

# INTRODUCCIÓN

«Buscar la serenidad  
me parece una ambición más razonable  
que buscar la felicidad.  
Y quizás la serenidad sea una forma de felicidad.»

JORGE LUIS BORGES



Aunque este libro podría ser concebido como un botiquín de primeros auxilios para un momento extremadamente convulso,<sup>1</sup> no deja de ser cierto que la serenidad es uno de los nombres para significar el objeto último del anhelo humano. Designa un estado de calma perfecta, un momentáneo equilibrio con el mundo. Ya en la antigüedad se le nombraba con el término *ataraxia*, que indica tanto ausencia de perturbación como experiencia de la armonía con nosotros mismos y con el entorno. En los momentos de serenidad caminamos sin titubeos por la cuerda floja del tiempo, venciendo el vértigo de los precipicios que se abren ante nosotros: el reino de lo irrevocable y el reino de lo imprevisible, el pasado y el futuro. Instalados en el presente, nos sentimos satisfechos de lo que somos y de lo que tenemos, ha cesado la búsqueda, basta con existir.

Lo interesante de la serenidad, a diferencia de otros estados de ánimo, es que es una puerta que depende completamente de nosotros franquear. Lograr la felicidad, la alegría o el entusiasmo está más allá de nuestras solas fuerzas, requiere a menudo el auxilio de la buena fortuna. Cuando la desgracia nos toca con la muerte de un ser querido o una enfermedad grave, es

1. El libro fue escrito en 2020, en los momentos más duros de la pandemia por coronavirus.

difícil, por no decir imposible, que aparezcan sensaciones de gozo y jovialidad. Pero incluso en esas circunstancias adversas depende de nosotros mantenernos serenos.

Similar es el caso de emociones espirituales como el arrobamiento, el éxtasis o la beatitud que, aunque podamos propiciar, exigen el encuentro con la Realidad trascendente, han de ser concebidas como un don y no como mero objeto de nuestra voluntad. A lo que se suma que cualquier forma de espiritualidad, por rudimentaria que sea, exige un mínimo de certezas, lo que la hace vulnerable a la duda, mientras que la serenidad tolera perfectamente la ignorancia y la incertidumbre.

Quizás la razón de esta peculiar soberanía de la serenidad frente al resto de estados anímicos resida en el hecho de que es la expresión misma de la libertad última y radical del ser humano, la única que no puede sernos arrebatada sin nuestro consentimiento. El cultivo de esta autonomía interior, lo que los estoicos llamaban *autarquía*, es la base de la serenidad. Un ejemplo de este poder extremo nos ha llegado de supervivientes de los campos de concentración nazis, que relatan la existencia de prisioneros cuya actitud no estaba dictada por las circunstancias opresivas del entorno, siendo capaces de conservar su humanidad pese al clima de violencia y degradación imperante. Testimonios que apoyan la convicción de que es posible una resistencia íntima que equilibre nuestra relación con el mundo, una ciudadela interior que nos proteja eficazmente de la angustia y la depresión. El reflejo psicológico de ese equilibrio es la serenidad.

Es un tópico muy arraigado pensar que una persona será más serena cuanto menos dependa del exterior. Y este es uno de los puntos de mayor controversia, si con ello se quiere afirmar que la independencia interior supone renunciar a toda clase de vínculos con nuestros semejantes, viendo en cada uno de ellos un riesgo cierto de perturbación. Como los viejos eremitas que se iban al desierto para vivir en soledad, es fácil pensar que cuanto más intensos y numerosos sean nuestros afectos mayores serán nuestras vulnerabilidades. Desde nuestro punto de vista esto no tiene por qué ser así, si es que es posible un amor sin apego. El amor, entendido como la voluntad de aliviar las necesidades de los otros y contribuir a su bienestar, es compatible con la serenidad en tanto no está determinado por el amado, del que no espera ni siquiera correspondencia.

Aunque esta sea una cuestión discutible, opinamos que el cultivo de la libertad interior no tiene por qué significar vivir rodeados por una muralla defensiva, protegidos por una armadura de indiferencia hacia las cosas y las personas. Se puede ser sensible y sereno a la vez, siempre que una gruesa película de conciencia se interponga entre el momento del estímulo y el momento de la respuesta. Este filtro amortiguará tanto la impulsividad de quienes reaccionan de forma automática a los acontecimientos como la inhibición de quienes omiten la respuesta cuando es debida. En ambos casos, la impulsividad y la evitación predisponen respectivamente a la culpa y al rencor, generando estados de rumiación que destruyen la calma interior. La conciencia desempeña la misma función que la grasa que recubre

el cuerpo de algunos animales, moderando los picos de calor o frío extremos que desestabilizarían su temperatura corporal.

