

**Robert J. Wicks**

**El Tao  
de lo  
cotidiano**

**Humildad  
y sencillez  
en una época  
narcisista**

Luciérnaga

Robert J. Wicks

# EL TAO DE LO COTIDIANO

HUMILDAD Y SENCILLEZ EN UNA ÉPOCA  
NARCISISTA



Ediciones  
Luciérnaga

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Tao of Ordinarness*

Primera edición en inglés a cargo de Published in the United States of America by Oxford University Press 198 Madison Avenue, New York, NY 10016, United States of America.

© del texto: Oxford University Press 2019

© de la traducción: Maria Fresquet, 2021

© Imágenes de cubierta: Shutterstock / Meng.PL

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: octubre de 2022

© Edicions 62, S.A., 2022

Edicions Lucièrnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-19164-24-7

Depósito legal: B. 8.140-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## SUMARIO

<i>Introducción. El hogar que tú mismo eres</i> . . . . .	17
<i>Las puertas de entrada a la autenticidad</i>	
CAPÍTULO 1. Una virtud escurridiza: la humildad. . . . .	35
CAPÍTULO 2. Viajar de forma ligera: la simplicidad y el acto de soltar. . . . .	59
CAPÍTULO 3. Tu yo irreconocible: la imagen que tienes de ti mismo. . . . .	81
CAPÍTULO 4. Convertirse en alguien «amable con el mar»: vivir con más paciencia, perseverancia y disposición para fracasar . . . . .	107
CAPÍTULO 5. Guías de autenticidad: experimentar la autenticidad en la práctica . . . . .	129
CAPÍTULO 6. Tiempo a solas: abrazar espacios propicios para el proceso de autodescubrimiento y redescubrimiento. . . . .	151
<i>Epílogo. Regresar al hogar que tú mismo eres...</i> otra vez . . . . .	169
<i>Bibliografía</i> . . . . .	185
<i>Sobre el autor.</i> . . . . .	191
<i>Índice onomástico</i> . . . . .	195

## CAPÍTULO I

### UNA VIRTUD ESCURRIDIZA: LA HUMILDAD

La taza que ha contenido jugo de ajo conserva el olor a pesar de haber sido limpiada cientos de veces. Del mismo modo, el olor del egoísmo nunca nos abandona del todo.

RAMAKRISHNA

Cuando tienes orejas para escuchar el canto de un pájaro, no necesitas mirar sus credenciales.

ANTHONY DE MELLO, *Un minuto para el absurdo*

En un cuento judío encantador, un rabino entra en una sinagoga casi vacía, mira arriba, hacia el cielo, alza los brazos orando, y grita: «No soy nada. No soy nada».

Al ver esto, el cantor de la sinagoga, que también estaba presente, se le acerca y hace lo mismo (esta vez lo dice con más énfasis con su timbre de barítono: «No soy *nada*. No soy *nada*»).

Un conserje que estaba en la parte posterior de la sinagoga se conmovió por su ejemplo. De modo que fue a un lado a consultar algo y luego se dirigió hacia la parte delantera de la sinagoga. A continuación, como habían hecho los otros dos, alzó los brazos hacia el cielo y oró: «No soy nada. No soy nada». Al ver esto, el rabino se giró hacia el cantor y le dijo: «*Nu*, mira quién piensa que no es nada».

La humildad siempre ha sido una virtud muy escurridiza. Es imposible buscarla directamente. Para empeorar las cosas, como su pariente cercano, la autenticidad, tampoco parece estar muy valorada en la sociedad contemporánea. Actualmente, en especial en el ámbito público, no solo se la ignora, sino que se rehúye de ella. En los partidos de fútbol, al contrario que en el pasado, cuando los jugadores se excitaban visiblemente cuando un partido iba bien, ahora a menudo parece que estén buscando la adulación del público a través de una exhibición.

No obstante, por suerte, algunas celebridades del deporte, incluso hoy en día, todavía demuestran humildad y dan fe de que no necesitan exhibirse cuando se convierten en estrellas. Un ejemplo de ello es Katie Ledecky, que se podría decir que es una de las grandes (y ciertamente de las más condecoradas) nadadoras de nuestra época. Demostró su modestia en el encuentro Pro Series, cuando la deportista de veinte años con múltiples medallas de oro se tomó su tiempo para alabar a la ganadora de medallas de oro de setenta y tres años Chris Olmstead, que antes que ella había llegado tan lejos en el mundo de la natación. Sobre este acto, la periodista de deportes Karen Crouse escribió lo siguiente:

Te dice más de Ledecky de lo que ella hubiera sido capaz. Es fácil que las figuras célebres de los deportes de hoy en día olviden (o ni siquiera sepan) que las estrellas existían desde mucho antes de que apareciera la televisión por cable.

Ledecky es una excepción, una estudiante de natación entusiasta que reconoce su lugar en la línea continua del deporte mejor que quienes rápidamente se consagran. Cuando Olmstead mandó un correo electrónico para mostrar su admiración a Ledecky en enero de 2016, fue el principio de una amistad que las ha enriquecido a ambas.

Poca gente conoce mejor que Olmstead, que competía como Chris von Saltza, lo que es navegar entre la realeza de la natación siendo adolescente. Su lazo salvó la distancia generacional: Olm-

stead tiene setenta y tres años, y Ledecky, veinte. A través de Olmstead, Ledecky es capaz de apreciar mejor todas las oportunidades que hoy en día las mujeres atletas dan por supuestas.

Este ejemplo de autenticidad de una joven y extraordinaria nadadora es una inspiración para todos nosotros. Ese día, sus fans preadolescentes recibieron una lección de una de sus heroínas, y esta es que honrar las habilidades de los demás forma parte del hecho de ocupar tu lugar en la historia. Mientras que autoalabarse y atraer la atención sobre uno mismo es un ejercicio verdaderamente narcisista que revela tu propia inseguridad y falta de respeto hacia los que te precedieron, independientemente de cuáles sean tus logros.

