

ELSA PUNSET

Fuertes, libres
y nómadas

Propuestas para vivir
en tiempos extraordinarios

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

© 2020, Elsa Punset

© 2020, Editorial Planeta S.A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

© de la maqueta y las ilustraciones: © Dandèlia. www.dandelialia.net

Primera edición impresa en España: septiembre de 2020

ISBN: 978-84-233-5802-1

Primera edición impresa en México: febrero de 2021

ISBN: 978-607-07-7457-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litografía Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México -*Printed in Mexico*

... Índice

- 9 **Prólogo**
Lecciones de una pandemia
- 15 **Volver a empezar:**
Despierta al soñador que llevas dentro
- 51 **Fuertes, libres y nómadas:**
Reconecta con el mundo natural
- 87 **¡Luchen, muchach@s!...**
Vive como los grandes optimistas
- 125 **Cuídate, cuídame:**
La revolución de la *cuidadanía*

1

...

VOLVER A EMPEZAR:
Despierta al soñador
que llevas dentro

Son las dos de la madrugada. Estoy tumbada en el sofá del salón y miro el baile de las llamas en la estufa. En el salón oscuro, la luz anaranjada de las farolas de la calle se cuela por la ventana.

Me siento en paz. No es algo pasajero, llevo semanas sintiéndome ligera. Nada ni nadie me espera. La pandemia cerró de un portazo todo aquello que me tenía tan ocupada: trabajo, viajes, conferencias... Podría morir esta noche y tampoco habría funeral o entierro; nadie podría despedirse de mí, porque la muerte se nos lleva ahora silenciosamente. No me asusta: siento que la vida late de otra manera, como en la naturaleza, donde la muerte es invisible y la vida renace sin alharacas. En ella, todo se renueva sin ruido, llantos ni despedidas.

Me siento humilde, pero también agradecida porque estoy viva. Nunca había vivido así, sin correr decidida hacia algún lugar o alguna excusa, enredada como estaba en un engranaje imparable de derechos y obligaciones. No sabía parar. Hasta ahora. Ya no cierro las puertas

como antes, ya no bajo las persianas ni miro quién cruza la calle. Vivo de una forma liviana, casi transparente. Por fin puedo quitarme el escudo, deponer las armas, quedarme desnuda. No era consciente de que lo que arrastraba a diario pesase tanto. Sé que cada momento puede ser el último. Ya no importa. Cayó el telón, se apagó la música.

«Mientras escribo, seres humanos altamente civilizados vuelan por encima de mi cabeza, intentando matarme», escribía George Orwell durante la Segunda Guerra Mundial. Aquí, en el sofá y bajo la manta naranja, no es la aviación enemiga lo que nos cerca, es un virus el que nos invade, el que penetra y contagia sin distinguir culturas ni tribus. Avanza ciego, cuerpo a cuerpo. Pero no solo amenaza nuestras vidas físicas, sino que cuestiona nuestra forma de vivir.

¿Qué nos espera?

Esta pregunta flota en el aire en el mundo entero, porque *¿qué pasará cuando termine el confinamiento?, ¿qué cambios sociales, económicos o medioambientales nos plantearemos?, ¿tendremos el coraje y la valentía de abordarlos?, ¿volveremos a ser, y a vivir, como antes?*

Es una interrogación enorme, imparable. Y la vida nos la hace a cada uno de nosotros. Cada persona la contestará a su ritmo y a su modo, pero sin duda a partir de ahora muchos lucharemos por plasmar algunas de las visiones

que hemos atisbado durante el confinamiento. Nada será igual. Por fin habrá cosas irrenunciables, cosas que no tendrán precio ni podrán canjearse, maneras nuevas de calibrar lo que merece la pena.

Digan lo que digan los negacionistas, los cínicos o los resignados, muchos de nosotros arrastraremos como sea nuestros sueños —al menos algunos retazos— al otro lado de la pandemia. Sí, emergerá un mundo vapuleado y sometido a tensiones muy duras, pero seguramente también más justo y más humano.



Porque sentir la fragilidad de la existencia como lo estamos haciendo estas semanas, sabernos a merced de elementos que escapan a nuestro control y ver la muerte de cerca cambia nuestra relación con la vida, la hace más nítida, más urgente.