La práctica de la serenidad no está reservada a filósofos y monjes que tratan de aminorar el ruido del mundo, sino que debe servir para prevenir y sanar los graves problemas de salud mental que aquejan a un número creciente de la población. Las autoridades sanitarias han alertado del incremento exponencial de los niveles de angustia, sobre todo trastornos de ansiedad y depresión. Un tipo de trastornos que no se pueden detener desde la imposición de nuestra voluntad. No se pueden tratar desde el «No debo tener miedo» o «No quiero que esto me ocurra». La ansiedad, en concreto, obedece a una necesidad compulsiva de control y a la creciente percepción de la vida como una amenaza. Lo singular de esta dolencia es la facilidad con la que hace entrar en bucle a sus víctimas, provocando un círculo vicioso donde el miedo a los síntomas del miedo tan solo logra agravarlos y cronificarlos, siguiendo la estela de las profecías autocumplidas. El modo de escapar del círculo del temor es el cultivo de una actitud serena.

Por último, quisiéramos añadir un breve comentario sobre la relación de la serenidad con el tiempo. Su reino es el presente, el eterno ahora del ser. Solo el presente proporciona un suelo firme a la quietud pero, claro está, no el presente inmediato y fugitivo basado en el olvido y la irresponsabilidad, como si no hubiera mañana. La persona serena se abre con mansedumbre al pasado, aprendiendo de los errores sin atormentarse; y al futuro, embarcándose en proyectos sin avidez ni preocupación.

La serenidad, lejos de una orgullosa protección ante los acontecimientos adversos, es un acto de amor incondicional a la vida, más allá del placer y el dolor que pueda proporcionarnos. La persona serena vive enamorada de la vida, no la juzga ni condena, sino que mantiene una actitud de amorosa aceptación de todo lo que ocurre. Aceptación que no es pasividad ni resignación. Frente al prejuicio dominante, la persona serena es extremadamente eficaz cuando decide intervenir sobre su entorno, pues no yerra el tiro con comportamientos compulsivos, irreflexivos y automáticos. Sabe el terreno que pisa, sin conceder espacio a la ilusión ni malgastar su energía.

Prolongar la serenidad más allá de momentos puntuales es un objetivo difícil, que requiere un paciente entrenamiento en el dominio de poderosas herramientas psicológicas, filosóficas y espirituales. Antes de detenernos en ellas, es preciso saber si merece la pena iniciar el camino, pues este no será transitable si no estamos dispuestos a colocar la experiencia del equilibrio en la cúspide de nuestra escala de valores. O la serenidad es para nosotros lo absoluto, el valor supremo, o jamás llegaremos a ella.





## **Voto de serenidad**

Siempre actuamos con vistas a algún objetivo que nos resulta valioso. Por ejemplo, adquirir conocimiento, despertar el interés amoroso de alguien, obtener beneficios en un negocio o el éxito en una publicación. De igual modo, cuando sufrimos es porque nos sentimos privados de cosas que nos resultan importantes: la salud cuando enfermamos, la seguridad cuando estamos ansiosos por el futuro o el fracaso cuando no logramos que nuestros proyectos lleguen a buen puerto. Tanto en el actuar como en el padecer estamos apegados a bienes de distinto tipo. Y cualquier apego destruye la calma.

Por eso el camino de la serenidad siempre ha estado asociado a la renuncia, así lo han entendido santos y mártires de todas las religiones. La paz interior implicaba recorrer la vieja y denostada senda del ascetismo. Solo que, para obtener éxito en la renuncia, la mayor parte de ellos ponían su vista en un bien superior, sea Dios o algún tipo de recompensa ultraterrena. En nuestro caso, al carecer de base confesional, no podemos echar mano de esas muletas. Si obtener la serenidad dependiera de profesar una determinada fe, solo estaría al alcance de unos

cuantos afortunados, ya que no es posible creer por un acto de voluntad. La serenidad tiene que depender exclusivamente de nuestros medios para no ver comprometida su independencia. De ahí su carácter intrínsecamente laico y no religioso.