En política, especialmente los últimos años, ha ocurrido esto en algunos lugares. Durante las elecciones presidenciales de Estados Unidos de 2016, una vecina que había presenciado muchísimas campañas me dijo que estaba molesta por las opciones que tenía. Estaba sorprendida por lo que había hecho uno de los candidatos. Como no sabía a qué se refería, le pregunté: «¿Qué hizo el candidato?». Y ella me contestó: «Salió de entre la multitud y dijo: “¿A que soy guapo? ¿A que realmente soy atractivo?”». Por la expresión de su cara, se podía adivinar que eso era algo que no había presenciado en ningún candidato político durante sus ochenta años de vida. Recuerdo que yo dije algo como que los tiempos habían cambiado, a lo que ella me contestó enfáticamente: «¡Y no para *mejor!*!».

Poco después de este encuentro, leí un artículo del 26 de agosto de 2016, «The Art of Gracious Leadership», en el *New York Times*, escrito por un columnista conservador, David Brooks, en el que reflexionaba sobre el estilo de los candidatos presidenciales:

Últimamente he estado pensando en la experiencia. Donald Trump carece de experiencia política, y la ineptitud causada por

su inexperiencia es evidente todos los días. Por otro lado, Hillary Clinton tiene mucha experiencia. Su barco avanza suavemente, y, no obstante, su reacción ante el escándalo de los correos electrónicos muestra una vez más que hay cierto aire de crueldad en su campaña que no inspira confianza.

De modo que he estado pensando que no es suficiente tener experiencia. La gente, en la vida pública, lo que realmente admira es que la experiencia se convierta en gracia.

Este tipo de personas, pienso, ven sus años como agentes que enseñan humildad. Ven que, más a menudo que menos, los sucesos de nuestra vida están diseñados perfectamente para desnudar nuestra debilidad crónica y exponer otros defectos.

Tarde o temprano, la vida te enseña que no eres el centro del universo, y que no eres tan bueno como pensabas. Te enseña a preocuparte menos por lo que los demás piensan para seguir tu camino.

Los meses siguientes al artículo de Brooks se publicó en el *New York Times* un artículo de opinión sobre religión y política, «The Quiet Power of Humility», escrito por Peter Wehner, del Centro de Ética y Política Pública, que también había formado parte de las tres Administraciones republicanas antes de la de Trump.

Empezó este artículo, que también reflexionaba sobre la elección de Donald Trump como presidente, explicando un aspecto clave de una conversación que había tenido con un psicólogo social que, cuando había sido ateo, encontraba mucho que admirar en la religión. Wehner le preguntó: «¿Qué contribución constructiva podrían hacer los cristianos a la vida pública?», a lo que el psicólogo contestó: «La humildad».

Luego, Wehner afirmaba que, según su punto de vista, «la humildad no es una marca distintiva del cristianismo americano, especialmente (pero no exclusivamente) entre los cristianos envueltos en política». A continuación, señaló claramente la

ironía y escribió que «los principales líderes cristianos y un número récord de votantes evangélicos habían apoyado a un presidente que era un hombre de una gran crueldad y de un narcisismo inigualable».

Concluía su artículo con una nota esperanzadora y una llamada que creo que nos dirigía a todos nosotros (no solo a los cristianos o a las personas religiosas interesadas en política):

Un amigo mío, recientemente, me dijo que la humildad (una virtud que reconocía haber apreciado tarde en la vida) era escurridiza, un objetivo constante, casi fuera de nuestro alcance. Cuanto más sabios nos volvemos, más vemos lo que no sabemos y cuánto necesitamos que los demás nos ayuden a saber.

Jesús dijo que el más grande entre nosotros será un sirviente, y que el que se muestre humilde habrá de ser ensalzado. Para las personas de fe cristiana, nadie era tan humilde como Jesús. La cruz hizo la resurrección posible; la humildad preparó el camino hacia la esperanza. Lo cual nos lleva a esta cuestión: si la humildad fue buena para Jesús, ¿por qué no lo es para el resto de nosotros?

Al pensar en estos artículos y en mis propias experiencias a raíz de la candidatura de Trump y los primeros días de su presidencia, me doy cuenta de que el momento más emotivo para mí no fue cuando Trump alardeó de sus éxitos o dijo que era un «genio muy estable», sino cuando compartió su vulnerabilidad. Cuando habló de su hermano Freddy, que como era sabido por todos, había sido alcohólico y había muerto a los cuarenta y tres años, Donald Trump compartió el amor que sentía por él y la tristeza de su muerte temprana. Este momento de autenticidad, ejemplificado por su vulnerabilidad (lo viera él o no así), para mí fue una demostración de carácter. Es triste que no se diera cuenta de ello, como otros como él en política y televisión. Según un reportaje del *Washington Post*, incluso

en situaciones en las que la gente estaba sufriendo, conscientemente o no, el presidente se comportaba de forma egocéntrica más que solidaria. Según Jenna Johnson:

Mientras el equipo de rescate seguía realizando su trabajo extenuante y desgarrador en el sudeste de Texas el martes por la tarde, y la lluvia seguía cayendo y un embalse cerca de Houston se había desbordado, el presidente Trump cogió un micro y se dirigió a cientos de simpatizantes que se habían reunido fuera del cuartel de bomberos cerca de Corpus Christi, Texas, y que gritaban: «¡Estados Unidos, Estados Unidos, Estados Unidos!».

«Gracias a todos —dijo el presidente, con una de esas gorras blancas con “Estados Unidos” escrito que se estaban vendiendo en la web de su campaña por cuarenta dólares—. Solo quiero decir: os queremos. Sois especiales... Menuda muchedumbre. Cuánta concurrencia.»