En el claroscuro de la madrugada, pienso en lo que quiero cambiar. Pienso que nunca volveré a ser tan razonable. Somos animales de costumbres, exageradamente adaptables. Nacemos con un cerebro miedoso y enormemente necesitado de atención y de cariño. Pero, ¿a quién intentamos complacer, si al final nadie complace del todo a nadie? Nos acostumbramos a nuestras ficciones y a nuestros captores, nos resignamos y nos amoldamos a sus estrecheces; pero seguimos siendo esos seres poéticos, truncados por una sociedad que nos obliga a rutinas y realidades a menudo frustrantes.

Lo leí recientemente en las redes: «Acostumbrarse es otra forma de morir».

Nos acostumbramos porque no estamos seguros de cómo llevar a cabo los cambios que necesitamos para cambiar de rumbo; o bien tememos que esos cambios fracasen, y nos lleven a un lugar aún más incómodo que el presente.

Pero hoy más que nunca, los cambios se están acelerando, para bien y para mal. Llegan en oleadas y como consecuencia de la crisis global desatada por la pandemia. Tenemos miedo a enfermar, a perder a nuestros seres queridos, a sufrir problemas económicos... Además, nos enfrentamos al miedo colectivo a un futuro incierto.

Este exceso de preocupación tiene un efecto claro en nuestro cerebro: tiende a paralizarnos. En tiempos de crisis —en tiempos extraordinarios—, el cerebro quiere protegerse y para ello se engancha en patrones de pensamiento negativo.

Cuando tu mente entra en ese estado negativo, se desencadena una serie de respuestas automáticas: el miedo estrecha nuestra visión y nos cuesta más ver la realidad con todas sus oportunidades y soluciones creativas. Nos protegemos y encerramos en nosotros mismos, recurrimos a las ideas de siempre, nos volvemos menos creativos y conectamos peor con los demás.

¿Cómo podemos contrarrestar esta tendencia natural en tiempos de crisis?

Podemos aprender a gestionar la mente para que sea más resiliente, es decir, capaz de serenarse, superar obstáculos y encontrar soluciones a los problemas.

¡Piensa en tus retos como si fueran un juego!

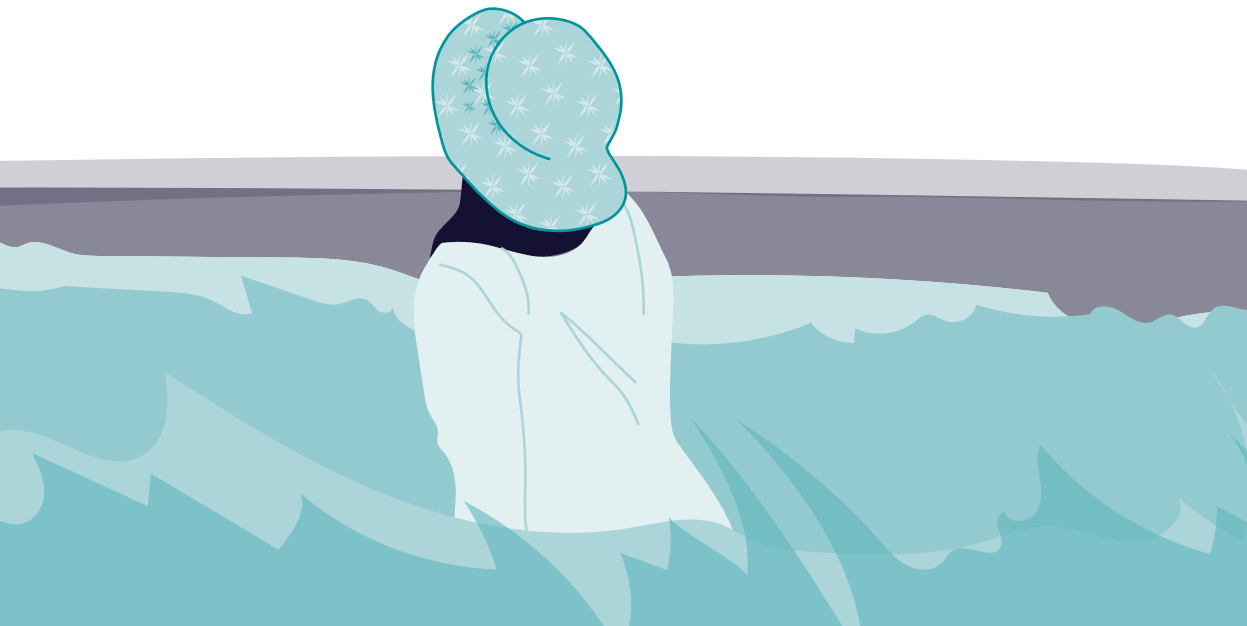
Una forma de entrenar nuestra resiliencia mental es esta original y eficaz estrategia: piensa en los retos que tienes como un juego. Sabemos que los niños en el colegio, o los cuerpos de elite SEAL del ejército norteamericano, cuando se enfrentan a los retos como si fuese un juego consiguen mejores resultados. Así que da un paso atrás y, por un momento, observa lo que te rodea como si fuese un juego de ciencia ficción o una película de la que eres un personaje clave. Decide qué cosas quieres conseguir, ¡y recompénsate si lo logras, como en los videojuegos! Te ayudará a tomar distancia, a disfrutar más y a centrarte de forma creativa en la resolución de los problemas.



