

Hrund Gunnsteinsdóttir

INNSÆI, EL MAR INTERIOR

El arte islandés de la intuición que
sana, regenera y resetea



DIANA

HRUND GUNNSTEINSDÓTTIR

INNSÆI, EL MAR INTERIOR

El arte islandés de la intuición
que sana, regenera y resetea

Traducción de Montserrat Asensio

Autoconocimiento

DIANA

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 continuar 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

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *INNSAEI: Heal, Revive and Reset with the Icelandic Art of Intuition*

© Hrund Gunnsteinsdóttir, 2024

Publicado originalmente en inglés con el título INNSAEI en el Reino Unido por Lagom, un sello de Bonnier Books UK Limited.

Los derechos morales de la autora han sido reconocidos.

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 12.443-2025

ISBN: 978-84-1119-272-9

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción al InnSæi	9
1. ¿Qué es el InnSæi?	21
2. El poder sanador del InnSæi	69
3. El mar interior. Entiende y alinéate con tu InnSæi.	107
4. Ver el interior. El autoconocimiento te ayudará a desarrollar el InnSæi	139
5. Ver de dentro afuera. Navega con tu InnSæi . . .	175
Epílogo.	221
Agradecimientos	227
Sobre la autora.	235
Notas	237

CAPÍTULO 1

¿Qué es el InnSæi?

La intuición es una biblioteca enorme que todas las personas albergamos en nuestro interior. La podemos usar. Sabemos muy bien lo que dice. ¿Emplearemos esa información para tomar las decisiones más sabias y no solo las más inteligentes?

DANIEL SHAPIRO, hablando en el documental *InnSæi*

La intuición, o InnSæi, fue clave en mi camino de vuelta a mí misma y, de ahí, al mundo al que creía pertenecer y con el que me sentía conectada y alineada. Aunque el InnSæi existe en todos los seres humanos, te sorprendería saber lo diferente que se entiende según el idioma y las disciplinas o escuelas de pensamiento desde las que se aborde.

El diccionario de Cambridge define la intuición como «la capacidad de entender o conocer algo inmediatamente, a partir de emociones más que de hechos». Todos hemos experimentado esa sensación de saber que algo no

acaba de estar bien o, por el contrario, que es absolutamente perfecto. Es ese instinto, esa sensación en las tripas que todos hemos experimentado alguna vez. En su libro *Blink. Inteligencia intuitiva*,¹ Malcolm Gladwell lo llama «la capacidad de pensar sin pensar».

Durante los últimos años, se ha investigado y escrito mucho sobre la intuición, y se han planteado y formulado múltiples ideas y teorías al respecto. Hay investigadores que entienden la intuición como un concepto psicológico y espiritual, y aluden a una sabiduría innata e inconsciente. En el otro extremo, la intuición se entiende como la clave para el genio intelectual o como su opuesto, un impulso irracional del que no deberíamos fiarnos.

Tras años de estudio personal, investigación, prácticas y conversaciones sobre la intuición por todo el mundo, en su mayoría en inglés, volví a mirar la palabra *InnSæi*, «intuición» en islandés, mi lengua materna, y fue como verla por primera vez. Por fin pude encarnar su significado y todo encajó. *InnSæi* es una palabra poética que hunde sus raíces en las fuerzas de la naturaleza y describe una intuición profunda e innata que nos conecta con nuestra persona, con los demás y con cuanto nos rodea. Hay muchas maneras de explicar el mundo, este libro explora cómo hacerlo mediante la lente del *InnSæi*.

- **Alineamiento**, cuando el cuerpo, la mente y el alma están sincronizados, y estamos conectados con nuestro *InnSæi*.

- Nos sentimos anclados en nosotros. Y navegamos con nuestra brújula interior como guía.
- El alineamiento nos permite funcionar y actuar con facilidad y puede ser un buen objetivo en sí mismo.
- Si estamos alineados con una función, tarea o viaje concretos, es como si todo sucediera como debe suceder.