Una vez más, Trump se las ingenió para acaparar la atención. Sus respuestas acerca de la devastación del huracán Harvey se han centrado más en el poder de la tormenta y la respuesta de su Administración que en los millones de texanos cuyas vidas se han visto dramáticamente alteradas por las inundaciones.

En este artículo se cita a Matt Latimer, que era quien le escribía los discursos al presidente George W. Bush, como ejemplo de alguien que sabe que es difícil encontrar el equilibrio cuando un presidente se dirige a su audiencia tras un desastre natural. Sin embargo, añade: «Quieres infundir confianza en que las cosas mejorarán, pero al mismo tiempo quieres mostrar empatía con aquellos que lo han perdido todo [...]. El presidente domina lo primero, pero no ha mostrado mucha habilidad para la empatía. Y esto es un problema». Dicho problema, aunque posiblemente a un nivel inferior para la mayoría de nosotros, es usar la falta de empatía como un espejo psicológico para nosotros mismos.

Uno de los beneficios que he obtenido al observar sucesos como estos y la falta de sensibilidad de los demás hacia personas que sufren porque necesitan ser aceptadas (e incluso aduladas) es que me ayuda a centrarme en mis sentidos cuando me encierro en mis experiencias personales y me muestro egoísta. En tales casos, también me ayuda recordar la tentación de etiquetar a gente como Trump, de modo que dicha etiqueta me impida ver sus dones.

Como indica Parker Palmer en su libro *Let Your Life Speak (Deja que tu vida hable)*, debemos ser capaces de abrazar tanto nuestras virtudes como nuestros defectos. Esto es necesario, como señala en la siguiente cita, cuando se busca la plenitud o lo que yo llamaría *autenticidad*:

Pero si voy a dejar que la vida me diga las cosas que quiero oír, las cosas que les podría contar a otros, ¡también debería dejar que me diga las cosas que no quiero oír y que no quiero contar a nadie! Mi vida no solo se basa en mis puntos fuertes y virtudes. También tiene que ver con mis responsabilidades, con mis límites, con mis transgresiones y mis sombras. Una dimensión inevitable, pero a menudo ignorada de tal búsqueda de la plenitud es que debemos abrazar lo que nos desagrada o encontramos vergonzoso de nuestro ser, así como lo que nos enorgullece.

No obstante, esto es muy difícil para las personas que padecen un trastorno de personalidad. Para ellas, siempre es culpa de los demás. En su obra *Glass Houses*, la novelista Louise Penny, cuyas obras de ficción contienen reflexiones y descripciones psicológicas incisivas, describe muy bien a este tipo de personas (a ellas y a las que las rodean y sufren sus consecuencias). Esto queda ilustrado en el siguiente diálogo entre Myrna, una psicóloga jubilada, y Armand, el jefe de la policía:

—¡Lo ves! Este es el problema —dijo Myrna—. Estamos acostumbrados a los psicópatas de las películas, los que claramente

están locos. Pero la mayoría de los psicópatas son más listos. Tienen que serlo. Saben cómo imitar la conducta humana, cómo hacer ver que les importa, mientras que realmente no sienten nada, a excepción tal vez de rabia y el permanente sentimiento de que son privilegiados. Dicen que se les ha interpretado mal. Obtienen lo que desean mediante la manipulación. La mayoría no tiene que recurrir a la violencia.

—Todos manipulamos —dijo Armand—. Tal vez no lo veamos de este modo, pero lo hacemos.

—A excepción de la mayoría de nosotros, que tendemos a ser transparentes, la gente rara vez puede ver a través de un psicópata —prosiguió Myrna—. Es un experto. La gente le cree y confía en él. Incluso le gusta. Es su gran habilidad. Convence a la gente de que su punto de vista es legítimo y correcto, a menudo incluso cuando todos los hechos apuntan en la dirección opuesta. Como Iago. Es magia.

Quienes empeoran las cosas para estas personas son los que las rodean y les dan la razón. Cuando este tipo de gente manipula o se enfada, en vez de pensar en posibles flaquezas de su personalidad, a veces está protegida por quien tiene más cerca. A veces, la defensa es que «no conoces a la verdadera persona que es» o que «solo se comporta así cuando se defiende de un ataque». En tales casos, puede parecer obvio para la mayoría de la gente presente, pero los que defienden estas conductas o no las ven, o se dan cuenta de que las cosas se pondrán feas si las asocian a rasgos antisociales. Creo que la mayoría de nosotros ha experimentado esto en su propio círculo de intimidad o en un nivel más amplio.

La humildad es un tema más importante en el ámbito público entre personas que se resisten a la introspección y se dedican a la política o a la religión (al menos en Estados Unidos). Pude observar esto fácilmente durante mi interacción con un visitante de otro país. Compartimos un rato de ocio, pasando el día

juntos y conversando sobre distintos temas que le habían impactado por su origen extranjero. Finalmente, paró para comer algo y luego me comentó: «Sabes, estaba mirando uno de vuestros periódicos y uno del Reino Unido *online* y vi que daban mucha cobertura a una mujer de la que no había oído hablar nunca». Luego, mencionó su nombre y supe que se refería a alguien que pertenece a una familia que aparece frecuentemente en las noticias. A menudo era retratada de un modo que se podría llamar exhibicionista. Claramente, ella y otros miembros de su familia buscaban ser el centro de atención y atraer a los medios, incluso, aunque el tono de la historia fuera despectivo.

A continuación, me preguntó: «¿Es una actriz, una escritora, una bailarina, tiene algún tipo de talento?». Cuando le contesté que no, que simplemente era famosa, pareció tan sorprendido como yo me sentí la primera vez que la vi a ella y a su familia, que aparecían una y otra vez en las noticias por lo que habían dicho o por la ropa que llevaban. La humildad no constaba en su ética.