Lo cierto es que, además, nos conocemos poco y mal. Los humanos nos interpretamos con excesiva benevolencia, a la luz de las leyendas que nos declaran héroes, hijos de dioses, seres superiores. Por miedo, pereza e ignorancia, no entendemos bien el origen y la esencia de nuestro cerebro humano.

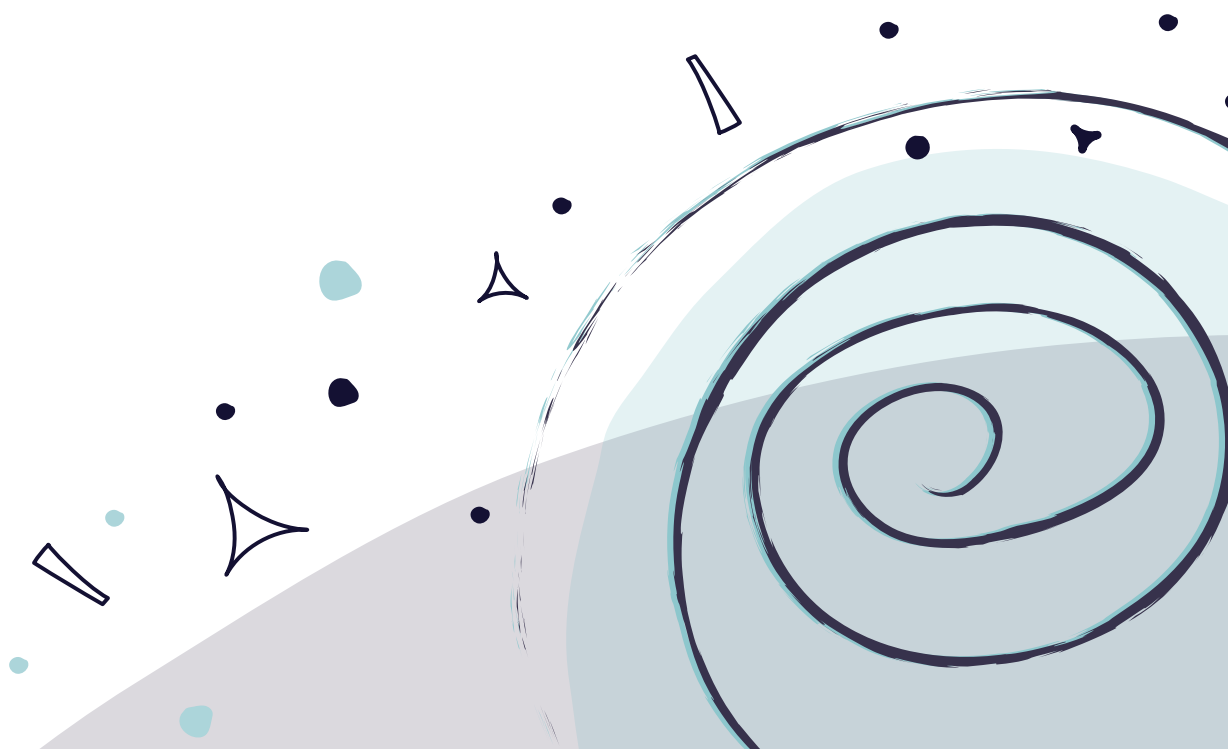
Lo cierto es que el cerebro humano, programado para sobrevivir, busca la acumulación de respuestas placenteras, pasajeras y adictivas.