Escribe un diario

Ten siempre a mano tu diario. Lo usarás y saborearás su contenido a medida que avances en la lectura del libro y pruebes los distintos ejercicios.

EL TRIPLE SIGNIFICADO DE INNSÆI

El islandés moderno procede del nórdico antiguo, el idioma que hablaban los vikingos. Aunque, como otras lenguas, el islandés ha cambiado y evolucionado con el tiempo, los hablantes modernos aún pueden leer y entender los textos más antiguos que se conservan, que fueron escritos en los siglos XII y XIII. En islandés no adoptamos extranjerismos (como *laptop* o *smartphone*) ni usamos la fonética islandesa para formar palabras equivalentes, como hacen otras lenguas. Cuando necesitamos palabras

nuevas que denoten ideas nuevas o innovaciones tecnológicas, acostumbramos a crear términos que describen la función de esa cosa o idea. Por ejemplo, la palabra islandesa para «ordenador» es *tölva*. La acuñó en 1965 el erudito, escritor y embajador islandés Sigurdur Nordal a partir de *tala* («número») y *völva* («profetisa»).^2 En nórdico antiguo, y en islandés, *völva* es una chamana o una vidente, una mujer que ve el futuro; y el de la profetisa es un motivo recurrente en la mitología nórdica. «Por lo tanto, a diferencia de muchas otras, el islandés es una lengua relativamente transparente», dice Gudrun Nordal, directora del Instituto Árni Magnússon de Estudios Islandeses y nieta del ya fallecido Sigurdur Nordal.

Aunque el primer uso de la palabra *intuición* en textos en lengua inglesa se remonta al siglo xv, InnSæi no llegó al islandés escrito hasta principios del siglo xx, por ejemplo, cuando Sig. Kristófer Pétursson tradujo del inglés un libro de la teósofa Annie Besant, que se publicó en 1916 con el título *Lígsstígginn*.^3

La clave para desvelar el significado de la palabra InnSæi reside en su construcción, motivo por el cual prefiero escribir InnSæi (pronunciado «in-sai-eh») con S e I mayúsculas. Sin embargo, si buscaras la palabra en un diccionario islandés, la encontrarías en minúsculas: innsæi.

Tal y como ya he mencionado en la introducción, InnSæi tiene un significado triple y poético. Es la fusión de dos palabras: *Inn* (que se puede traducir como «en» o «dentro») y *Sæi* (derivado del verbo «ver», pero que tam-

bién evoca *sær*, que significa «mar»). En resumen, el Inn-Sæi es tu guía interior, la voz de tu alma; y puede revelar una capacidad intelectual más elevada en las áreas que dominas, en las que tengas más experiencia.

El mar interior conjura la naturaleza ilimitada de nuestro mundo interior. Se mueve y establece conexiones nuevas de forma constante. Va más allá de las palabras. Es un mundo de visión, de emociones y de imaginación. Es el hogar de las corrientes que subyacen a los caminos emergentes en la vida, de una sensación de alineamiento y de instintos sobre decisiones importantes incluso antes de que las podamos expresar con palabras. El mar interior no se puede encerrar en cajas ni compartimentar, porque dejaría de fluir.

Ver el interior te apunta a ti, significa conocerte lo bastante bien para ser testigo de tu creatividad, creencias básicas y humanidad, incluidas las imperfecciones, puntos fuertes, sesgos y vulnerabilidades. Cuando dirigimos la mirada a nuestro interior, somos más capaces de empatizar, de expresar nuestra verdad y de vivir de una manera auténtica.

Por último, *ver de dentro afuera* significa estar alineados con nuestra brújula interior. Estar presentes y ser conscientes en el mundo, y que nuestro corazón, columna vertebral, cabeza e intestino estén alineados. En un mundo lleno de incertidumbre, oportunidades, prisa e intentos constantes de anestesiar nuestros sentidos y secuestrar nuestra atención, una brújula interior firme nos propor-

ciona claridad, capacidad de concentración y resiliencia. Nos permite navegar mejor en nuestra travesía personal por el océano de la vida.