Para complicar todavía más las cosas en lo que respecta a esta virtud, en la actualidad reciente observamos el uso distorsionado del concepto y de la palabra *humildad* en el ámbito público. Carina Chocano, la autora del ensayo *You Play the Girl (Haz el papel de chica)*, escribió en un artículo del *New York Times Magazine* (29 de enero de 2017), «Lying Low», que ser humilde normalmente implicaba sentirse «inferior e infravalorado». Pero últimamente:

Vivimos en tiempos humildes. La gente es humilde en todas partes. Últimamente, se considera una cuestión de cortesía (tal vez incluso una obligación) que políticos, atletas, famosos y otras figuras públicas se muestren humildes por sus logros o premios. Miramos con una admiración beatífica todo lo que hemos logrado. Inclinaamos nuestra cabeza en muestra de reconocimiento de

que es algo más grande que nosotros, que nuestro gran ego, y somos humildes ante su inmensidad. Y ¿por qué no? Tiene que ser enorme para *eclipsarnos*.

En una línea similar van los comentarios de Matthieu Ricard en su aclamada obra *Happiness (En defensa de la felicidad)*. En ella, no solo va en la dirección de Chocano, sino que señala, además, las implicaciones sociales negativas de no ser humilde.

Nuestra obsesión con la imagen que tenemos que proyectar de nosotros mismos es tan grande que hemos dejado de cuestionarnos la validez de las apariencias y nuestra incesante búsqueda de mejorar nuestra imagen.

¿Qué imágenes deberíamos proyectar? Los políticos y las estrellas de cine tienen consejeros cuyo trabajo es crear una imagen favorable de su cliente para el público general, y a veces tienen que enseñarles a sonreír. Los periódicos dedican más y más espacio a sus secciones rosas, con titulares sobre gente donde se señala quiénes tienen el favor del público y quiénes no. En todo esto, ¿qué lugar ocupa la humildad, un valor tan poco habitual?

En un nivel colectivo, el orgullo se expresa a partir de la convicción de que se es superior a los demás, como nación o raza, de ser el guardián de los verdaderos valores de la civilización, y en la necesidad de imponer este modelo dominante a la gente ignorante a cualquier precio. Esta actitud a menudo sirve de pretexto para explotar los bienes de países subdesarrollados. Los conquistadores y sus obispos quemaron las grandes bibliotecas mayas y aztecas en México, de las que no sobrevivieron más que una docena de volúmenes [...]. Por encima de todo, fue el orgullo lo que hizo que los chinos ignoraran los cientos de miles de volúmenes de filosofía que había en los monasterios tibetanos antes de derribar seis mil centros de aprendizaje.

La humildad considerada como una virtud tiene una larga historia que debemos revisar y valorar de nuevo para ver lo que realmente puede significar en tu estilo de vida. Una simple reflexión acerca de la humildad de los padres (*abbas*) y las madres (*ammās*) de los desiertos persas y del norte de África del siglo IV lo corrobora. En relación con este grupo, la poeta Kathleen Norris, en su libro *Acedia and Me*, indica que los monjes del desierto «consideraban la humildad como una herramienta para mantener la fe. Mientras que hoy en día la palabra *humildad* puede tener la connotación de mostrarse servil a la humillación, su origen latino sugiere fuerza y fertilidad. La palabra procede de *hummus*, como *tierra*. Una persona humilde es la que acepta la paradoja de ser a la vez grande y pequeño, y que no menosprecia esa esperanza que Kierkegaard denomina *posibilidad*». El anterior presentador del famoso programa de radio de la BBC *The Living World*, Peter France, en su libro *Patmos*, se suma a esta perspectiva al indicar que, para este grupo de monjes, la humildad «era simplemente el rechazo a estar centrado en uno mismo. Era y es una forma poderosa de entender el mundo».

Una de las formas mediante las cuales estos monjes pretendían alcanzar esta meta (que nosotros también podemos lograr si seguimos su ejemplo) es pasar tiempo a solas. Esto significa pasar periodos de tiempo en silencio y, a poder ser, en soledad, para estar presentes o meditar, pero también simplemente reflexionar en silencio cuando estamos en un grupo de gente. En estos periodos, el objetivo es estar presentes para nosotros mismos, libres de juicios. Con este ejercicio podemos observar tanto nuestras debilidades como nuestros dones de forma clara y ecuánime. Cuando esto ocurre, abrimos la puerta a la humildad, porque la honestidad toma el mando en el espacio que creamos en nuestra conciencia. Cuando realizamos esta apertura en momentos de silencio, creamos un vacío mental. Con este espacio interior, la *preconciencia* o el conocimiento (las

formas de pensar, percibir y entender) que están más allá de nuestra conciencia pueden tener visibilidad y los podemos examinar. Entonces, nos enfrentamos a la vida y adoptamos una actitud hacia nosotros mismos y hacia los demás que hemos podido dejar de lado intencionadamente o inconscientemente, porque, entre otras cosas, puede disminuir o recortar nuestra tendencia a la soberbia.

Este tipo de información infunde humildad. Esta actitud te transforma: cuando tomas consciencia y añades humildad, obtienes sabiduría, y cuando luego añades esta sabiduría a la compasión, obtienes amor. El nuevo espacio dentro de nosotros mismos que ha creado la humildad nos ayuda a desaprender lo que ya no nos es útil. Idealmente, también nos coloca en posición para dar la bienvenida a otros a nuestra esfera interpersonal sin necesidad de que respondan a muchas de nuestras necesidades y expectativas (este es el motivo por el que nos extenderemos sobre el tema del tiempo a solas más adelante en este libro).