Y así perseguimos quimeras y nos volvemos adictos a la tensión de la espera que genera el deseo, seguida de la inevitable decepción tras la recompensa, el bajón químico. Una y otra vez reemprendemos el círculo vicioso: tensión, resolución e insatisfacción. ¡Dedicamos tanta energía a la persecución efímera de una respuesta química cuya única finalidad es mantenernos vivos, en el sentido más básico de esa palabra!



Pero cuando no somos esclavos o títeres de sus mecanismos básicos, nuestro cerebro humano es mucho más que la búsqueda de la supervivencia. Es sofisticado, complejo y poético, y sus necesidades profundas no pueden satisfacerse con simples actos reflejos biológicos, con una mera quimera química.

Un cerebro insatisfecho, que vive una vida más pobre que aquella a la que por su rica naturaleza podría aspirar, se traduce en una existencia a medio gas, en una insatisfacción latente, una sensación de que «nos falta algo».



La sociedad de la distracción no es suficiente

¿Cómo nos enfrentamos a la sensación de vacío o de fracaso vital? El siglo **xxi** ha generado una sociedad de la distracción que refuerza el placer temporal, esa espiral química que acabamos de describir, y que apacigua nuestras carencias buscando formas de mantener nuestro dedo puesto en el botón químico, en la satisfacción inmediata o la distracción rápida y adictiva.

La insatisfacción y la búsqueda frustrada también encuentran alivio en la sensación del deber cumplido, de los hijos criados, de los padres atendidos. Muchas personas se refugian ahí, sintiendo que hacen «lo que deben».

Pero ni las distracciones ni el deber cumplido lo son todo, sino solo una parte de lo que necesitamos para sentirnos plenamente vivos.

Y de repente llega esta enorme crisis a nuestras vidas. La pandemia. El confinamiento. La incertidumbre, que va a ser nuestra compañera en los próximos meses. Hemos vivido días en los que hemos sido capaces de lo mejor, y también de lo peor, de nosotros mismos. Una corriente de empatía universal ha recorrido muchos rincones de este planeta nuestro, que se ha visto atravesado por la peor crisis de este siglo. Podemos encajarla de manera destructiva o convertirla en el inicio de algo, porque nunca como durante una crisis tenemos una oportunidad tan clara de replantearnos lo que de verdad importa.

«Hay una grieta en todo, así es como entra la luz», decía Leonard Cohen. Los tiempos de crisis no son solo tiempos en los que nos abrumen las emociones incómodas, sino que son una invitación a dejar de vivir en piloto automático, a pausar y reflexionar sobre qué cambios quisiéramos lograr, a retomar el mando y a cambiar el guion de nuestras vidas.

Las crisis son oportunidades extraordinarias para cambiar cosas que parecían inamovibles y tomar decisiones que hace muy poco tal vez nos parecían imposibles. Por ello, después de una pérdida colectiva como esta pandemia, muchas personas intentarán prestar más atención a sus deseos sin cumplir, o querrán mantener esas conversaciones que no siempre son posibles con sus seres queridos, o expresar su amor por los demás de forma más explícita.

Una crisis es como un enamoramiento: cuando estamos enamorados, nuestro cerebro se vuelve más adaptable; por ello los primeros meses son cruciales a la hora de encontrar fórmulas de convivencia y adaptación en una pareja. ¡En esos meses podemos avanzar mucho, estamos más abiertos que nunca a cambiar y adaptarnos al otro! Después, cuando la rutina se instale, los cambios nos parecerán mucho más difíciles. Y del mismo modo, cuando irrumpe una crisis se abre una oportunidad para hacer esos cambios que habitualmente tanto nos cuesta abordar y adquirir nuevos hábitos que nos permitan transformar nuestra vida.