La paradójica estrategia de su consecución consistirá en *apegarnos* al estado de calma, convertirla en absoluto, en el bien superior. Eso no significa desvalorizar el resto de los bienes, sino ponerlos en segundo plano, subordinarlos a este. Como si se tratara de un amante celoso, entregaremos a la serenidad todo lo que amamos: nuestros hijos, nuestras propiedades, nuestros afectos, nuestros amigos, nuestros proyectos e incluso nuestra vida. Solo si esta entrega es incondicional la serenidad nos devolverá lo entregado con creces. En esto consiste el voto de serenidad: actuar siempre bajo la premisa de que la serenidad es el más importante de los bienes.

Unos cuantos ejemplos cotidianos aclararán el sentido de este voto: si estoy haciendo cola en el supermercado y ello me perturba, es porque lo que imagino hacer cuando termine la espera es más importante para mí que la serenidad; si temo enfermarme, es porque la salud es más importante que la serenidad; si sufro porque no soy correspondido amorosamente, es porque el afecto de alguien es más importante que la serenidad; si me angustia la muerte de mis seres queridos, es porque me importa más su vida que la serenidad; si discuto agriamente con mi pareja sobre si la verdadera tortilla española incluye la cebolla, es porque llevar razón me importa más que la serenidad.

Pero ¿qué ocurriría si decidiéramos que la serenidad está

por encima de valores como la salud, el placer, la justicia, el amor, la razón o la vida? Con toda seguridad no perderíamos esos bienes, sino que nos serían accesibles sin la angustia que su logro y conservación acompaña. Si pongo la serenidad por encima de la vida, no me liberaré de la vida, sino del miedo a la muerte; si pongo la serenidad por encima de la salud, no perderé la salud, sino que me liberaré de la hipocondría. Y así sucesivamente en todos los casos mencionados.

No todo es tan sencillo, claro está, pues una cosa es mi jerarquía de valores explícita, la que soy capaz de reconocer de manera consciente, y otra la jerarquía implícita, la que me oculto a mí mismo. Puedo creer que mis valores superiores son la justicia y la generosidad cuando en realidad lo son la envidia y el afán redentor. Probablemente esta oscuridad sobre los verdaderos motivos de nuestras acciones sea la mayor causa de perturbación. Y aquí sí que nos topamos con una gran dificultad. Pues todos tenemos un punto ciego, un escondido sumidero del que brota la angustia y el malestar, una olvidada contraseña del programa responsable de nuestro sufrimiento. ¿Hay algún método para cerciorarnos de nuestros verdaderos intereses, un procedimiento para detectar los apegos? ¿Es posible intervenir de manera consciente y deliberada en dicha jerarquía de valores para situar la serenidad en la cúspide? ¿Es posible diferenciar los intereses saludables, que causan alegría, sin impedir la serenidad; de los patológicos, que causan pesar?



## Descubrir lo que me perturba

Sí, por fortuna existe un método completamente sencillo, que lo único que exige es un diario, honestidad, atención plena, aceptación incondicional y un poco de constancia. Cualquier apego, por su naturaleza, ha de aflorar tarde o temprano en forma de sufrimiento, con la consiguiente perturbación de ánimo. El método consiste en hacer una breve parada cada vez que nos perturbe algo a fin de explorar nuestros sentimientos y sensaciones. Me preguntaré, mientras me observo introspectivamente, con una actitud de aceptación: ¿Qué me perturba? ¿Cuánto me perturba? ¿Desde cuándo me perturba? ¿Qué necesidad subyace a lo que me perturba? ¿Mediante qué sensaciones, pensamientos y emociones me perturba? Y para fijarlo y poder constatar su frecuencia e intensidad lo escribiré en la agenda del móvil o en un diario.

Lograré así un inventario de las figuras del sufrimiento. Pues en cierto modo todos estamos programados para sufrir, la naturaleza se ha ocupado más de garantizar nuestra supervivencia que nuestra felicidad. Tras 700 millones de años de evolución, nuestro cerebro ha aprendido que es más adaptativo estar alerta ante el

riesgo de ser atacados por un depredador que disfrutar relajadamente de un bonito paseo por la sabana. Para desprogramarnos, es necesario estar atentos a lo que nos perturba, hace falta una gran dosis de autoconocimiento. También aceptar la experiencia negativa o dolorosa, pues el rechazo de cualquier sentimiento o experiencia desagradable genera tensión e incrementa el nivel de perturbación. Se precisa igualmente honestidad para reconocer los motivos ocultos y, por último, constancia para perseverar en el trabajo y elaborar un pequeño diario que nos ofrezca un panorama de los apegos que destruyen nuestra serenidad.

