

RUBY WAX

# DOMESTICA TU MENTE

*Mindfulness para nuestro tiempo*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Psicología**

DOMESTICA TU MENTE

*Ruby Wax*

1.ª edición: abril de 2015

Título original: *Sane New World*

Traducción: *Varda Fiszbein*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

Ilustraciones: *Serge Seidlitz*

© 2013, Ruby Wax

(Reservados todos los derechos)

Publicado por Hodder & Stoughton,  
sello editorial de Hachette UK Company

© 2015, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-16192-58-8

Depósito Legal: B-8.030-2015

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

El comienzo .....	9
Primera parte: ¿Qué es lo que anda mal en nosotros? Para los locos-normales .....	17
Segunda parte: ¿Qué es lo que anda mal en nosotros? Para los locos-locos .....	55
Tercera parte: ¿Qué es lo que hay en tu cerebro / Qué es lo que hay en tu mente? .....	81
Cuarta parte: Mindfulness: Domar / domesticar tu mente.....	129
Quinta parte: Sugerencias alternativas para conseguir paz mental .....	187
Resumen .....	233
Agradecimientos .....	237

## EL COMIENZO

Este libro está dedicado a mi mente que en cierta época estuvo en otra parte, y al resto de la humanidad que quizás en un momento u otro puede haber extraviado la suya. Pese a que yo personalmente he pasado por una montaña rusa de depresión durante la mayor parte de mi vida adulta, este libro no es exclusivamente para los depresivos. Yo soy una de las «una de cada cuatro» personas mentalmente desintegradas; este libro es para los cuatro de cada cuatro. Es para todos, porque todos compartimos el mismo equipamiento: sufrimos, nos reímos, nos enfurecemos, nos quejamos, todos somos vulnerables, tras nuestras duras fachadas, todos somos criaturas frágiles.

En este libro voy a intentar ofrecer una guía aproximada de dónde estamos ahora mismo nosotros (la raza humana) y algunas sugerencias que pueden hacer de nuestro tiempo en la Tierra una experiencia más placentera. No estoy hablando del placer de «todos en el *jacuzzi*», sino del estado casi maravilloso en el que estás cuando el tiempo se detiene, tu cuerpo se siente como en casa y el volumen de las voces críticas desciende en el interior de tu mente. Yo estoy bien familiarizada con esas voces, y algunas personas que conozco identifican a ese dictador que ladra órdenes en sus mentes, manteniéndolas despiertas por la noche con esa torturante grabación del «yo debería haber, yo tendría que», resonando incesantemente.

Muchos de nosotros padecemos por las presiones del mundo actual, lo que nos lleva desde el agotamiento hasta la depresión. Somos esclavos de nuestro atareado mundo con su insaciable impulso hacia el dinero, la

fama, más tuits —tú lo mencionas, nosotros lo deseamos—. El problema es que sólo entre los últimos 50 y 100 años, los seres humanos han vivido con demasiada abundancia. Hemos ido de la escasez (cuando probablemente éramos bastante normales y teníamos necesidades que cubrir) a las ilimitadas demandas que tenemos en la actualidad. Se puede decir que el pluriempleo nos ha vuelto locos; como si dejaras demasiadas ventanas abiertas en tu ordenador que, eventualmente, podría estallar. Sencillamente no estamos equipados para el siglo XXI. Es demasiado duro, demasiado veloz, está demasiado lleno de miedo; no tenemos el ancho de banda necesario. La evolución no nos preparó para esto. Ya es bastante difícil mantenerse al día de quién está bombardeando a quién, de modo que no tenemos sitio para comprender nuestros paisajes emocionales; nuestros corazones sangran cuando nos enteramos de que hay una ballena encallada, y al instante siguiente estamos pidiendo la cabeza de alguien que ha robado el último carrito de la compra.

La razón por la que decidí dedicarme a este viaje interior es que quería encontrar algún refugio ante los constantes huracanes de la depresión, que me dejaban extenuada y destrozada. Cada episodio era más largo y más profundo. No quiero culpar a mis padres, pero criar niños no era su especialidad. Si hubieran venido mis amigos, ahí estaría mi madre, colgada de la pantalla, un buitre que hablaba con acento vienés, esperando que alguien dejara caer una miguita. De haberlo hecho, ella hubiera barrido la habitación gritando, «¿Quién trae galletas a una casa?». Todos se hubieran marchado corriendo aterrorizados. Más tarde fue mucho, mucho más oscuro, pero no voy a hablar de ello aquí. La cuestión es que ésta es la clase de antecedente que habitualmente conduce a una carrera como humorista o a una de asesino en serie; yo me decidí por el humor.

De manera que, después de severos colapsos, decidí volver a la universidad para estudiar Psicoterapia y así averiguar exactamente por qué los psicoterapeutas cobran más de 100 euros la hora. Solía dejar a mi locólogo sabiendo exactamente quién era yo, hasta que llegaba a la estación del metro y entonces lo olvidaba de nuevo. Además, y dado que yo no sabía nada sobre Psicología, los terapeutas podían decirme cualquier cosa, y ¿cómo podía yo saber si algo era correcto? Una vez, cuando estaba en el diván, pesqué al locólogo que estaba detrás de mí comiendo un bocadillo de pastrami, y con toda la cara cubierta de mostaza.

De modo que fui a estudiar Psicoterapia. Conseguí un carné de biblioteca y nunca volví a comentar mi vida previa. Pensaba, «vamos a devolverle algo al mundo», (probablemente no lo hice, pero es una buena vía). Me di cuenta de que muchas mujeres como yo escogen estudiar terapia cuando se enfrentan a la fiera cara de la menopausia; las hormonas se agotan y ellas advierten que las posibilidades son escasas y que jamás volverán a tener éxito, de manera que descubren que desean ayudar a otras personas o establecer una residencia para gatos callejeros.