Como hemos indicado previamente, a menudo se asocia este sentido de autenticidad basado en la humildad con figuras espirituales conocidas; en especial, con el actual dalái lama y con el clérigo y pacifista sudafricano Desmond Tutu. A ambos, los demás los perciben como auténticos a pesar de su estatus. En el caso del dalái lama, la gente cuenta historias sobre su humildad y su autenticidad a muchos niveles. Por ejemplo, en un libro sobre él, *The Open Road*, el autor Pico Iyer escribe: «No pretendió serlo, nadie nunca pensó que era perfecto o infalible —había escrito mi padre en aquella época—, pero cuando estaba con él, podía sentir la frescura de una pureza personal inmensa y era capaz de asumir una gran variedad de poses, pero sin afectación».

Tanto el dalái lama como el arzobispo Tutu están constantemente interesados en temas como desaprender y aprender de nuevo (cuestiones que también trataremos más adelante en este

capítulo, puesto que son importantes para la dinámica de la autenticidad). Como cuenta el dalái lama en *The Book of Joy (El libro de la alegría)*: «Hay un dicho tibetano que dice que la sabiduría es como el agua de la lluvia: ambas se acumulan en los lugares más bajos. Hay otro dicho que pregunta, cuando se acerca la primavera, ¿dónde empieza? ¿En la cima de los montes o en los valles? El crecimiento empieza primero en los lugares más bajos. Del mismo modo, si eres humilde, cabe la posibilidad de que sigas aprendiendo. Así que a menudo digo que, a pesar de tener ochenta años, todavía me considero un estudiante».

Su humildad también se percibe en su capacidad para reírse de sí mismos. Un ejemplo de ello es una viñeta que Desmond Tutu compartió, y que también se cita en *El libro de la alegría*. Estaba en un vuelo de vuelta a casa de Durban a Johannesburgo durante la lucha *antiapartheid*. Uno de los asistentes de vuelo se inclinó y le preguntó si podía dedicarle un libro a otro de los pasajeros del avión. Como respuesta, admitió: «He tratado de parecer humilde y modesto, pero en mi corazón estaba pensando que hay gente que reconoce lo bueno cuando lo ve». Luego, cuando el asistente le dio el libro para firmar y él sacaba el boli, dijo: «Usted es el obispo Muzorewa, ¿verdad?».

Si somos honestos, todos hemos tapado partes de nosotros de modos similares. Un ejemplo de ello lo he compartido en libros y conferencias anteriores. El suceso me despertó y a la vez me dibujó una sonrisa en la cara. También fue una oportunidad para reforzar mi respeto hacia la habilidad de incorporar la humildad a mi ser.

Mi hija, mi yerno y mis dos nietas estaban sentados en la mesa de la cocina cenando. Cuando terminaron, mi hija miró a sus hijas y les preguntó: «¿Qué se os da bien hacer? En otras palabras, ¿qué dones creéis que os ha dado Dios para ayudar a los demás?».

Mis nietas adoran este tipo de preguntas y se lanzaron a disparar una larga lista de lo que la psicología positiva moder-

na denominaría *fortalezas de carácter*. Tras oír su recitación, mi yerno preguntó: «Bueno, ¿y qué hay de la humildad? Ninguna de las dos la habéis mencionado», y mi nieta menor inmediatamente preguntó: «¿Qué es la humildad?».

Mi yerno no es tan joven como para que su única fuente de información sea internet, así que le contestó: «Bueno, ve a por el diccionario y veámoslo».

Como respuesta, la pequeña fue a por el diccionario y se lo dio a su padre. Este encontró la entrada de la palabra *humildad*, y leyó la definición en voz alta. Luego preguntó: «Bueno, ¿qué persona os viene a la cabeza cuando oís esta descripción?». Y los tres respondieron con gran entusiasmo: «¡Mamá, mamá!», refiriéndose a su esposa. Luego, mi yerno preguntó: «Bueno, y ¿qué hay del abuelo?». Y todas negaron con la cabeza diciendo: «Noooo, ¡el abuelo, no!». <sup>1</sup>

La virtud de la humildad, que es tan valiosa, es esquiva, incluso si deseas alcanzarla —especialmente si eres el abuelo.

David Brooks, en el libro sobre la configuración del carácter que hemos citado antes, hace referencia a ello en relación con su propia vida:

Nací con disposición natural hacia la frivolidad. Ahora trabajo como crítico y columnista. Me pagan por ser un fanfarrón narcisista, por lanzar mis opiniones, por parecer más seguro de ellas de lo que realmente estoy, por parecer más listo de lo que soy, por parecer mejor y más autoritario de lo que realmente soy. Tengo que trabajar más que la mayoría de la gente para evitar una vida superficial. También me he vuelto más consciente de que, como mucha gente en la actualidad, he vivido una vida con pocas aspiraciones morales, queriendo ser bueno vagamente, servir a un

1. He usado esta historia en mis presentaciones porque define la humildad como algo que no podemos garantizar, aunque lo deseemos. La historia aparece en mis libros *No Problem* y *Night Call*.

propósito más grande, sin ningún vocabulario moral concreto, sin un entendimiento de cómo vivir una vida interior más rica, o ni siquiera un conocimiento claro de cómo se desarrolla el carácter y se adquiere profundidad.

Shunryu Suzuki, un monje zen de la escuela Sōtō y un guía espiritual que hizo popular el budismo zen en Estados Unidos, conocido por haber fundado uno de los primeros monasterios budistas fuera de Asia, experimentó en sus propias carnes el gran deseo de humildad, pero al final también se preguntó sabiamente, cómo deberíamos hacer cada uno de nosotros, cuáles eran los motivos reales que motivaban este deseo. Se narra este desafío en la siguiente historia de David Chadwick, en su biografía sobre Suzuki, titulada *The Crooked Cucumber (Vida y enseñanzas zen de Shunryu Suzuki: pepino torcido)*:

En la residencia de estudiantes, Shunryu se despertaba antes de que saliera el sol, se vestía en silencio con ropa ancha y salía de puntillas en la oscuridad. Entraba en el baño con letrinas y un largo urinario [...]. Cruzaba la estancia hacia un armario, cogía su cubo y unos trapos, y bajo la luz de la lámpara de queroseno empezaba a limpiar. La habitación siempre estaba desordenada y sucia, no como los templos en los que había vivido antes. Los lavabos públicos en el Japón de aquella época eran famosos por su suciedad.