Pongamos que sentimos un pequeño pinchazo de dolor cada vez que observamos el reconocimiento que se brinda a alguna persona de nuestro entorno. Por muy sutil que sea esta punzada, debemos ser capaces de percibirla, para lo que tenemos que estar atentos y detenernos. El siguiente paso es aceptar ese dolor sin juzgarlo, sencillamente reconocer que está ahí y que, por mucho que nos condenemos, no dejará de estarlo. Después indagaremos sus motivos, probablemente la envidia hacia el éxito ajeno provocada por nuestra baja autoestima, la existencia de una herida por haber recibido escasa valoración de nuestros logros o, directamente, el deseo irracional de querer acaparar toda la aprobación social. Hará falta mucho valor y honestidad para explorar motivaciones que pueden resultar vergonzosas y humillantes para la buena imagen que tenemos de nosotros mismos. Por último, anotaremos la experiencia para ir viendo su persistencia e intensidad en nosotros. Y seremos constantes en el proceso.

La práctica de este método nos permitió descubrir que una de nuestras mayores fuentes de perturbación era la impaciencia, la aceleración que poníamos en todo lo que hacíamos, fuese cual fuese la actividad realizada, el deseo compulsivo de terminar. Lo podemos denominar el *síndrome del estresado*. Otra fuente de malestar era un difuso sentimiento de culpa por no estar ocupándonos de los problemas de la sociedad mientras nos dedicamos en cuerpo y alma a nuestros proyectos personales, que bien podríamos llamar *síndrome del salvador*. O también el deseo de tenerlo todo bajo control, el miedo a lo impredecible e incontrolable del futuro, que despierta un sinfín de anticipaciones catastróficas y preocupaciones innecesarias. Lo que podríamos llamar el *síndrome del controlador*. Y, por último, la irritación derivada de pequeñas frustraciones cotidianas, como pérdida de objetos o fallos técnicos en los dispositivos móviles. Una suerte de *síndrome del niño mimado*, que no admite que sus deseos sean contrariados. Esta visión ecuánime sobre nosotros mismos era sin duda un primer peldaño que nos aproximaba a la serenidad.

No satisfechos con esta introspección, decidimos dar un paso más, preguntándonos si habría algún foco último del que dependieran todas las perturbaciones, una fuente universal de sufrimiento, lo que nos llevó a meditar sobre el budismo y el estoicismo. Si descubriéramos esa raíz, tal vez sería más fácil encontrar un remedio eficaz para todo tipo de dolencias anímicas.





## **En busca de la raíz última del sufrimiento**

Para el budismo, el sufrimiento proviene de la avidez, del deseo con que nos aferramos a los objetos que nos dan placer y de la aversión con que huimos de los que nos causan dolor, por lo que la terapia contra el sufrimiento ha de consistir en extirpar esa doble raíz: avidez y aversión. Esa es la función de la sabiduría, que nos advierte de la impermanencia de todas las cosas. Presumiblemente, ese saber nos disuadirá de aferrarnos a ningún objeto que, por naturaleza, es efímero y evanescente. Nuestra desdicha proviene para el budismo de algo tan absurdo como querer agarrar el agua apretando el puño. Si logramos darnos cuenta de que el agua no puede ser apresada, soltaremos. Ese acto de soltar, de abrir los dedos, de relajar la mano, es el nirvana.

Esta es resumidamente la posición budista respecto al tema de la serenidad. De la que hemos de confesar con franqueza que hay algo que nos chirría, aun reconociendo su inmensa lucidez, y es el hecho de que parece condenar el deseo de manera general. Tal vez estemos equivocados en la interpretación del budismo, pero nos parece que es preciso hacer una distin-

ción entre el deseo de ser mejor que los demás o de acumular riqueza respecto al de pintar un cuadro o dar un paseo para estirar las piernas. Por no hablar del deseo de contribuir a la felicidad de nuestros semejantes. Habría que aclarar, por tanto, si el estado de serenidad es incompatible con cualquier tipo de deseo. Si así fuera, admitiríamos la posición budista, aunque no pudiéramos dejar de pensar que una vida completamente privada de deseo es un alto precio a pagar por la serenidad.