Pocos años más tarde, decidí ir más lejos aún y estudiar lo que realmente me interesaba: el cerebro. Pensaba que si aprendía cómo funcionaba mi propia máquina, eso podía evitar que llegara a estar atascada en medio de ninguna parte, chillando para que alguien viniera y me arreglara; yo proveería mi propio servicio de asistencia y reparaciones. Sería capaz de atrapar con un lazo a esa bestia salvaje del cerebro, detenerla de su sempiterna agitación, manteniéndome despierta por las noches; preocupada, repetitiva, arrepentida y resentida.

Después de mucho investigar, pensé que el Mindfulness<sup>1</sup> era lo que más podía ayudarme, cuando me enteré de que te da la habilidad para regular tu propia mente. (Diría que me salvó la vida pero eso lo trataré en el libro más adelante). Decidí acudir directamente a la fuente autorizada, a uno de los fundadores de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness, el profesor Mark Williams, que me dijo que, desgraciadamente, tendría que asistir a la Universidad de Oxford para estudiar esa asignatura junto con Neurociencia.

Reuní algunos viejos documentos escolares y conseguí excavar una o dos libretas de notas decentes de la escuela secundaria, pero sobre todo hice una gran entrevista, de modo que ingresé en ese curso de máster. Los otros catorce alumnos de mi clase eran muy brillantes y el primer día me miraron como si se hubieran encontrado con alguien de tercera clase; pero, Dios mediante, ahí estaba yo.

Así, después de varias décadas de angustiosas investigaciones, un máster en Mindfulness, una licenciatura en Psicoterapia e, incluso, habiendo

---

1. Se traduce como atención plena o presencia mental. En los últimos 30 años, esta práctica está **integrándose en la Medicina y Psicología de Occidente**. Se aplica y estudia científicamente; y es reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, disminuir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés, así como mejorar el bienestar general. (*N. de la T.*)

saboreado brevemente la fama, aquí estoy escribiendo este manual acerca de cómo domar / domesticar tu mente.

Más adelante entraré en detalles, pero ahora mismo quiero mencionar un asunto; el oro al final del arcoíris es que TÚ PUEDES CAMBIAR TU MENTE Y TU MANERA DE PENSAR. Esto se llama neuroplasticidad. Tus genes, hormonas, las regiones de tu cerebro y tu aprendizaje temprano no necesariamente determinan tu destino.

Las evidencias científicas han demostrado que las neuronas (células cerebrales) pueden reconfigurarse y cambiar sus pautas a lo largo de tu período vital como resultado de tus experiencias y lo que piensas acerca de ellas. O sea que tus pensamientos influyen en la fisiología de tu cerebro y ésta influye en tus pensamientos.

Piensa durante un minuto en el sexo. Bien, esperaré. Una vez que tienes un atisbo, se desencadena toda una cascada de hormonas en tu cuerpo para dejarte preparada para el acto. A veces es al contrario; estás pensando en tus propios asuntos y, sin razón alguna, una hormona se enciende en tu cerebro y súbitamente tu pensamiento pasa a ser de calificación X.

Cuando tu mentalidad cambia, cambia tu cerebro y, debido a que tu cerebro es tan maleable, el límite es el cielo. Te recuerdo que yo fui a Oxford en mi cincuentena, pese a que fracasé en conseguir un diploma de la guardería Busy Beaver<sup>2</sup> (búscalos, ése es su nombre real), demostrando realmente que cualquier cosa es posible. Pero lleva tiempo alterar tus hábitos de pensamiento; no ocurrirá haciendo un taller de fin de semana sobre «Cómo hacerle cosquillas a tu ángel interior». Eso necesita una concentración deliberada y repetir a lo largo del tiempo. Puedes cambiar, pero únicamente si haces el esfuerzo de no repetir la misma cosa de siempre, de la misma manera, día sí y día no. Tú y tu manera de ver el mundo son el arquitecto del plano de tu cerebro. Esto es lo que los científicos nos han legado en el siglo XXI; una ruta distinta de la que puede leer en la palma de tu mano Madge, la clarividente.

El cerebro es como una capa de plastilina de 1 kilo y 400 gramos aproximadamente; puedes volver a esculpirlo rompiendo viejos hábitos mentales y creando nuevas formas de pensar más flexibles. Gloria Gay-

---

2. Literalmente, El castor atareado. (*N. de la T.*)

nor<sup>3</sup> estaba equivocada cuando cantaba, «Soy lo que soy». Debería haber cambiado esos versos, pero no hubiera sido fácil bailarlos. ¿Qué es lo que rima con neuroplasticidad?

## Tu yo interior

Si puedes mirar dentro de tu cerebro y entender aproximadamente dónde está cada cosa y cómo funciona, quizá no seas capaz de conocerte completamente a ti mismo pero, con la práctica, puede que sí seas capaz de arreglar las cosas. Aprender a autorregularse significa que puedes percibir las alarmas tempranas, antes de llegar al agotamiento total o a la depresión y hacer algo al respecto. Se sabe mucho acerca de la idea de autorregulación; puede que pronto (y espero que sea así) se convierta en la palabra de moda de esta década. Podemos, con ciertas prácticas como el Mindfulness, tener realmente algún control sobre las sustancias químicas que hay en nuestros cerebros y que nos llevan al estrés, a la ansiedad pero también a la felicidad. Este destacado órgano de nuestras cabezas contiene una infinita sabiduría, pero muy pocos de nosotros sabemos cómo utilizarla. Es igual que tener un Ferrari, pero del que nadie nos ha dado las llaves.

La realidad es que la demandante voz en nuestras cabezas no es lo que somos, sino que tiene un papel muy pequeño en el gran esquema de las cosas. Lo que realmente hace que funciones es una poderosa sala de máquinas con un cerebro de un millón, un trillón de gigabytes, dirigidos por tu ADN, que imparte instrucciones a las hormonas, los recuerdos, los músculos, la sangre, los órganos y, en verdad, a cada cosa que ocurre en tu interior, para asegurar que sobrevivirás a toda costa, y no ese estúpido monólogo interno sobre por qué estás demasiado gorda como para usar leotardos.