LAS RAÍCES DE MI INNSÆI

Nací en Islandia y, aunque la palabra Innsæi no se usaba mucho, siempre estaba ahí de algún modo, perfumando el aire y estimulando mi imaginación. De niña, pasaba mucho tiempo al aire libre explorando los campos de lava cerca de casa o corriendo para huir de los trols que imaginaba que me perseguían para arrebatarme de los brazos de mi familia. Pasaba horas y horas en plena naturaleza y perdía la noción del tiempo.

Éramos seis y, durante los meses de verano, viajábamos por Islandia e íbamos de camping o hacíamos excursiones de un día siempre que podíamos y el tiempo lo permitía. Recuerdo caminar a casa sola desde muy pequeña, hacia los seis años. En las noches de invierno, tras pasar una larga jornada con amigos, volver a casa en la oscuridad no me asustaba. Cuando me tendía en la calle, sobre la nieve, y miraba el cielo estrellado sobre mí, sentía que el ancho mundo era mi casa. Mantenía conversaciones imaginarias con las estrellas y sentía que compartíamos ese momento.

Mi madre es artista, aprendió a tocar el piano ella sola de niña, se graduó en Bellas Artes cuando ya pasaba

de los cuarenta y fundó una galería de arte con otras cuatro artistas. Llenaba la casa de música maravillosa, sentada al piano blanco en el comedor, siempre que su ajetreada vida profesional se lo permitía. Mientras, mis hermanos y yo dibujábamos, pintábamos, cosíamos o hacíamos cosas por casa, a veces hasta muy pasada la hora de acostarnos.

Antes incluso de saber escribir, yo ya hacía ver que escribía cuentos en la máquina de escribir de mi abuela. Cuando tenía ocho años, anuncié la publicación de mi primer libro. Sabía cómo quería que fuera: de tapa dura y encuadernado en piel. Lo que ya no tenía tan claro era el contenido. A veces, mis hermanos se reían de mí, lo que me hería profundamente. Tanto que, en ocasiones, me encerraba en el dormitorio durante lo que me parecían horas y me negaba a hablar con nadie excepto con mi madre, que protegía mi imaginación escuchando mis ideas y tomándoselas en serio.

A los nueve años, fundé una empresa con mi amiga Edda. La llamamos «le Crabe» porque habíamos encontrado un montón de pegatinas rojas con el dibujo de un cangrejo blanco y las palabras *le Crabe* escritas debajo. Mi padre nos dio una chequera caducada, lo que otorgó una seriedad considerable a nuestro negocio, al menos en apariencia. En realidad, lo único que hacíamos era escribirnos con más de cien amigos por correspondencia de todo el mundo. Cuando no recibíamos ninguna carta, asumíamos que había habido un error y nos dirigíamos a la

oficina de correos para pedir que comprobaran que de verdad no nos había llegado ninguna carta.

Hacia los diez años, le pedí a mi padre que me hiciera sitio en su empresa de neumáticos para poder instalar allí mi despacho, en lo que me parecía la siguiente etapa lógica en mi trayectoria. Denegó muy educadamente mi petición e hizo todo lo que pudo para no estallar en carcajadas. Mi padre construyó dos de nuestras casas y, junto a mi abuelo, fundó una empresa que dirigió durante décadas. Era jugador de balonmano y fue el capitán del equipo nacional en la década de 1970. Luego, lo seleccionaron como miembro del equipo nacional sénior de golf. En resumen, crecí con unos padres cuyas habilidades y pasiones combinadas abarcaban el deporte, el arte, los negocios y el emprendimiento, todas ellas áreas que exigen creatividad y miles de horas de formación y de práctica. Tengo tres hermanos y un hogar en el que se hablaba mucho acerca de la importancia del esfuerzo. Se nos inculcó la firme convicción de que podíamos hacer cualquier cosa que nos propusiéramos.