Lo que estamos experimentando colectivamente en esta situación que nos ha tocado vivir es una oportunidad para detenernos y reevaluar lo realmente importante. La pande-

mia del coronavirus puede ser, además de una experiencia traumática, un símbolo de un tiempo en el que pudimos apretar el botón de pausa y reconstruir nuestras vidas partiendo de aquello que nos estaba faltando, de incorporar a la vida diaria algunos de nuestros anhelos y sueños.

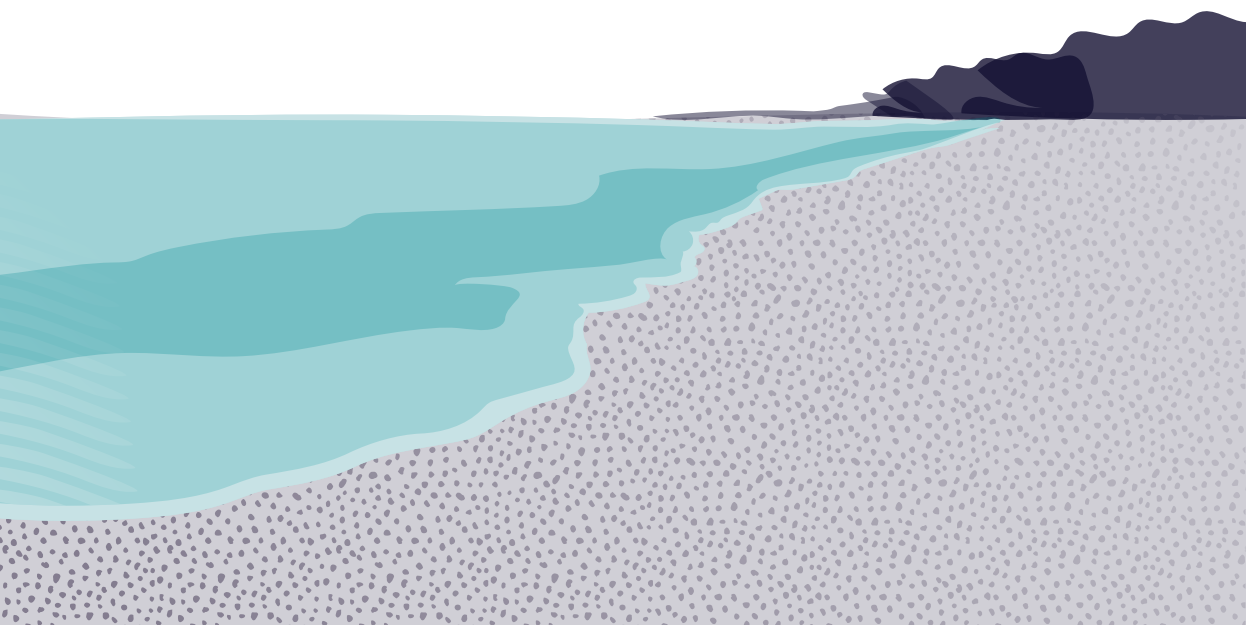
Aprovechemos este momento para pensar qué cambios podemos llevar a nuestras vidas individuales, qué pequeñas resurrecciones podemos lograr.



¡Despierta al soñador que llevas dentro!

Una vida soñada está compuesta de muchos elementos, y os propongo empezar a reconectar con alguno de ellos, como por ejemplo con aquellos paisajes que forman parte de nuestra vida soñada.

¿Hay algún paisaje o lugar en el que te sientes particularmente bien? Tanto si ese lugar existe como si es imaginario, ¿cómo es? ¿Es una playa, una montaña, una ciudad? ¿Está en Oriente, en África, en América? ¿O acaso mucho más cerca de ti?



Regresa ahora a ese lugar especial para ti y siéntelo. Si puedes, con todos tus sentidos. Huélelo... tócalo... escúchalo.... ¿Cómo es tu paisaje soñado? ¿Cómo es ese lugar en el que te sientes feliz, en paz?