Mi objetivo en este libro es enseñarte cómo convertirte en el amo de tu mente y no ser su esclavo. Si aprendes cómo autorregular tus estados de ánimo, emociones y pensamientos, y centras tu mente en aquello a lo que deseas prestar atención, en lugar de verte arrastrada a la distracción, puedes alcanzar exactamente esa cosa elusiva llamada felicidad. Todos lo

---

3. El título original de la canción en inglés es: «I am what I am». (*N. de la T.*)

tenemos, lo que ocurre es que no sabemos donde está el botón de encendido. El órgano que nos permite comprender el mundo sabe muy poco sobre sí mismo.

(Sí, Oprah,<sup>4</sup> estoy disponible).

## **¿Por qué necesitamos un manual?**

¿Cuál es nuestro objetivo en la Tierra? Todo el mundo quiere saberlo. De modo que la pregunta no es «ser o no ser» Las preguntas importantes son: «¿Qué se supone que debemos hacer mientras existimos?» y «¿Cómo llevo adelante y dirijo esa cosa llamada “yo”?».

Nuestro principal problema como especie (dejo a un lado a los que tienen creencias religiosas: ellos tienen sus propios libros) es que no tenemos un manual ni instrucciones que nos digan cómo vivir nuestras vidas. Los aparatos domésticos tienen manuales de instrucciones; nosotros no. Nacemos sin ningún tipo de información, y dependemos de Mamá y Papá que insertan su memoria USB en nuestro inocente disco duro y descargan sus neurosis en nosotros. Como pienso que estamos de acuerdo en que todos echamos de menos un manual, he tratado de hacerlo sencillo.

### **Primera parte: ¿Qué es lo que anda mal en nosotros? Para los locos-normales**

En esta parte del manual voy a analizar por qué todos estamos en la escuela de pensamiento del «volar dejándonos guiar por el instinto y la improvisación»,<sup>5</sup> cuando se trata de vivir nuestras vidas. Suponemos que los demás saben lo que hacen; no lo saben.

### **Segunda parte: ¿Qué es lo que anda mal en nosotros? Para los locos-locos**

Para los depresivos, ansiosos, atacados de pánico, los que sufren TOC (trastorno obsesivo compulsivo), los que comen de más, los alcohólicos,

---

4. Se refiere a Oprah Winfrey, la presentadora estadounidense de *The Oprah Winfrey Show*, el programa de entrevistas más visto en la historia de la televisión. (N. de la T.).

los consumistas, los que hacen listas compulsivamente, etc. La lista es interminable.

### **Tercera parte: ¿Qué es lo que hay en tu cerebro / Qué hay en tu mente?**

Voy a familiarizarte con tus ingredientes: hormonas, neuronas, hemisferios, regiones, etc., de modo que en la cuarta parte podrás entender qué es lo que ocurre físicamente en tu mente cuando practicas Mindfulness; cómo eso puede acrecentar los sentimientos positivos, que finalmente proporcionan felicidad.

Tú eres tu propio libro de cocina. La manera en que trabajes tu cerebro determina si te vas a convertir en un filete *mignon* o en el kebab habitual.

### **Cuarta parte: Mindfulness: Domando / domesticando tu mente**

Piensa en esta parte como *Sabiduría para principiantes*. Te enseñaré cómo ser capaz de autorregular tus pensamientos y emociones para hacer de ti el *amo* y no el *esclavo* de tu mente.

### **Quinta parte: Sugerencias alternativas para hallar la paz mental**

No quisiera ser considerada una evangelizadora, de manera que si el Mindfulness no es para ti, te ofreceré prácticas alternativas que pueden cambiar tu modo de pensar.

Tengo la esperanza de que este libro te ayude a deshacerte de la imagen que tienes de ti mismo si se interpone en tu camino; tengo la esperanza de poder animarte a ser valiente y a saber que nada es definitivo: la vida fluye, cambia y acaba. Supera tu miedo. La única forma de hallar la paz es abandonarlo todo y dar un salto hacia lo desconocido. Simplemente salta.

## **PRIMERA PARTE**

**¿QUÉ ES LO QUE ANDA MAL EN NOSOTROS?**

**Para los locos-normales**

# LO QUE NOS VUELVE LOCOS

Puede que en esta parte haya muchas observaciones que a ti no te suenen, pero sólo vemos al mundo con nuestros propios ojos. Sé que hay personas ahí afuera que no ven el mundo como yo, pero ellas no están escribiendo este libro. De manera que, si alguno no sufre lo que sigue, me disculpo si parece que estoy pintando a toda la raza humana con el mismo pincel pesimista. He llegado a estas conclusiones sólo porque todos aquellos a los que he conocido se han quejado de que éstas son las áreas de la vida que los vuelven locos. Y yo sé, desde el fondo de mi corazón, que son las que me vuelven loca a mí.

## Las voces críticas

¿Por qué son tan significativas para nosotros? ¿Qué es lo que hemos hecho mal? ¿Por qué, si somos de lejos el mejor exponente de la evolución, somos ofensivos con nosotros mismos? Cada uno de nosotros tiene un padre intolerante implantado en la cabeza: «No hagas eso... por qué no haces... tú deberías... pero no lo haces», en forma de una grabación incesante. (Mi madre diría que ella solamente estaba diciéndome que era una fracasada porque me quería). Si la mayoría de nosotros alguna vez comparásemos nuestro *leitmotiv* interior, nos demandaríamos el uno al otro por plagio, tan similares son nuestros temas internos.

