

La vida bien merece un himno.

Cuando salgo por la ciudad tengo la manía de llevar siempre conmigo algún libro en la bolsa, por si se presentara un momento libre (debido al tráfico, ¡se pierde tanto tiempo por las calles de Roma!). Lo mismo hago en mi cuarto, donde tengo sobre la mesa un rincón para libros o artículos que quisiera leer cuando me quede un rato a disposición. Dicen que todos tenemos derecho a dos manías; yo tengo más de dos, pero una de ellas es ésta.



Con este sistema, he leído poco a poco el libro de Randy Pausch: “La última lección. La vida explicada por un hombre que muere” (“L’ultima lezione. La vita spiegata da un uomo che muore”, Rizzoli, Milán 2008). Si Uds. desean, la pueden ver y escuchar en video (en inglés) en : www.thelastlecture.com. Se trata de Randy Pausch, técnico informático de 47 años de edad, uno de los creadores del programa “Alice”, residente en Virginia (USA), casado con Jai, y padre de tres hijos, dos niños y una niña: Dylan (5 años), Logan (2) y Cloe (1). Cuando dió el curso en la “Carnegie Mellon University” y luego escribió el libro, los médicos le habían diagnosticado un cáncer en el páncreas con metástasis. Ante esta situación, nuestro hombre, bromista, optimista y emprendedor por naturaleza, no se dió por vencido, sino que quiso comunicar su experiencia y las consecuencias que hasta este momento había sacado de la vida a sus estudiantes universitarios y dejarlas para que sus hijos, cuando sean capaces de entenderlas, sepan qué padre tenían.

A continuación voy a proponerles algunas de sus frases, usando el lenguaje que él usa en primera persona cuando hace falta y, dentro de lo que cabe, retocándolo lo menos posible. Es un modo de invitarles a gustar la vivencia que este hombre valiente y realista nos ha dejado. Y... perdonen si me voy a alargar un poco más de lo normal; creo que vale la pena...

Con el estratagema de una lección académica videograbada, he querido encerrar todo mi mismo en una botella que después un día mis hijos pudieran abrir. Si fuera pintor, pintaría para ellos. Si fuera músico, compondría una melodía. Pero, soy un profesor. De manera que he preparado un discurso sobre la alegría de vivir, sobre cuánto aprecio la vida, aunque me queda verdaderamente poca. He hablado de honestidad, integridad, gratitud y otras cosas que considero importantes. Y he hecho todo lo posible para no ser aburrido. Este libro quiere continuar lo que comencé en aquella lección. Ya sé que nada de todo esto puede substituir a un papá en carne y huesos; pero, quiero aprovechar los medios que la técnica actual me ofrece. Me siento como un león herido; pero, ¡un león herido todavía puede rugir!

¡Buenas tardes! Si alguien entre vosotros hubiera entrado en esta sala sin conocerme, que no se preocupe; mi padre me enseñó que un elefante en un salón no pasa inobservado, más vale presentarlo. Si dais un vistazo a mis Tacs notaréis diez metástasis en el hígado. Los médicos me han dicho que me quedan de tres a seis meses de óptima salud. Eso hace un mes. Sacad la cuenta. Y si no os parezco deprimido o irritado cuanto debiera, me sabe mal defraudaros... (La platea estalló en una fragorosa carcajada liberadora). Os aseguro que no estoy tratando de fingir nada. Sé perfectamente lo que me está sucediendo. Ahora os cuento algo de mi vida pasada.

... Me costó ganarme a la que iba a ser mi esposa, Jai. Pero, los muros no sirven para parar a quien desea algo de veras; existen para parar en todo caso a los “demás”. Nos ofrecen la oportunidad de demostrar cuánto deseamos realmente una cosa. ¡Qué mujer fuerte, Jai! Admiro su franqueza, su honestidad, su decisión en decirme las cosas en la cara. Incluso ahora, que me quedan pocos meses de vida, miramos de comportarnos como si todo fuera normal y tuviéramos que vivir juntos toda la vida... Discutimos, nos enfadamos, peleamos, hacemos las paces... Me he dado cuenta de que, dada mi situación, deja pasar muchas pequeñeces; pero, de vez en cuando me envía una monición: “Hay algo que me fastidia. No sé qué es. Cuando lo entienda, te lo diré”. Por ejemplo, yo he sido siempre un desordenado; desparramo las cosas por el suelo de la habitación o del baño. Eso enloquece a Jai. Antes me reprendía; ahora, si no cuelgo los pantalones, simplemente los recoge y cuelga ella sin decir nada: ¡ya me doy cuenta! He descubierto que lleva un diario en que va anotando las cosas mías que no le gustan; no me las dice, se desahoga escribiéndolas, para no pelearnos si no es algo más grave... Comprendo que, aunque intenta disimular, nuestra situación le crea tensión; pero, en vez de quejarse conmigo, de desahogar conmigo su stress, conversa con vecinos que también tienen enfermos en sus casas... Me ha dicho que el mejor momento del día es cuando me observa mientras juego con nuestros niños; dice que mi rostro se ilumina sobre todo cuando Cloe, con sus pocos meses, intenta hablarme a su manera...