LA PALABRA INNSÆI ES UN UNIVERSO EN SÍ MISMA

Las palabras importan. Si cada persona es un universo en sí misma, lo mismo sucede con las palabras. Me encanta cómo nos ayudan a captar significados. Las usamos para procesar y enmarcar lo que percibimos, experimentamos e imagina-

mos. Emergen de las señales que vemos cuando prestamos atención. Creamos palabras para describir el mundo tal y como lo experimentamos. Y es mucho lo que necesitamos expresar.

Expresar con palabras lo que percibimos y sentimos puede requerir días, semanas o años; sin embargo, cada noventa y ocho minutos se crea una palabra nueva, lo que significa que cada año se crean unas cinco mil cuatrocientas, según el Global Language Monitor.⁴ InnSæi es una palabra poética que nos abre al ir y venir del mar en nuestro interior, y que nos indica cómo conectar con él, con los demás y con el mundo natural. Reconoce que la complejidad y la sencillez coexisten, y que todo está interconectado; y nos ayuda a ver el mundo de esa manera.

Durante siglos, la ciencia, la filosofía y la espiritualidad se encargaron de explicar la compleja interconexión de los sistemas vivos. Dicha interconexión suele ir más allá de lo que podemos medir o ver a simple vista. Por ejemplo, no podemos desmontar sistemas naturales complejos, como la selva del Amazonas, las relaciones o el cuerpo o la mente humanos, volver a montarlos y esperar que funcionen como antes. Por el contrario, sí que podemos desmontar y reensamblar estructuras mecánicas complicadas, como un automóvil o cualquier otra máquina. Cuando navegamos con nuestro InnSæi, comprendemos mucho más plenamente la enorme diferencia que existe entre las máquinas y la naturaleza.

EL INNSÆI COMBINA LA SABIDURÍA ANTIGUA Y LA CIENCIA MODERNA

Tanto las tradiciones espirituales y filosóficas antiguas como la física cuántica moderna nos permiten ahondar en la interconexión de todas las cosas y en que, cuando las cosas o las partículas se interconectan y afectan a otra cosa, empiezan a «existir», a ser reales y a estar vivas. Esto es muy distinto al abordaje abstracto y compartimentado de la realidad al que nos acostumbran mediante la educación y en el trabajo. Cómo conectamos la miríada de puntos depende mucho de nuestro InnSæi. Veamos algunos ejemplos.

De pequeña, en el colegio, nos hablaron de paganismo, lo que me enseñó que los seres humanos somos una parte integral del ecosistema; que los seres humanos formamos parte de la naturaleza junto a otros animales, árboles, piedras, plantas y todo lo demás que hay en la Tierra. En otras palabras, nuestra interacción con el ecosistema contribuye a crear y a moldear nuestras vidas.

El paganismo se convirtió en algo aún más mágico cuando uno de nuestros maestros nos enseñó que, si alguna vez estábamos solos en la naturaleza y enunciábamos en voz alta nuestros deseos y pensamientos, una piedra nos oiría. Y la piedra se lo diría a un pájaro. Y el pájaro se lo diría a un árbol. Con tantas ramas y miles de hojas, solo podíamos imaginar a cuántos pájaros se lo contaría el árbol, lo que generaría un efecto dominó que

superaría todo lo que pudiéramos imaginar. Es así como el mundo natural hace realidad nuestros pensamientos y deseos.

Sin embargo, eso también me preocupó un poco, porque significaba que debía tener cuidado con lo que pensaba: mis miedos, esperanzas y deseos también se harían realidad. En mi país se suele decir: «Ten cuidado con lo que desees, ten cuidado con lo que piensas». La religión pagana antigua me enseñó que los pensamientos y las creencias daban forma a las palabras y que las palabras expresaban las experiencias. Cuando se combinan, las palabras narran historias y las historias crean narrativas. Y las narrativas dan forma a la historia humana.