Ninguna otra especie es tan cruel como nosotros con nosotros mismos. Jamás soñaríamos con tratar a nuestras mascotas como nos tratamos

a nosotros. Nos fustigamos para mantenernos en movimiento como si fuéramos un caballo viejo, hasta que se cae exhausto; las patas convertidas en cola. Le he preguntado a tanta gente si alguna vez han tenido en su cabeza una voz que diga: «Felicitaciones, has hecho una labor maravillosa y debo decir lo atractiva que se te ve hoy». La respuesta es: ni una. Estoy segura de que ahí afuera las hay, simplemente yo nunca me las he encontrado.

Una vez que sufres un ataque de ese tipo de autoinmolación, estás en la resbaladiza pendiente de un estado verdaderamente infeliz. Tu cerebro se revuelve, masticando un problema como si fuera un trozo de carne que no es posible tragar. Nunca habrá una solución a: «Yo debería haber», entonces tú atacas, ¿adivina a quién? A ti. Es por eso que uno de cada cuatro de nosotros está mentalmente enfermo.

No es culpa nuestra que seamos los negreros de nosotros mismos, es que biológicamente todos tenemos incorporado ese chip, que nos compele a triunfar y a avanzar. Antes incluso de que tengamos palabras, tenemos un instinto innato en cada célula de nuestro cuerpo de presionar (el gen egoísta). Todos los organismos vivos, incluso los gusanos, lo tienen. Es así como una célula se convierte en dos, y dos en tres (podría continuar pero no tengo tiempo). Las células continúan hasta ser el trillón de las que estamos constituidos. Nos esforzamos en triunfar. El problema es que ahora usamos palabras y, cuando no damos la talla ante nosotros mismos (cosa que realmente debe doler), las voces interiores comienzan: «Yo debería haber» y «yo tendría que haber». Toda esa melodía familiar.

Todos nosotros tenemos internalizadas en nuestras cabezas las voces de nuestros padres, quienes probablemente tenían buenas intenciones, pero esos sentimientos se quedan ahí para toda la vida. Debido a que la mayoría de los padres quieren proteger a sus hijos, tú has recibido una abundante cantidad de «Tú no debes... tú deberías haber», de lo contrario, un niño podría poner el dedo en un enchufe y resultar herido. Estas voces correctivas te ayudan a sobrevivir cuando eres un niño; más tarde en la vida pueden llevarte a volverte loco con sus constantes correcciones e instrucciones, o ayudarte a navegar a través de los obstáculos de tu vida de manera exitosa, suavizando la conducción.

Hay padres que estimulan a sus hijos con refuerzos positivos y ánimo sereno: «Es correcto, corazón, lo has hecho muy bien, ¿por qué no probamos de nuevo y lo harás aún mucho mejor?». Esos niños, más tarde en la

vida, pueden ver pasar a un amigo cercano que no los reconoce y su voz interior les dice: «Oh, qué mal, Fiona seguramente está preocupada y se la veía tan guapa, la llamaré más tarde». Pero, aquellos de entre nosotros cuyos padres fueron entrenados en la escuela de crianza de niños de la GESTAPO, ante un incidente así, reaccionamos con: «Fiona me tiene un odio visceral, ésa es la razón por la que me ignora. Ha averiguado que soy imbécil, y en verdad lo soy».

### **Mi historia**

En mi caso, diría que las voces eran bastante duras para una niña; no se parecían a sugerencias, sino más bien a las órdenes de un comando. Mi madre le tenía miedo al polvo, de manera que tenía una esponja en cada mano y dos pegadas a sus rodillas (mi madre era completamente absorbente) y se arrastraba a gatas detrás de mí chillando: «¿Quién deja marcas de pisadas en una casa? ¿Son locos delincuentes?». Probablemente ella quería protegerme, de qué no lo sé, pero yo estuve herméticamente encerrada en mi casa cuando era una niña; todo estaba envuelto en plástico, incluidos mi padre, mi abuela y el perro. Mis padres tuvieron que huir de la Austria nazi en una cesta de ropa sucia, justo antes de que se gritaran las «últimas órdenes» y se cerraran las fronteras, de modo que nadie pudiera dejar la patria. Eso es quizá lo que la hizo tan inconscientemente miedosa, lo que ella proyectaba en las bolas de polvo (son las más volátiles). En cualquier caso, yo recogí el pánico en su voz y ese sonido nunca abandonó mi cabeza. De modo que, pese a que no esté en la Austria nazi, las voces sí están en mi cabeza. No es culpa de nadie.

## La búsqueda de la felicidad

Todos buscamos la felicidad (salvo que por supuesto ya la hayamos encontrado y benditos sean los pocos que la tienen). Ésa es la razón por la cual tenemos tantos libros de autoayuda, los suficientes como para cubrir ya la línea del Ecuador 78 veces. ¿Has leído *El secreto*? Yo no, pero sé que se vendieron 80 millones de ejemplares. Yo leí la primera página, te informa de que «el secreto» nos ha sido transmitido por los antiguos babilonios y que está claro que a ellos les funcionó; eso es por lo que hay tantos babilonios correteando a nuestro alrededor, no puedes moverte de tantos babilonios como hay viviendo en Londres. A continuación, la autora te dice que Platón, Leonardo Da Vinci, Beethoven y Einstein se inspiraron en ese libro. Voy a usar esta idea y yo misma entrevistaré a personas muertas. Aparentemente, las más de 200 páginas que siguen están llenas de consejos que se reducen a: «Ten pensamientos alegres y tus sueños se harán realidad, tal como prometió Campanilla». (Me disculpo ante todos vosotros, los fans de *El secreto*, simplemente estoy amargada por los 80 millones de ejemplares vendidos. Podréis comprenderlo).