Demasiadas personas se pasan toda la vida quejándose de sus problemas. He creído siempre que si restáramos a las quejas una décima parte de las energías que invertimos en ellas y las aplicáramos a solucionar el problema, nos asombraríamos de ver cómo comienzan a cambiar las cosas. Limitarse a llorar es una estrategia que no paga. Todos tenemos energía y tiempo limitados. Gastar el tiempo en quejarse no ayuda a alcanzar las metas y ni siquiera nos hace más felices.

Lograr trabajar bien en un grupo es una virtud productiva y necesaria en el mundo del trabajo y en el familiar. A este propósito, suelo dar a mis alumnos siete normas:

1. Presentaos de la manera justa, y tratad de aprender los nombres de los participantes;

2. encontrad los elementos que tenéis en común: partiendo de ahí es más fácil discutir luego sobre opiniones diversas;
3. cread las condiciones justas para un encuentro: que nadie tenga hambre, frío o esté cansado: comer juntos facilita los encuentros;
4. haced que todos hablen, no interrumpáis a los demás, y recordad que hablar velozmente o en voz alta no mejora vuestra idea;
5. dejad vuestro Yo fuera del aula;
6. elogiaos mutuamente (nadie permanece indiferente a una alabanza), las peores ideas pueden esconder la solución del problema, si observais bien;
7. proponed las alternativas con una pregunta, en vez de una afirmación taxativa (no: “Tenemos que hacer...”, sino: “¿Y si hiciéramos...?”); esto permite a los demás dar una opinión en vez de defender la opción de alguien.

Si tienes paciencia, cuando te sientes frustrado por la gente o te pone nervioso, al final verás que toda persona tiene su lado bueno: hay que saber esperar, saldrá fuera.

La experiencia es lo que os queda cuando no habéis obtenido lo que esperábais. Es un principio que hay que tener presente ante cualquier obstáculo o adversidad. Sirve como promemoria: el fracaso no sólo hay que aceptarlo, sino que frecuentemente es esencial. Quien ha fracasado en algo, frecuentemente sabe cómo evitar fracasos futuros; quien conoce solamente el éxito puede caer en la trampa más simple.

Demostrar gratitud (por ejemplo, a un profesor) es una de las cosas más sencillas y sin embargo más nobles que las personas pueden manifestar. Hay gestos de respeto y consideración que en la vida se deben, los destinatarios los aprecian y en general uno sale ganando. Y si esa gratitud se manifiesta con una nota escrita a mano todavía mejor (¡qué fría es la gratitud o la felicitación escrita con el computer, y no digamos ya si es anónimamente impresa...!). No se puede saber nunca qué magia puede producir cuando llega sobre la mesa o en la puerta de casa del destinatario.

Sí, soy un grande optimista. Pero, cuando tengo que tomar una decisión, pienso enseguida en la peor situación posible. La llamo el “factor lobo”. ¿Si hago algo, qué es lo peor que me puede suceder? Tener un plan alternativo en el caso en que se desencadene el infierno, me ayuda a mantenerme optimista. Hay muchas cosas que no me preocupan porque, si se dan, tengo un plan de reserva.

Cuando se pide perdón no se pueden hacer las cosas a mitad. Lo digo siempre a mis estudiantes. Las excusas parciales o falsas son peor que no excusarse porque el destinatario las percibe como un insulto. Una buena excusa es como un antibiótico en caso de infección; una pésima excusa es como sal en la herida. Los dos modos peores por antonomasia son:

1. “Me sabe mal que te hayas molestado por lo que he hecho” (eso es como poner un poco de pomada emotiva, sin curar la herida);
2. “Te pido perdón por lo que he hecho, pero también tú tienes de qué arrepentirte” (eso no es pedir perdón, sino reclamar al otro que lo pida).

Las excusas apropiadas se componen de tres elementos:

1. Lo que he hecho está equivocado,
2. me duele haberte herido,
3. ¿cómo puedo remediarlo?.

Normalmente la persona afectada os ayudará espontáneamente a mejorar la situación. Y si el otro no os pide perdón a su vez, tened paciencia: muchas veces el otro todavía no está dispuesto, dejadle tiempo, lo hará probablemente u os lo demostrará más tarde.