Atrapa tus pensamientos

Según un estudio que se llevó a cabo en la Queen's University de Canadá, los seres humanos tenemos unos 6,5 pensamientos por minuto o, asumiendo que durmamos ocho horas, unos seis mil por día (eso sin tener en cuenta los pensamientos que podemos tener mientras dormimos).⁵⁶

- Aunque acostumbramos a tener muchos pensamientos «ruidosos» zumbando en la mente, no solemos hacerles mucho caso. Si empiezas a prestar atención a lo

que piensas y lo escribes en el diario, habrás dado un buen primer paso hacia una claridad de pensamiento que te ayudará a acceder al InnSæi.

- Intenta anotar tus pensamientos en el diario. No les des vueltas, solo escríbelos. No hace falta que los describas en detalle.

La influyente obra del historiador del siglo XXI Yuval Noah Harari se hace eco de estas ideas. En su innovador libro *Sapiens (De animales a dioses): Breve historia de la humanidad*,⁷ afirma que los relatos dan forma a las civilizaciones. Según Harari, los relatos no solo nos permiten imaginar y racionalizar cosas, sino hacerlo colectivamente. En el plano individual, nuestros pensamientos y creencias definen quiénes somos. Cuando creemos colectivamente en una narrativa, esa historia o relato da forma a nuestro mundo. En el actual, en el que hay potentes fuerzas de mercado diseñadas específicamente para secuestrar nuestra atención, necesitamos estar más decididos que nunca a llevar las riendas de nuestra mente y de la narrativa que guía cómo vivimos.

También podemos hallar indicios de paganismo en la física cuántica, una de las maneras más eficaces de explicar el mundo que nos rodea. La teoría cuántica ha aclarado la estructura de la tabla periódica, el funcionamiento del sol, el color del cielo y la formación de galaxias, entre

muchas otras cosas. Esta teoría ha permitido el desarrollo de tecnologías que van del ordenador al láser.

Lo más fascinante de la teoría cuántica es que explica la realidad no por medio de partículas o unidades individuales, sino a partir de las relaciones que se establecen entre ellas y de cómo se influyen mutuamente. Sea como sea, la teoría cuántica aún no ha podido explicar muchos sistemas físicos, lo que supone un reto enorme para muchos científicos que creen que lo que no se puede medir no existe. Según Carlo Rovelli, profesor de física y autor de *Helgoland*, la realidad es lo que sucede cuando las partículas se tocan y se relacionan entre sí.⁸ En un artículo para *The Guardian*, escribió: «Quizás sea cierto que nos revela la estructura profunda de la realidad, donde una propiedad no es más que algo que afecta a algo. Las propiedades son los efectos de las interacciones. Por lo tanto, una teoría científica sólida no debería explicar cómo “son” las cosas y ni siquiera qué “hacen”, sino que debería explicar cómo se afectan entre sí».⁹

Esta manera de explicar y de ver el mundo aparece tanto en la tradición oriental como en la occidental, escribe Rovelli en *The Guardian*. El filósofo griego Platón y el filósofo budista Nagarjuna escribieron hace más de dos mil años que la definición de «ser» es, sencillamente, «acción». En otras palabras, algo existe cuando puede afectar a otra cosa.

Las personas que se alinean de forma consciente con su InnSæi entienden que el conocimiento, la experiencia, los

estímulos y las emociones se tocan, se interrelacionan y se guardan en forma de infinitos patrones en nuestro interior. El «conocimiento» emerge de esta interacción polifacética con el mundo que nos rodea. No podemos explicar exactamente cómo sucede, pero con la práctica y la experiencia aprendemos a aceptar la parte inexplicada del proceso a la vez que aprovechamos y confiamos cada vez más en nuestro InnSæi. El InnSæi se convierte en nuestra brújula interior y nos permite encarnar el pensamiento ecosistémico que tanto necesitamos para construir un futuro prometedor para nosotros y el planeta. Cuando navegamos de forma innata con el InnSæi en nuestro centro, cambiamos nuestra forma de conectar con nosotros, con otros seres vivos y con la Tierra. Esto significa que pasamos de hacer demasiado hincapié en el pensamiento aislado, inanimado, abstracto y cuantificable a establecer una interacción más animada, holística y sensorial con la realidad. Hallar el equilibrio entre lo abstracto y lo racional, por un lado, y el mundo interior del InnSæi, por el otro, nos permite abordar nuestro mundo dinámico y en evolución constante de un modo más estable, sabio e innovador. Esto mejora nuestra capacidad de pensar con lógica y usar nuestra imaginación para el progreso humano y del planeta.