Toda esta autoayuda le ha sido robada a Walt Disney; él ha sido el padre del New Age. «Silba una canción feliz; si crees en las hadas, aplaude». De esta filosofía procede *La sirenita*, *Blancanieves* y algunos de los primeros *Mickey Mouse*. Walt conocía el secreto de la felicidad. Lástima que esté congelado; tendríamos que descongelar a ese chico para extraerle un poco más de sabiduría. Walt sabía cuándo hacer un mutis.

## Mantenerse ocupado

Éste es un método que hemos concebido para distraernos de las cuestiones más importantes y profundas; tenemos la obsesión de mantenernos ocupados. No hay tiempo para descansar, ni tiempo para pensar acerca de qué es lo que debe hacerse en nuestro limitado período en la Tierra. No estoy criticando; yo me veo tan compelida como cualquier otra persona. Hasta el punto de que me puse de parto mientras hacía un programa de televisión. El director me decía «5-4-3-2», alguien interrumpía y gritaba: «Acción».

Gandhi dijo: «En la vida hay algo más que velocidad». Desgraciadamente no nos dijo qué había, sólo nos dejó colgados mientras él deambulaba vestido con su pañal.

Para compensar ese trasfondo de inutilidad, pretendemos ser todos terriblemente importantes y tener algo que ofrecerle al mundo. Eso es por lo que tenemos Twitter, para poder comprobar cuántos seguidores hemos conseguido tener. Podemos contarlos; 100, 1.000 personas, que jamás has visto, diciéndote lo que comieron en el almuerzo, sabiendo ahora que tú existes. Así es como sabemos si tenemos importancia. Somos como pajaritos, nuevamente empollados en nuestros huevos, y vamos «tuit, tuit, tuit», buscando un poquito de atención, un poquito de afecto, puede ser incluso un gusano, cualquier cosa servirá en la medida en que se dé cuenta de que estamos aquí.

En realidad, todos somos tan desechables como las figuras de cera. Una vez que pierdes tu trabajo o tu belleza o tu estatus, lo que eventualmente pasará, te funden y te utilizan para hacer la siguiente persona importante. Yo fui al Madame Tussaud, el museo de cera, y ahí estaba Charlie Chaplin cerca del baño, mientras Nicole Kidman se fundía y convertía en 150 velas; en un instante, un icono y al siguiente una vela. Jerry Hall<sup>5</sup> seguramente debe de estar en algún pastel de cumpleaños de alguna parte.

Corremos porque no queremos mirar en nuestro interior y ver que quizá no hay nada ahí y que esa búsqueda de sentido es un desperdicio del tiempo de emisión. Nos mantenemos ocupados para no tener que pensar sobre lo fútil que es la carrera; vamos como escarabajos peloteros construyendo una casa de estiércol, ellos no se paran a pensar: «Eh, ¿hacia dónde va esto?».

Cuando tengo un día libre y me despierto, lo hago con un sobresalto, sintiendo pánico por no tener nada importante que hacer. Puede que ésa sea la razón de que yo, y la gente como yo, tengamos que estar ocupadas elaborando incesantemente listas de «cosas que hacer». Para nosotros, la multitarea es nuestro Dios, idolatramos a la multitarea. La

---

5. Modelo y actriz, sobre todo conocida por haber sido pareja de Mick Jagger. (*N. de la T.*)

gente me pregunta si estoy ocupada, yo les digo: «Estoy tan ocupada que he tenido dos ataques al corazón». Ellos me felicitan por ese logro.

Celebramos con reverencia a aquellos que están al límite de sus agendas; cuanto más ocupado estás, más alto es tu estatus como ser humano. Aquellos de nosotros que sufrimos de este fenómeno, hemos aumentado tal histeria de cosas «que hacer», que nos enfermamos justamente para evitar asomarnos a nuestro interior y ver que, en general, no tiene ningún sentido. ¿De modo que quién es en última instancia el triunfador? ¿Las aceleradas personas ocupadas? ¿O quizá sea alguien que está sentado sobre una roca, pescando el día entero, o alguien que tiene el tiempo como para sentir la brisa en su rostro? ¿Quién es realmente el triunfador? Por favor, querido Dios, tengo la esperanza de que no sea el tío del pez.

Aquí hay algunas respuestas comunes a la pregunta: «¿Estás ocupado?».

«Estoy ocupadísimo».

(Imaginémoslo, alguien en alguna parte está corriendo al punto de que él / ella, literalmente, tiene los tobillos quebrados, pero sigue andando).

«No sé si estoy yendo o viniendo».

(Alguien una vez abre una puerta y, simplemente, se queda ahí durante los siguientes cinco años intentando averiguar: «¿dentro o fuera?»).

Si has utilizado una de estas respuestas, entonces, probablemente eres alguien de clase A, que está «viviendo la vida», incluso aunque tengas demasiadas ocupaciones como para tener una.

Hay mujeres en mi barrio de Londres que no tienen nada que hacer en la vida y están apuntadas a lo que sea. Van a practicar Pilates cinco veces a la semana, de modo que tienen el suelo pélvico tan fortalecido como para levantar la alfombra. La firma Dyson de electrodomésticos podría usarlas como aspiradoras. Luego van de compras con su asesor personal (lo que les ocupa unas cuantas horas), se alisan el pelo con el secador (eso es una hora más), almuerzan (esto rellena cuatro horas). Entonces tienen que recoger a los niños, hacer los deberes en su lugar hasta que llega el

momento de prepararse y salir para asistir a algún acto de caridad. ¿Sabes lo que eso implica? Van a un hotel realmente elegante y pagan 2.500 euros para salvar a un atún.

## **Nunca es suficiente**

Estas mujeres Pilates se quejan de que sus maridos trabajan hasta medianoche y las dejan a ellas teniendo que llevar a su prole a guarderías, que sólo aceptan niños cuyo cociente intelectual es de seis dígitos. He tratado (en vano) de decirles que el matrimonio es una «transacción negociada». Incluso les he hecho un pequeño organigrama para que tengan cierta perspectiva. Les he dicho: «Si tu marido gana más de 185.000 euros al año, más bonificaciones, no tienes derechos como esposa. Tú cuida de la casa y de los niños. Debes aceptar mantener relaciones sexuales cuando y donde él quiera. Y debes mantenerte delgada y joven hasta que la muerte os separe».

