido en los milenios subsiguientes, ya que nos hubiéramos podido beneficiar tanto de la teoría filosófica como de la aplicación de la filosofía a la propia vida. Sin embargo, mientras que el aspecto teórico de la filosofía se ha desarrollado mucho, el aspecto práctico ha desaparecido. Esta es la raíz de la incoherencia: vivimos en unas ideas que no encarnamos.