Todos tenemos un InnSæi; es una característica inherente a ser humanos y estar vivos, independientemente de nuestra edad, género y procedencia. El InnSæi siempre está ahí, en nuestro interior, y aumenta la precisión de nuestra brújula interna siempre que decidamos seguirla.

Es nuestra responsabilidad activarla, conectar con ella y actualizarla con regularidad.

El truco reside en entrenar nuestra atención y observar cómo evoluciona antes de que aparezca una idea, habilidad, conocimiento, perla de sabiduría, visión, decisión, dirección o emoción. A nivel personal, usamos nuestro InnSæi para tomar decisiones, comunicarnos con otras personas y enamorarnos. Asumimos un riesgo cuando decidimos confiar en alguien o dar un salto de fe que modifica la corriente de nuestras vidas basándonos en el InnSæi. A nivel profesional, desarrollamos habilidades concretas o incluso destacamos en un ámbito específico y, entonces, añadimos el InnSæi a la razón y el análisis. Aprendemos cuándo integrar y dejar reposar las cosas y cuándo hacerlas con intención y ejecutarlas. El InnSæi nos conecta con el 95-99 por ciento de la conciencia que escapa a nuestra atención consciente. La atención consciente solo puede abarcar entre un uno y un cinco por ciento de toda la información a la que nos vemos expuestos. Cuando asumimos que no solo atendemos al mundo con la cabeza, sino con todo nuestro ser y nuestros sentidos, podemos empezar a encarnar el InnSæi. Para explicarlo, ahora voy a hablarte de mi madre, de un ciclista BMX, de un expiloto de cazas iraquí y de un domador de caballos, para que veas las distintas maneras en que cada uno de ellos usa su InnSæi.

FLUIR CON LA MÚSICA

Mi madre aprendió piano de forma autodidacta y podía tocar cualquier canción popular o pieza de música clásica que le pidiéramos siempre que ella la conociera y la hubiera oído con anterioridad. Se sentaba y empezaba a tocar. Se hacía una con el piano. No sucedió de la noche a la mañana. Le exigió mucha práctica y dedicación. Así funciona la intuición habilidosa, o InnSæi, dice Gerd Gigerenzer, psicólogo, escritor y exdirector del Max Planck Institute: «Prácticas algo con dedicación y, entonces, pasa a otro ámbito, el del inconsciente», explica.¹⁰ Ensayamos las mismas notas durante horas y horas, pero la música no empieza hasta que dejamos de ser conscientes de cómo se mueven los dedos sobre el teclado. En otras palabras, nos sumergimos en la acción de tocar, pasamos a ser uno con la música.

Imagina a mi madre, sumergida «en la zona», inmersa en la música. Ahora, imagina que alguien se le acerca y le dice: «Eres una pianista maravillosa, ¿dónde aprendiste a tocar tan bien?». Eso le haría perder el ritmo al instante. Empezaría a pensar de forma consciente en cómo lo hace y dejaría de fluir. Cuando estamos aprendiendo un método o una habilidad, lo practicamos de forma consciente. Luego, la habilidad pasa al inconsciente, al mar interior, y dejamos de pensar de forma consciente en cómo lo hacemos. Esto demuestra que conectar con el InnSæi significa, a menudo, desconectar nuestros cerebros lógicos y dejar fluir lo que sabemos.