«Si tu marido gana alrededor de 95.000 euros al año, sigue cuidando de la casa y de los niños, pero puedes quejarte de él ante tus amigas unas 27 horas a la semana. Si él no ayuda los fines de semana, puedes negarte al sexo».

«Si él gana menos de 15.000 euros, puedes mandar la casa y los niños al infierno». Todo esto es cuando el marido es quien gana todo el dinero. Si es la esposa la que lo gana, digamos que ella obtiene ingresos de 185.000 euros al año, lo que equivale a unos 725.000 en «dinero masculino», igualmente ella tendrá que hacerlo, todo porque la evolución no ha dotado al hombre con ojos como para advertir detalles tales como la huella de una pezuña en la alfombra. Pero el hombre tiene una función muy importante que es estar ahí y mirar hacia el horizonte para asegurar que no son fiúes.

## **Las compras representan nuestra búsqueda de la felicidad**

Esta necesidad de tener más no está limitada a las esposas de los futbolistas o a los jefazos de las grandes organizaciones. Todos nosotros, a nuestra propia manera, nunca dejamos de «desear», ésa es la razón de que necesi-

temos 6.000 metros de centro comercial; grandes montículos humeantes de galerías no serían suficiente satisfacción. Las compras no acaban nunca; la etiqueta lo dice todo. Nuestra autoestima nos lleva a comprar un bolso de diseño, que cuesta lo mismo que el producto nacional bruto de Croacia, que es por lo que personas que no tienen nada gustarán hasta su último shekel<sup>6</sup> en Dolce and Gabbana o un par de zapatillas Nike de 380 euros. Si tienes el tatuaje de «CC»<sup>7</sup> en el bolso, puedes conseguir un guiño de respeto de todo aquel que pasa, incluso aunque seas un sintecho. Una vez vi a un vagabundo en Miami empujando todas sus pertenencias en un carrito de la compra que había robado en Bloomingdale.<sup>8</sup> Estaba vestido con un periódico y tenía un sombrero en la cabeza que decía «Nacido para comprar».

Lo que cargamos sobre nuestras espaldas es nuestro nuevo carné de identidad. Las personas que usan Prada normalmente pasan el rato con otros praderistas y lo mismo ocurre con todas las demás marcas; la gente busca su propio nivel, su propia tribu. Imagínate, toda una manada de Guccis en un abrevadero y algunos Primarks<sup>9</sup> comiendo cadáveres.

P.D.: La prueba de nuestra locura es que realmente compramos botas Ugg.<sup>10</sup> ¿En qué cabeza cabe que sintamos la necesidad de parecernos a los esquimales, como si ellos alguna vez hubiesen tenido alguna noción sobre la moda?

## El «arreglo» de la felicidad

Algunas personas piensan que para alcanzar un estado de alegría necesitas envolverte en sábanas durante toda la vida, con un punto pintado en la frente, en la cima de una montaña. Algunas agitan cristales, comen hierba, rezan, cantan y bailan con lobos. Puede incluso que sea posible que eso sea satisfactorio... Estoy segura de que es factible sentarse en un

---

6. Moneda israelí. (*N. de la T.*)

7. Coco Chanel. (*N. de la T.*)

8. Cadena de tiendas de lujo de Estados Unidos. (*N. de la T.*)

9. Cadena irlandesa de tiendas de ropa barata. (*N. de la T.*)

10. Botas unisex de piel de oveja a doble cara y con un forro polar en el interior. (*N. de la T.*)

banco y alimentar a una ardilla sin impacientarse. Pero el problema es que siempre queremos más. Somos la clase A de todas las especies, de modo que vamos a por el cáliz de oro: la felicidad. Debió de ser un americano loco el que dijo que todos nosotros tenemos el derecho de perseguir la felicidad. Ése es el motivo de que los oigas pedir un cortado con doble ración de leche caramelizada cada mañana, con su sonriente dentadura, justo antes de gorjear: «Que tengas un buen día». Son algunos de entre la gente feliz, que perciben que están experimentando la felicidad cuando ven una nube o caminan por la playa, mientras que el resto de nosotros solamente percibimos esa hormigueante sensación especial cuando hemos comprado, alcanzado, enganchado o contratado algo. Entonces nuestros cerebros nos brindan una subida de dopamina que nos hace sentir bien. No necesitamos de otras sustancias; somos nuestros propios traficantes de drogas.

El problema es que el golpe de la «felicidad» habitualmente dura tanto como un cigarrillo, de manera que continuamente necesitamos buscar el próximo arreglo. Es como si fuéramos una especie sin frenos, sólo averías.<sup>11</sup> La pequeña broma que nos hace la madre naturaleza es que, cuando conseguimos el objeto de deseo original, no nos resulta demasiado divertido, de modo que, salvo que estemos continuamente subiendo las apuestas, no podemos conseguir esa explosión interna de fuegos artificiales que llamamos felicidad. La mayoría de los animales sólo comen hasta que se sienten satisfechos y después se van; pero nosotros no, seguimos excediéndonos incluso aunque el siguiente bocado nunca sabe tan bien como el primero.