Como estudiante de primer año en la Universidad de Komazawa, Shunryu se había propuesto realizar esta tarea antes de que sus compañeros se levantaran. Como monje en el Keno-in, una de sus responsabilidades había sido limpiar los retretes y los lavabos, y estaba determinado a no olvidar con sus estudios y actividades en Tokio lo que había aprendido siendo monje. «Quería realizar una práctica verdadera.» [...]

Era especialmente importante para él que no le vieran. Estaba convencido de que, si los otros sabían lo que hacía, no estaría

realizando una práctica verdadera. Prestaba atención a los ruidos y de vez en cuando sacaba la cabeza a la entrada para ver si había luz. No quería ser descubierto, especialmente por el senséi Nukariya, el presidente de la escuela y su modelo más importante en aquella época [...]. Poseía una humildad y una dignidad impecables. A menudo, los visitantes pensaban que era el conserje. Más adelante su presencia inspiró a Shunryu para realizar esta tarea. Si la luz [del senséi Nukariya] estaba encendida, Shunryu se escondía.

Al principio se sintió bien por lo que estaba haciendo, pero cada vez analizaba más y más la pureza de su intención. Se obsesionó: «¿Por qué hago esto? ¿Realmente me gusta hacer esto sin que nadie lo sepa? ¿En realidad, quiero que me descubran?».

Suzuki profundizó en su conocimiento a lo largo de su vida. Se ponía de manifiesto, sobre todo, con sus interacciones con los estudiantes zen. Quería que se comprometieran con el *zazen* (la meditación sentados) y que vivieran sin la adulación de nadie (incluida, y tal vez especialmente, la procedente de ellos mismos). Cuando se sentían orgullosos o importantes, les estropeaba el momento con algún comentario. Un ejemplo de ello es la siguiente interacción relatada por David Chadwick en la colección de historias sobre Suzuki en el pequeño volumen que acompaña su biografía, *To Shine One Corner of the World*:

Un día, llevando de vuelta a Suzuki Roshi a San Francisco desde Los Altos, le pregunté si había esperanza en que las esposas provincianas de mediana edad pudieran lograr algo similar a lo que conseguían los estudiantes zen. Después de todo, solo se sentaban juntas una vez a la semana, mientras que los estudiantes se sentaban todos los días en el centro zen.

Me dijo que su entendimiento era «realmente bueno» y añadió que «no parecen padecer arrogancia».

Chadwick, en su colección de reflexiones y citas, también comparte otra historia que nos muestra cómo era Suzuki:

Durante una visita a la Costa Este, Suzuki Roshi llegó a la Sociedad Budista de Cambridge y se encontró que todo el mundo estaba limpiando el interior, anticipando su visita. Se sorprendieron al verle, porque había dicho que llegaría al día siguiente. Se levantó las mangas de su camisa e insistió en unirse a ellos para las preparaciones «del gran día de mi llegada».

Suzuki también se dio cuenta de que era difícil realizar cambios grandes en nuestros hábitos, pero defendía que había que trabajar en ello porque los fracasos reducían el egoísmo. También ayudaba a cimentar el carácter durante el proceso. Buscar la humildad no siempre conduce al éxito, a menudo termina con observar la falta de esta virtud cuando fracasamos.

Otro gran desafío cuando se busca la humildad es lo que nos han enseñado a la mayoría de nosotros:

- \* La imagen es más importante que la realidad.
- \* La humildad realmente esconde una baja autoestima, falta de seguridad en uno mismo, falta de valía personal o una elevada vulnerabilidad.
- \* Mostrar lo que sabes es más importante que la vulnerabilidad necesaria para alcanzar una nueva sabiduría, al admitir la propia ignorancia y abrir la puerta al «desaprendizaje».
- \* Estar centrado en uno mismo es natural.

En su libro *The Cure of the Self: Self-Awareness, Egoism, and the Quality of Human Life*, el psicólogo Mark Leary señala que estar centrado en uno mismo no es algo malo. En vez de ello, indica que buscar un mayor grado de conocimiento a través de la autorreflexión también tiene sus desventajas. No obs-

tante, al conocerlas, podemos ponerles límite o evitarlas. Según sus palabras:

La misma habilidad de autorreflexionar que nos hace humanos y subraya uno de los mejores elementos de la civilización, también genera caos al fomentar el egoísmo, el dolor, las relaciones tormentosas, las decisiones desastrosas y las conductas que pueden ser dañinas para nosotros mismos y para otras personas. Estar centrado en uno mismo es a la vez nuestro mejor aliado y nuestro enemigo más feroz; muchas de las batallas más grandes a las que se enfrenta la gente en la vida tienen que ver directa o indirectamente con uno mismo.

Al enfrentarse a las dificultades inherentes de la autorreflexión, Leary anima al *egoescépticismo*, porque su investigación y sus estudios han mostrado que la «gente sobredimensiona el egocentrismo de los demás mientras que resta importancia a su propio egocentrismo». Además, siente que es importante que al reconocer nuestra unicidad (lo que denomino nuestro ser auténtico) podamos apreciar mejor que nuestra perspectiva del mundo, a la vez que es única, no representa una verdad absoluta para todo el mundo. Reconoce que en la mayoría de los casos no actuamos desde una maldad consciente, sino desde la sensación subyacente de que nuestro entendimiento y nuestra percepción de la gente y de los sucesos son correctos. En su obra, indica que, si dejamos de sentir que somos infalibles, entonces no solo podemos estar más abiertos a otras visiones de la realidad, a nuevos conocimientos y al desaprendizaje, sino que no gastaremos tanta energía al tratar de defender nuestra imagen mental de la vida.