Quiero compartir contigo uno de mis paisajes soñados. Estoy caminando por la playa, una playa del Atlántico, en el norte de Galicia, en un pequeño pueblo pesquero, y aquí los tonos verdes tiñen las aguas de las rías. Este lugar me da paz, me hace sentir viva; todo es más real, más presente aquí. Aunque solo paso en él unos pocos días al año, llevo este rincón del mundo dentro de mí el resto del año. Y durante el invierno, cuando hace frío, o cuando estoy cansada o triste, a menudo cierro los ojos y regreso a estos bancales de arena inmensos y al mar, que a veces es verde oscuro y otras tiene aguas claras y transparentes, y miro a las gaviotas que sobrevuelan, las escucho. Cuando nado en estas aguas frías, me pasa algo que no me sucede en casi ningún otro sitio, y es que sin razón alguna me río a carcajadas. Porque ese frío, esa belleza... ¡me sobrecogen!

Y precisamente en esta playa, que es mi paisaje soñado, el verano pasado tuve un encuentro muy especial. Caminaba por encima de las conchas, que a ratos parecían una cama de faquir, y divisé a lo lejos, cerca de la vasta orilla, un kayak. Me fui acercando. Era una embarcación muy bonita, blanca y estilizada, y llevaba varias leyendas escritas en inglés. Una de ellas decía esto: «Modera-do, pero mejorando».

¡Era casi una filosofía de vida!

¿De quién era ese kayak solitario a punto de adentrarse en el mar?

Entonces vi que el dueño se aproximaba. Era un navegante de barba rubia; parecía amable, estaba muy delgado, tenía la cara curtida por el viento y el sol, las manos fuertemente vendadas y, cuando se acercó a mí, advertí que una mancha de sangre se traslucía en los vendajes. Pensé que estaba solo frente al mar, en esa frágil embarcación, con sus manos heridas. Y con toda naturalidad, como hacen los extraños cuando no hay apariencias que guardar, empezamos a charlar...

—¿De dónde vienes?

—Llegué ayer de Santander. He dormido en la playa, y me embarco ahora mismo.

—¿Para ir adónde?

—Voy a ir remando a Oporto, en Portugal...

¡¿Cómo?!

Pues sí, ese navegante se llama Toby Carr y es un arquitecto londinense que se ha planteado un reto, un viaje en kayak que de momento lo ha llevado desde Islandia hasta las islas Feroe, pasando por Noruega, Dinamarca, Alemania, Holanda, Bélgica... Aunque Toby viaja solo, y pasa días enteros con la única compañía de pájaros, peces, delfines y focas, asegura que ha contado con la

amabilidad y generosidad de muchos desconocidos a lo largo de este viaje de 1.300 kilómetros remando.

Y no se trata de 1.300 kilómetros improvisados. El reto de Toby Carr es recorrer con su kayak todas las áreas que aparecen en un programa de culto que se llama *Shipping Forecast*, o «pronóstico marítimo de tormentas». Resulta que, cada día desde hace 150 años, la BBC británica emite cuatro pronósticos al día para advertir de las posibilidades de tormenta que hay en todos los mares que rodean Gran Bretaña.

Lo curioso es que, aunque este pronóstico de tormentas solo sea de utilidad para los marineros, el programa tiene una audiencia importante. De hecho, cuenta con muchísimos más seguidores que marineros hay en el mundo. ¿Y por qué? Pues porque, por alguna razón inexplicable, muchas personas disfrutan escuchando la cantinela de nombres extraños del pronóstico de tormentas: Sole, Fitzroy, Trafalgar, Vizcaya o Lundy...

Son nombres que evocan mares, costas, ciudades, bancos de arena, ríos o estuarios desde Islandia hasta África, y con esta cantinela los oyentes sueñan, se calman o se duermen...

Dice nuestro navegante que tiene la sensación de que el mar y sus mitos misteriosos pueden unirnos en lugar de dividirnos: «Creo que una de las cosas más emocionantes del kayak y del mar es la simplicidad, estar sencillamente tan cerca del agua. Siempre me ha parecido emocionante enfrentarme a los desafíos y recompensas

de la vida al aire libre: la fuerza que tiene un paisaje que te envuelve y la conexión con algo profundo, y a la vez poder llevar una vida más simple...; ese agotamiento total que sientes después de los madrugones, cuando las olas y las mareas te están arrastrando, y ese cansancio profundo que solo sientes cuando haces algo físico intenso... Además, es emocionante tener la posibilidad de decir: lo hice».