## La jerarquía de los deseos occidentales (según mi opinión)

- **Comida y / o agua**
- **Colchón**
- **Techo**

---

11. Juego de palabras intraducible: *brakes* («frenos»); *breakdowns* («averías», «fallos»); la primera palabra y la primera parte de la segunda suenan igual al pronunciarse en inglés. (*N. de la T.*)

- **Vivienda**
- **Coche normal**
- **Segunda vivienda**
- **Piscina**
- **Porsche**
- **Volar en clase turista**
- **Volar en Business**
- **Volar en primera clase**
- **Volar en avión privado**
- **Volar en avión privado con *jacuzzi***
- **Conocer a Oprah**

Este fracaso en conseguir lo que queremos nos deja en un estado de permanente deseo. Las revistas entienden que lo inasequible nos hace la boca agua; la cacería es mejor que la pieza cobrada. Los coleccionistas de arte pagan 19 millones de euros por un «poco de humo y pocas nueces» y jamás le prestan atención una vez que lo tienen colgado en su pared. Volverán a lamer las páginas del catálogo de Sotheby's por el siguiente objeto de deseo. Si no estamos deseando, estamos a la espera. A la espera de qué, no lo sabemos, pero de algo que va a suceder pronto. A la espera de que nos encarguen el guión sobre un payaso que se enamora de una ardilla, y entonces decide hacerse vendedor de coches. A la espera de recibir dinero por una idea sobre cómo inventar la sopa sólida; todo es sobre algo que ocurrirá la próxima semana, el próximo año, no importa cuándo, mientras estemos suspendidos en el estado de permanente espera.

Un nuevo fenómeno, surgido de nuestro insaciable apetito es el sentido de tener derecho; ahora cada cual piensa que merece ser un triunfador. Ésa es la razón por la que tantas personas ilusas, sin ningún sentido de la vergüenza, tienen la audacia de participar en el programa televisivo *Factor X*, cuando tienen la voz de un sapo. Los libros de autoayuda te dirán que lo único que se opone en tu camino eres tú misma. «Puedes ser hermosa si piensas que lo eres», te dicen. Eso es por lo que se ven a esas auténticas autoengañadas, que se pintan las uñas con pequeños diamantes incrustados en extensiones de color rojo baño de sangre, como si nadie se fuera a dar cuenta de que son del tamaño del Tíbet.

## Los pensamientos negativos

Una vez que nosotros, los humanos, tenemos lo básico para sobrevivir, es decir, comida, agua y maquillaje, podrías pensar que deberíamos estar de rodillas, besando el suelo y agradecidos por estar vivos, por ser capaces de ver con nuestros ojos, oír por nuestros oídos y, lo mejor de todo, comer. Vamos a concedernos un minuto de silencio para agradecer al Big Bang por hacer posible que, eventualmente, podamos experimentar el sabor del helado Chunky Monkey de Ben & Jerry's.<sup>12</sup>

Pero incluso con todos estos milagros aún seguimos sufriendo y todo por nuestra forma negativa de pensar. Los animales no tienen pensamientos negativos; están ahí afuera durante todo el tiempo, balanceándose en las ramas, apareándose prácticamente con todo lo que se les pone delante. ¿Y nosotros? Nosotros rumiamos las cosas, nos preocupamos, nos arrepentimos, criticamos; ¿quién crees que ha extraído la pajita más corta? Lo más terrible de todo es que podemos proyectarnos al futuro e imaginar que, eventualmente, perderemos la apariencia que tenemos y, me atrevo a decirlo... moriremos.

¿Ves como ahí hay siempre una granada de mano en el fondo del frasco de las galletas? Es como la historia de mi vida: siempre que he logrado un poco de algo y soy felicitada, poco después recibo rápidamente una patada en el trasero por parte del karma. Cuanto más tienes (buena pinta, dinero, fama), más sufres cuando los pierdes. Siempre hay una factura que pagar. Con suerte, las personas como Liza Minelli son bendecidas con una ración de inconsciencia, de tal modo que cuando empiezan a llenarse de arrugas y fundirse en el olvido son las últimas en enterarse y siguen pegando sus pataditas con esos bailarines de claqué en el sempiterno Broadway, incluso aunque puedas escuchar el crujido de sus artríticas caderas, al hacer ese esfuerzo. (Esto probablemente suene crítico, pero más adelante lo desarrollaré, de modo que ahora sólo sopórtame).

Aquellos de entre nosotros que no estamos al borde de la inanición, la eliminación, ni vivimos en la miseria estamos condenados a una vida

---

12. El nombre del helado significa, literalmente, «mono fornido». Su sabor es una mezcla de plátano, chocolate y nuez. Las heladerías Ben y Jerry's elaboran sus especialidades con productos ecológicos y procedentes de Comercio Justo. (*N. de la T.*)

de preocupación por trivialidades. Todo va cuesta abajo cuando nos arrastramos fuera de la jungla. Sencillamente, no sabemos en qué tenemos que pensar después de satisfacer nuestras necesidades básicas; de modo que reformamos nuestras cocinas. En mi barrio, todas las superficies de esas viejas cocinas tienen un acabado de metal plateado, parecido a lo que te encuentras en una morgue. Te da miedo abrir un cajón, no sea que aparezca el dedo gordo de un pie del que cuelga una etiqueta. Ahora se hacen excavaciones bajo la cocina para hacer más estantes, hasta que se topan con roca volcánica. Algunos tienen piscinas en las que jamás se van a meter. Conozco a alguien que se está construyendo un viñedo subterráneo.

### **Los cuartos de baño grandiosos**

Mi teoría es que puedes decir lo trastornado que está alguien al ver su cuarto de baño. Si creen que necesitan una lámpara de araña, una bañera de mármol italiano y un inodoro que cumpla más de tres funciones (ahora en alguno de ellos se puede oír a Rachmaninoff cuando subes la tapa y te rocían con perfume de lilas cuando orinas), no son buenas personas y están lejos, muy lejos de la salud mental. Freud debería haber propuesto una teoría en la que se interrogue al cliente sobre cómo concibe la decoración de su baño, en lugar de preguntarle sobre el sexo. El sexo no te dirá nada. La manera en que quieres que sea el aspecto de tu retrete es la llave del inconsciente. Un cuarto de baño es un lugar donde no deberías tener aires de grandeza, porque allí sólo estáis tú y él. No hay espacio para el narcisismo, es simplemente un baño, donde realmente te ves tal como eres y percibes un tufillo a realidad. En el baño nadie es una estrella. Recuerda eso y llegarás muy lejos en la vida.