En esta línea de pensamiento, enfatiza el hecho de que debemos realizar esto desde la autocompasión. No se refiere a la autoindulgencia. En vez de ello, para él implica «aceptar el hecho de que no se es perfecto y, por lo tanto, de vez en cuando

fracasaremos y tendremos pérdidas». Después de todo, dice, debemos reconocer que «somos solo humanos». Esta aproximación nos ayudará a ser menos egocéntricos en la vida, evitará que seamos parciales y nos abrirá a un nuevo aprendizaje a través del *desaprendizaje*.

## Reforzar el espíritu del desaprendizaje

En su fascinante biografía, *Henry David Thoreau: A Life (Henry David Thoreau: una vida)*, Laura Dassow Walls escribe:

Thoreau luchó toda su vida por encontrar una voz que pudiera ser escuchada en vez del cinismo y de las convenciones. Thoreau se ganó la devoción de los amigos que vieron en él no a un santo, sino algo tal vez más extraño: un ser humano viviendo una vida humana completa [...]. Empecé esta biografía para regresar a la figura que había abierto este espacio a una forma de pensar independiente, para aprender cómo había abierto este espacio para sí mismo [...], para él estaba claro que la Revolución americana estaba incompleta: había desigualdades, imperaba el materialismo y la economía americana dependía totalmente del esclavismo. También afirmaba que se daba la terrible ironía de que a los más mayores les iba bien este estado de las cosas, puesto que se beneficiaban de él. No se podía confiar en ellos. Tenía que intentarlo él por su cuenta.

Lo que Thoreau identificó es que algunos sentían que estaban actuando desde un entendimiento esclarecedor, mientras que lo que ocurría realmente es que lo hacían porque gozaban de un estatus privilegiado. Thoreau no solo quería cuestionar su «sabiduría», sino también, en el proceso, la suya propia hasta ese momento.

A menudo la gente se preocupa por el impacto negativo que tiene su ignorancia. Sienten que lo que no saben les perjudicará y, por supuesto, esto es verdad hasta cierto punto. No obstante, yo creo que hay un peligro mayor que la ignorancia, cuando, por falta de humildad, pensamos que sabemos algo que realmente no entendemos del todo. La sabiduría real que caracteriza la autenticidad aprecia esta realidad.

A veces somos tan obstinados que incluso, cuando se presenta información contraria, nos enrocamos en nuestras opiniones en vez de mostrar una actitud abierta y dejar que nos llegue la nueva información que podría demostrar que nos equivocamos. La siguiente historia del psicólogo y escritor espiritual Anthony de Mello lo ilustra muy bien. De repente, una mujer detiene a un hombre en la calle y le dice: «Henry, ¡me alegra mucho verte después de tantos años! Dios mío, cómo has cambiado. Te recordaba alto, y ahora pareces mucho más bajo. ¡Dios santo! Cómo has cambiado en cinco años».

Finalmente, el hombre tiene la oportunidad de decir: «¡Pero yo no me llamo Henry!».

A lo que la persistente mujer responde tranquilamente: «¡Vaya! ¡También te has cambiado el nombre!».<sup>2</sup>

Lo que aquí se describe de forma humorística es lo que los psicólogos denominan *sesgo de confirmación*. Es algo que en mayor o menor medida todos hacemos a veces, y que es bastante natural y común, lo que lo convierte en peligroso, ya que nos impide desaprender y abrirnos. En su libro, *The Science of Fear*, Daniel Gardner habla de ello:

Cuando una creencia se ha instalado, filtramos lo que vemos y oímos de forma sesgada, de modo que todo demuestre que nues-

2. Aparece una versión un poco distinta en la deliciosa colección de Anthony de Mello de la relación entre un maestro y su discípulo titulada *One Minute Wisdom (Un minuto para el absurdo)*, Sal Terrae, Santander, 1993).

tra creencia es cierta. Los psicólogos también han descubierto que las personas son vulnerables a algo que se denomina *polarización de grupo*, lo que significa que cuando la gente se une en grupos según sus creencias, estas se refuerzan y los individuos del grupo se vuelven más extremistas al defenderlas. Si unes el sesgo de confirmación, la polarización grupal y la cultura, puedes empezar a entender por qué la gente llega a conclusiones tan distintas acerca de cuáles son las cosas que debe temer y cuáles no.

A lo largo de la historia de la raza humana, hemos oído historias de gente a la que se le ha pedido que dejen ir cosas, que desaprendan, se reformen, se renueven y se abran para reconocer y abrazar una identidad que está más en consonancia con lo que podrían ser que con lo que deberían ser según la sociedad, la familia, la ansiedad o la ignorancia. Por ejemplo, en las Escrituras hebreas podemos ver cómo a Abram se le pide que deje ir la identidad que tenía para convertirse en la persona que podía y debía ser (Abraham). Del mismo modo, a su mujer Sarai se le pide que deje ir su ser limitado y se convierta en Sara, una mujer con un gran potencial.

Como ellos y muchos otros a lo largo de la historia que se vieron atraídos por la autoexploración y el crecimiento personal, ahora nosotros debemos desaprender mucho de lo que hemos absorbido que no es cierto sobre nosotros mismos y abrazar nuestro ser auténtico. Esto nos permitirá abrirnos a nuevas realidades y posibilidades, y ser más profundamente conscientes de nuestro «nombre» e identidad real. Podemos dar ejemplo a los demás para que también ellos puedan empoderarse y ocupar dignamente su lugar real en el mundo. Como hemos enfatizado, esto es lo contrario a lo que muchos líderes en la sociedad defienden. No se necesita arrogancia para reclamar nuestro ser auténtico, sino una virtud rara y esquiva que se llama humildad, y que actualmente está desprestigiada y mal entendida.