De hecho, no han sido pocas las críticas que ha recibido el budismo por el aparente nihilismo que comporta la negación de todo deseo, que evoca en nuestra mente más la depresión que el gozo de vivir. Muy diferente en esto al taoísmo, que no exige renunciar a ningún tipo de placer, desde el más sublime de la belleza hasta el más terreno del amor carnal. Por el contrario, aconseja que cada uno cultive sus gustos preferidos, viva saludablemente y goce con plenitud de las dichas de la tierra y el cielo.

Tras una larga reflexión, convinimos en reinterpretar los postulados budistas respecto al deseo, diferenciando entre deseo y avidez. Esta última englobaría los deseos insaciables e irracionales, frente a los saciables y racionales del primero. El criterio para distinguirlos en la práctica es muy fácil y no requiere disquisiciones teóricas. Echando mano de otra tradición, el cristianismo, recordamos la frase de Cristo con la que respondió a quienes le interrogaban maliciosamente sobre el modo de distinguir a sus seguidores: «Por sus frutos los conoceréis». Pues bien, la experiencia del sufrimiento, la

perturbación del ánimo es el fruto que nos permite reconocer la avidez, del mismo modo que la fiebre detecta la infección.

El sufrimiento también nos permite diferenciar entre aversión y temor; es decir, entre el terror irracional y excesivo a las experiencias dolorosas, y el miedo funcional que nos advierte de la presencia real de un peligro, imprescindible para nuestro bienestar y supervivencia. Por ejemplo, el miedo a la enfermedad o al daño potencial que puedan causarnos nuestros semejantes suscita en las personas sanas un temor de baja intensidad que puede ser vencido con dosis razonables de prudencia, mientras que en algunas personas este temor se desproporciona hasta el punto de convertirse en angustia vital, fobia social o ataques de pánico.

En general podemos distinguir cinco tipos de aversión o temor irracional. El generado por la anticipación de males reales pero inevitables, como la enfermedad, la vejez o la muerte. El que supone una respuesta desproporcionada al estímulo que lo provoca, como la mayoría de las fobias (a las arañas, las aves, los roedores, los espacios abiertos, a hablar en público o a viajar en avión). El que es provocado por amenazas inexistentes, como fantasmas, demonios o perseguidores imaginarios. El que responde a amenazas posibles pero improbables, como a ser atracados, a que se desplome un edificio a nuestro paso o a que un coche se salte el paso de cebra y nos atropelle. Y, por último, el que es generado por el propio miedo: el miedo al miedo. Por ejemplo, cuando el terror a sufrir un ataque de ansiedad es tan intenso que provoca el ataque de ansiedad.

Para ordenar nuestros pensamientos apelamos por último a otra vieja sabiduría, el epicureísmo, que desde presupuestos diferentes al budismo también perseguía la tranquilidad mente-cuerpo, desactivando miedos ancestrales y haciendo una sutil distinción entre placeres. Y así Epicuro distinguía tres clases de placeres: los *naturales* y *necesarios* (comer, beber, respirar o protegerse del frío, que alivian del dolor), los *naturales pero no necesarios*, que son variaciones superfluas de los naturales (comer bien o vestir bien, incluyendo los que con base en la naturaleza no eran imprescindibles para sobrevivir, como la gratificación sexual, el conocimiento o la amistad) y, por último, los *no naturales ni necesarios*, que son los que nos brindan la fama, el honor, el poder o el dinero, que son completamente artificiales y que, sin aliviar dolores del cuerpo, perturban el alma. La conclusión evidente es que los dos primeros tipos de placer deben perseguirse mientras que el último debe evitarse, si es que nos importa realmente alcanzar una vida serena.

Justo cuando estábamos enfrascados en la sabiduría epicúrea cayó en nuestras manos el libro de André Gide *Alimentos terrenales*, que representa un apasionado alegato de dicha sabiduría y que arroja nueva luz sobre la relación entre serenidad y gozo de vivir. Confirmaba nuestra intuición de que era necesario distinguir entre dos tipos de deseos: aquellos cuya satisfacción depende de nosotros y aquellos que no. La filosofía de André Gide es, en apariencia, una antítesis del budismo, hasta el punto de que llega a decir: «Mi hambre es lo más bello que he conocido sobre la tierra».