Si pudiera dar un consejo en tres palabras diría: “Decid la verdad”. Y si pudiera añadir otras tres diría: “Todas las veces”. La honestidad no solo es moralmente justa, sino también eficaz. En una cultura en que todos dijieran la verdad, nos ahorraríamos el tiempo perdido en comprobar las afirmaciones. La gente miente por muchas razones, principalmente porque cree que sirve para obtener lo que quiere con el mínimo esfuerzo. Pero, como la mayor parte de las estrategias a breve plazo, se demuestran ineficaces a largo plazo. Tarde o temprano las personas se vuelven a encontrar y en aquel momento se acuerdan de que el otro precedentemente les había mentido y lo cuentan a los demás. Esta es una cosa que siempre me ha maravillado de la mentira: la gente que miente está convencida de haberse salido con la suya..., mientras que en realidad no es así.

Ponemos mucho énfasis en los “derechos del hombre”. Es una cosa estupenda; pero, no tiene sentido hablar de derechos si no mencionamos también las responsabilidades. Por eso he dicho siempre a los estudiantes: ¡contribuid al bien común! No hacerlo tiene solo un nombre: egoísmo. Cuando trabajamos por los demás, nos convertimos en personas mejores.

Cuando me descubrieron el cáncer, uno de los médicos me dió un consejo: “Es importante che te comportes como si tuvieras que vivir todavía muchos años”. “Doctor, le dije, acabo de comprar un coche... ¿Qué más?”. Mirad, no niego mi situación. Tengo bien claro el sentido de lo inevitable. Vivo como si estuviera para morir. Pero, al mismo tiempo, ¡estoy todavía vivo! Mi estado mental optimista me ayuda tangiblemente a mejorar mi estado físico. Si se es optimista es más fácil soportar una “quimio” brutal, o continuar buscando terapias nuevas. El médico me dice que soy un buen chico porque trato de conservar un sano equilibrio entre optimismo y realismo. Me enfrento con la enfermedad como una experiencia de vida. Veo que es maravilloso despertarse por la mañana y tener pensamientos positivos; y si durante el día me vienen pensamientos malos, conservo siempre una reserva de optimismo.

He encontrado a un hombre de cuarenta años con graves problemas cardíacos. Me ha escrito contándome que a Krishnamurti (leader espiritual indio, muerto en 1986) le preguntaron una vez qué era lo más apropiado para decir a un amigo que se muere. Respondió: “Decid a vuestro amigo que con su muerte, una parte de vosotros muere y se va con él. Dondequiera que vaya, estaréis con él. No se quedará solo”. Muchas personas me han hablado de fe. He apreciado mucho sus comentarios y sus oraciones. En mi lección no he hablado de fe porque no he querido que ninguno de los participantes se sintiera incómodo. He querido hablar de principios universales aplicables a todas las fes. Mi párroco me ha ayudado mucho; entre otras cosas, me ha animado a dejar muchas cosas filmadas para que mis hijos, cuando sean mayores, vean cómo me he comportado con ellos y con Jai (¡mi Jai, cuánto nos hemos divertido, discutido, amado, sufrido, llorado... juntos, en estos años, en estos últimos meses en particular! Gracias porque, abrazándome, no me has gritado, sino simplemente susurrado: “Por favor, ¡no te mueras!”). He recibido ejemplos de grande humanidad, y estoy muy agradecido por todo ello.

En este último camino no me he sentido solo.

¿Mi última palabra? A mis estudiantes: ¡Gozaos la vida! ¡vividla intensamente, tenazmente, con entusiasmo y pasión, sin echarla a perder con tonterías y cosas que no valen la pena!... Os lo dice uno que ha intentado vivirla así; que hubiera querido vivir noventa años y se está yendo a los cuarenta y siete... Y os lo digo dejándoos mi foto, echa en el jardín, junto al columpio de mis bebés; teniendo a Dylan feliz sentado sobre mis hombros, a Logan sonriente en mi brazo derecho y en el izquierdo a mi dulce Cloe... ¿y la formidable Jai? No la véis porque, como siempre, no piensa en sí misma: está sacando la foto para vosotros... Y ahora, perdonadme porque estoy emocionado y, aunque no lo veáis, me están temblando las piernas...

¡Gracias, Randy, por ese testamento que sobrevive a tu presencia –demasiado breve- entre nosotros!

Josep Rovira, cmf

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/la-vida-bien-merece-un-himno