No resulta sorprendente que, en la actualidad, la humildad que se requiere para vernos a nosotros mismos de forma honesta y clara sea tan difícil de entender, puesto que se trata de algo muy distinto a la imagen que se tiene de esta cualidad. Pero su presencia en nosotros también puede tener un impacto positivo en los demás, como vimos en el caso de la influencia del senséi Nukariya sobre Shunryu Suzuki cuando se comprometió a limpiar los lavabos mientras todo el mundo estaba durmiendo.

Como dice Douglas Abrams, el editor y compilador del libro sobre el dalái lama y Desmond Tutu que hemos citado antes (*El libro de la alegría*):

La humildad es una actitud que se centra esencialmente en el bienestar de los demás. Estudios de psicología social han desvelado que la gente que se sobreestima a sí misma presenta una tendencia más elevada a la agresividad que la media. Estos estudios también subrayan la relación entre la humildad y la capacidad de perdonar. La gente que se considera a sí misma superior juzga los defectos de los demás más severamente y los subestiman.

Paradójicamente, la humildad promueve la fortaleza de carácter. Una persona humilde toma decisiones basándose en lo que cree, y se aferra a ellas sin preocuparse por su imagen o lo que piensen los demás. Esta determinación no tiene nada que ver con la obstinación. Surge de la percepción clara de un objetivo poderoso. No tiene sentido tratar de convencer a un leñador con excelentes conocimientos del bosque de que tome un camino que se dirige a un acantilado.

Este es el motivo por el que la humildad realmente no tiene nada que ver con esconder tus talentos y enterrar tus dones. Agustín de Hipona lo sabía y en su obra del siglo v, *Ciudad de Dios*, escribió: «¿Deseas ser grande? Entonces empieza por ser. ¿Deseas crear una estructura grande y noble? Piensa primero

en los fundamentos de la humildad. Cuanto más grande sea tu estructura, más profundos tienen que ser sus cimientos». Este antiguo llamamiento a la humildad nos hace ver que estamos rodeados de «maestros» si tomamos la perspectiva adecuada.

Una vez, cuando estaba enseñando en un curso sobre integración psicológica y espiritualidad clásica, me di cuenta de una dinámica fascinante entre dos estudiantes. Uno era budista y la otra cristiana evangélica. El budista seguía una conducta de serenidad y la cristiana evangélica era apasionada y, a veces, bastante expresiva. Me di cuenta de que cuando mostraba sus sentimientos y opiniones, el budista, que se sentaba delante de mí, se sentía incómodo y ponía caras que solo yo podía ver. Me guardé mis observaciones sobre su reacción para mí mismo.

Luego, un día, la estudiante efusiva estaba tan excitada por algún motivo que terminó tirando algo a la pizarra y no me dio por casualidad. Por supuesto, ella estaba avergonzada y más tarde me reconoció que necesitaba trabajar su conducta, a lo cual la animé, puesto que sabía que si reorientaba su gran pasión podría obtener mejores resultados para ella y para aquellos con quienes interactuaba.

Sin embargo, después de este estallido de la alumna, el joven budista que se hallaba delante de mí no pudo contener su desagrado ante aquella conducta. Por ello, sentí que era el momento de aprovechar su reacción para ayudarle a buscar más dentro de sí mismo y le pedí que se quedara después de clase.

Cuando se hubieron ido todos, le dije: «Te has dado cuenta de la conducta de la estudiante que ha tirado algo a la pizarra». Me contestó de forma muy vehemente que sí y el muro de contención psicológico se abrió a medida que dejaba salir sus sentimientos negativos hacia ella. Cuando hubo terminado, con voz suave le dije: «Ella es tu guía espiritual». El budista me miró con cara de incredulidad y dijo: «Tendré que pensar en ello». A lo que le contesté: «No te he pedido que pienses en ello.

Ella es tu directora espiritual». Y luego salí y le dejé reflexionando acerca de mi contundente afirmación.

Este estudiante tan maduro psicológica y espiritualmente ya estaba preparado para aprender que cualquier cosa o persona que provocara emociones tan negativas era realmente un «maestro» de lo que a él le provocaba miedo, pena, rabia o ansiedad, o simplemente le resultaba molesto. Cuanto más podamos escuchar a los que no nos gustan para ahondar y examinar nuestras propias virtudes, más aprenderemos sobre nosotros mismos y menos echaremos la culpa a los demás de nuestras emociones negativas. Es más, como una vez apuntó el dalái lama, «una persona que practica la compasión y el perdón tiene una gran fortaleza interior; por el contrario, la agresión suele ser un signo de debilidad». Si todos pudiéramos aprender esta lección, también los políticos, nuestro mundo sería más pacífico y estaría liderado por gente humilde.

Con más de setenta años, tuve que sonreír cuando leí las siguientes palabras del rabino, teólogo y filósofo polaco Abraham Joshua Heschel: «Cuando era joven, solía admirar a la gente inteligente. A medida que me hago mayor, admiro a la gente amable».

Como hemos visto, la humildad también ayuda a no caer en errores típicos cuando se está demasiado seguro o se duda de uno mismo en exceso. Nos ayuda a ver más claramente, a abrazar la verdad (tanto lo positivo como lo negativo) de nosotros mismos, a convertirnos en nuestro ser auténtico con los demás y a adoptar otra virtud rara: la *simplicidad*, en un mundo exagerado, de complejidad innecesaria y narcisismo.