Simplificando hasta el límite su propuesta, en ella el mundo es descubierto como un enorme banquete que alberga infinidad de placeres capaces de despertar y saciar cualquier sed. Pero para gozar de ese banquete es necesario amar las cosas sin quedarse ligado a ninguna en particular, saborear sin apego, estar abiertos a la novedad, comprender que todo disfrute es pasajero y renunciar a imponer nuestros deseos al mundo. En resumen, no hacerse expectativas ni planificar, sino desear lo que nos va saliendo al encuentro: desear marchar donde empieza un camino, desear descansar cuando surge una sombra, desear nadar al pasar por un riachuelo o desear amar al borde de cada lecho. Y cosa muy importante, gozar solo de aquellos bienes que se dan en abundancia y pueden ser compartidos por todos.

Estas conclusiones han sido confirmadas en nuestros días por numerosos experimentos científicos que evalúan el bienestar subjetivo de las personas en diferentes circunstancias y a lo largo del tiempo. De ellos se desprende que la felicidad no depende de las condiciones objetivas: edad, riqueza, salud, etcétera, sino de la correlación entre las condiciones objetivas y las expectativas subjetivas de la persona. Lo que quiere decir que si uno desea un modesto piso de protección oficial y lo obtiene será más feliz que quien desea un palacio y solo tiene un chalet junto al mar. Esto explicaría cómo en un lapso de tiempo inferior a un año la sensación que nos produce una gran desgracia y una gran fortuna tienden a igualarse. A quien le toca la lotería, por ejemplo, el aumento de las expectativas

subjetivas sobre lo que puede obtener de la vida a partir de ese momento hace que se rebaje su nivel de satisfacción; mientras que quien se queda inválido por un accidente de tráfico, al disminuir sus expectativas, puede llegar a ser tan feliz como era antes. Si nos cuesta admitir esta sencilla verdad es porque de manera inconsciente tendemos a proyectar nuestras expectativas actuales sobre cada uno de los ejemplos. Es decir, nos imaginamos de pronto que somos ricos o inválidos, pero con el nivel de expectativas que tenemos en este momento.

Estemos más o menos de acuerdo con las distinciones de Epicuro y la filosofía de André Gide, es difícil negar que existen deseos homeostáticos, que tienden al equilibrio y pueden calmarse, y deseos de naturaleza insaciable, que son fuente permanente de perturbación. Por lo que serían cuatro y no dos las causas del sufrimiento que turban la serenidad: no satisfacer aquellos deseos que dependen de nosotros (ascetismo y privación innecesaria), intentar satisfacer a toda costa los que no dependen (avidez), no evitar los peligros reales que depende de nosotros prevenir (temeridad), e intentar evitar a toda costa los improbables, imaginarios o inevitables (aversión).

En general, la avidez de placer y la aversión al dolor están presentes en las *adicciones*, donde se canalizan hacia el consumo de sustancias o la realización de determinadas acciones (alcohol, juegos de azar, nicotina, café, comida, sexo, etc.), y en las *pasiones* o apegos, donde, mediante el concurso de la imaginación, son dirigidas a un objeto absoluto cuya posesión tendría el poder mágico de extinguir el deseo y anular el te-

mor. Hay tantas pasiones como objetos imaginarios: el placer permanente para el glotón, la universal admiración para el vanidoso, la perfección para el moralista, la superioridad sobre todos para el soberbio, el poder absoluto para el dominante, la posesión de todos los bienes para el codicioso, la exclusividad para el envidioso, la ausencia de peligro e incertidumbre para el cobarde.

A pesar de su diferencia, late en todas ellas la misma sed originaria. Sed que no podría existir sin el espejismo creado por la imaginación de que un determinado bien saciará nuestro deseo y sosegará nuestro temor. Cuando esta creencia se desvanece por efecto del despertar, la avidez cesa. Sucede al darse cuenta de que ningún bien calmará al codicioso, ningún aplauso al vanidoso, ninguna seguridad al cobarde. Siempre faltará algo, pues toda pasión es una forma de insuficiencia. Esa es la función terapéutica de la sabiduría.