### **Nuestra necesidad de ser especiales**

Nuestro estatus suele estar basado en linajes de sangre, en si eres una princesa o un guisante. (*Véase Batallas en la cama*).<sup>13</sup> Ahora determinamos el

---

13. Con este nombre se tradujo al español el libro del biólogo evolucionista Robin Baker; la autora lo cita con el título original en inglés, *Battle of the Sperm*. (*N. de la T.*).

valor de cada cual, preguntando: «¿Tú qué haces?». Si dices, «nada», la gente se aparta de ti como si fueras un cadáver. Nuestra identidad se establece en función de nuestras tarjetas de visita, y cada año surgen nuevas titulaciones para definir funciones crecientemente abstractas. Las descripciones de trabajos tales como «consultorías» son ambiguas. (Si todos fueran consultores, ¿quién quedaría para necesitar a alguno de ellos?). En el momento actual, los «conferenciantes motivadores» están considerados también mandamases. Confundimos valentía con bravura. He visto a conferenciantes motivadores que han sido llevados a empresas para hablar de cómo remar a través del Atlántico con un solo brazo. ¿Cómo contribuye eso a la compañía? Esa persona no es valiente, es un chalado. Y esos conferenciantes empiezan a actuar de forma competitiva entre sí; al parecer, alguno afirmó haber escalado el monte Everest usando solamente sus fosas nasales.

Cada uno de nosotros piensa en algún sitio en su interior que tenemos un objetivo. Hace tiempo no teníamos esa angustia existencial; éramos cazadores o recolectores. Un cazador cazaba, un recolector recolectaba (los judíos señalaban en lugar donde hacerlo). En aquel entonces no existía algo como la individualidad, de tal forma que no podías distinguirse a «ti» de cualquier otro, salvo que usaras un sombrero o tuvieras más pelo, pero básicamente todos éramos lo mismo: gruñidores y forrajeros.

En aquellos tiempos no necesitabas un manual. Nacías, conducías un buey por un campo, te multiplicabas y morías. Nadie se quejaba; las epidemias iban y venían: la viruela, la gripe, cualquiera de ellas, las sufrías; y todos tenían la misma actitud, «así es la vida». Ahora eso es un ultraje: «¿Cómo se atreven esos virus a eliminarnos? ¿Saben acaso quiénes somos? Somos seres superiores, la *crème de la crème*<sup>14</sup> de todo lo que vive y alienta; la cima de la cadena alimentaria».

Todo empezó a ir mal cuando algún optimista delirante escribió las palabras: «Todos los hombres fueron creados iguales». Éste no es el caso, evidentemente; algunas personas son perdedoras. El tipo ni siquiera vivió lo suficiente como para ver la lata de gusanos que había abierto al escribir eso con su pluma. Simplemente firmó con su autógrafo y dejó que comenzara el caos. (Voy a dar nombres. Fue Thomas Jefferson, otro americano).

---

14. En francés en el original. (*N. de la T.*).

## El gran equipo: días felices

El nuestro era un estado de felicidad máxima, cuando solíamos conducir a nuestros bueyes enlazados por el yugo a través del campo, porque entonces estábamos trabajando todos juntos como una gran tribu, un equipo. Muy bien, era difícil conseguirlo, pero nos echábamos unas carcajadas juntos ahí afuera en medio de las ventiscas. Necesitábamos formar tribus para combatir contra las tribus vecinas que trataban de robarnos nuestros bueyes. Sin un buey no eras nadie. Posteriormente, el número de integrantes de una tribu disminuyó, porque al mismo tiempo llegaron las armas de fuego y, entonces, ya no necesitabas realmente a un montón de gente, solamente a un tío con un dedo en el gatillo. Eso es por lo que ahora no tenemos ese sentido de trabajo en equipo; cada uno de nosotros estamos cazando en solitario, en nuestros rincones, sujetando nuestras armas.

Sólo tenemos sentido de pertenencia a una tribu cuando debemos enfrentarnos a catástrofes tales como un huracán, a Godzilla<sup>15</sup> o a una guerra. En el Reino Unido, el único momento en que todos se unen es cuando se ponen a recordar la Segunda Guerra Mundial; cuando se alimentan del espíritu del *Blitzkrieg*,<sup>16</sup> todos comienzan a llorar cantando esas canciones del estilo de «We'll Meet Again»<sup>17</sup> que oyeron en la radio. Cada Navidad, los padres de mi marido se vestían con los uniformes de los pilotos de la Luftwaffe y de la RAF<sup>18</sup> y corrían alrededor del salón, «We shall fight them on the beaches!»,<sup>19</sup> y gritando «Nunca nos rendiremos», cuando chocaban con el aparato de televisión.

---

15. Monstruo de ficción japonés protagonista de varias películas. (*N. de la T.*)

16. Palabra alemana que designa la táctica militar conocida en español como «guerra relámpago». (*N. de la T.*)

17. Literalmente, «Volveremos a encontrarnos». Canción de 1939, que popularizó durante la Segunda Guerra Mundial la famosa cantante británica Vera Lynn. (*N. de la T.*)

18. Fuerza Aérea Nazi y siglas de Royal Air Force, la Fuerza Aérea Británica, respectivamente. (*N. de la T.*)

19. *We shall fight them on the beaches*, literalmente, «los combatiremos en las playas», fue una de las frases de un discurso pronunciado por Winston Churchill en la Cámara de los Comunes del Parlamento del Reino Unido, en junio de 1940. Debido a la contundencia de la misma, el discurso en cuestión pasó a llamarse comúnmente así. (*N. de la T.*)