Una vez halladas en la avidez y la aversión la raíces del sufrimiento, el origen de los deseos y temores insaciables e irracionales, nos proponíamos comprender cuáles son las características de una vida subyugada a este terrible amo, los efectos psicológicos y morales que produce en sus víctimas. Lo que podríamos denominar una rudimentaria *fenomenología del sufrimiento*. Tomaremos como ejemplos la vanidad: el deseo compulsivo de gustar, de ser reconocido y admirado; y la envidia, la tristeza por lo bueno que le pasa a los demás ¿Cuál es el perfil existencial de la persona vanidosa y envidiosa, que comparten todos los modos de sufrir?

Se trata, en primer lugar, de personas centradas exclusivamente en sus necesidades, ignorando las de quienes les rodean. Todo sufridor es egocéntrico.<sup>1</sup>

En segundo lugar, fijan su atención en la carencia y no en la abundancia, en lo que les falta y no en aquello de que disponen. La pasión los vuelve indigentes. En el caso de la vanidad, indigentes de aprobación ajena; en el caso de la envidia, indigentes de los bienes ajenos sobrevalorados por encima de los propios.

En tercer lugar, devalúan el presente en beneficio del pasado y el futuro. Viven en la ausencia y no en la presencia, están expulsados del aquí y el ahora. El vanidoso vive en la constante aspiración del aplauso, el envidioso en el temor constante a la fortuna del prójimo.

En cuarto lugar, se conciben a sí mismos como seres incompletos, alguien que solo vale la pena si logra su objetivo, que está fuera de él. De ahí su dependencia. Dependencia de la aprobación ajena en la vanidad o dependencia de los éxitos de otros en la envidia.

En quinto lugar, no aceptan la realidad, ante la que reaccionan con rechazo y desprecio. No acepta pasar desapercibido el vanidoso, no acepta el disfrute del otro el envidioso.

1. Incluso cuando adopta la apariencia superficial de abnegación y falsa generosidad, lo que late en el fondo, si es que hay sufrimiento, puede ser deseo de control, superioridad redentora, masoquismo psicológico, generación de deudas afectivas o desvío de la atención a las necesidades ajenas para no ver las propias. La verdadera generosidad carece de esas motivaciones y se diferencia de la falsa porque induce estados de alegría, no de pesar.



En sexto lugar, esta dependencia del exterior los hace completamente vulnerables al sufrimiento, adopte este la forma de frustración, decepción, culpa o miedo, ya que no está en su mano darse completa satisfacción. Por mucho que lo pretenda el vanidoso, el reconocimiento siempre proviene de la voluntad de otros que no controla; por mucho que lo pretenda el envidioso, no podrá evitar que les pasen cosas buenas a otras personas.

En séptimo lugar, son ignorantes en cuanto a la naturaleza del placer que anhelan, creyendo erróneamente que serán felices cuando consigan el objetivo y satisfagan su deseo. El vanidoso ignora que si obtiene el aplauso deseado volverá a desear más aplausos y temerá perder el que ya tiene. El envidioso desconoce que no tendrá jamás un goce estable por el hecho de que fracasen los otros, pues no podrá escapar al temor de sus posibles éxitos.

En último lugar, ambas figuras malgastan su energía en lo que no depende de ellos, restándosela a lo que sí depende. Están separados de su poder. Cuánta energía consumida en lo imposible: intentar gustar a toda costa a los demás o frustrar la felicidad ajena. El modo de vida gobernado por la avidez-aversión es al que las tradiciones espirituales de Oriente y Occidente denominan *ego* o *egocentrismo*.

# Sumario

<b>Introducción</b>	<b>7</b>
Voto de serenidad	15
Descubrir lo que me perturba	19
En busca de la raíz última del sufrimiento	23
<b>Técnicas para el logro de la serenidad</b>	<b>33</b>
1. Visualización negativa	35
2. El trinomio del control	39
3. Aceptar el destino	45
4. Atención plena	53
5. Aprender a fluir	59
6. Poner lucidez en el sufrimiento	67
7. Cambiar el relato	71
8. Convertir la adversidad en tu maestra	75
9. Acción de gracias	79
10. Humor redentor	83

11. La ternura hacia uno mismo y hacia los otros	<b>89</b>
12. Virtudes y fortalezas	<b>97</b>
13. Vivir con lentitud	<b>103</b>
14. Frecuentar personas y entornos serenos	<b>113</b>
15. Resolución pacífica de conflictos	<b>119</b>