

MARÍA JESÚS NADAL NADAL: Periodista.

# El mejor lugar del mundo es aquí mismo

FOTOGRAFÍA: JORDI MARCH.

**Francesc Miralles es muy joven y, pese a ello, ha sido capaz de escribir y publicar numerosas obras literarias, novela de ficción para adultos, narrativa infantil, textos de desarrollo personal... También ha sido editor de obras que se incluyen dentro del ámbito de la espiritualidad, la psicología o las terapias complementarias, actuando en bastantes ocasiones como traductor de textos en inglés y alemán.**

**Gran viajero desde los 17 años, tiene títulos tan sugerentes como «El mejor lugar del mundo es aquí mismo» o «La vida es una suave quemadura». El primero surgió de soñar, junto con la coautora Care Santos, una cafetería con ese nombre, que se hallara fuera del tiempo, donde las personas se dieran cuenta de que la conversación, la compañía, estar despierto a todo lo que sucede, convierte ese momento y ese lugar en el mejor del mundo. Según sus palabras, es una forma de reformular la máxima Zen del aquí y ahora, no esperando encontrar la felicidad siempre en otro lugar y con otra persona.**

**Para «La vida es una suave quemadura» la inspiración vino en el proceso de edición, utilizando un verso de Lanza del Vasto. Su sentido –dice Francesc– es que la vida te va marcando, te va dejando su cicatriz y su huella, pero no nos mata hasta el final; mientras tanto es una suave quemadura.**

**Él ha tenido la gran amabilidad de concedernos su tiempo y sus opiniones.**

**De la época en que editaste lo que llamas libros de psicología, maestros espirituales y tradiciones de diferentes países ¿qué es lo que has aprendido que creas interesante transmitir?**

Aprendí mucho de los aforismos de la filosofía hindú, de los escritos que se conservan de Buda. En psicología moderna me gusta mucho «El hombre en busca de sentido» de Viktor Frankl y, resumiendo, creo que me quedo con las siguientes ideas:

La primera es que la salud mental consiste en vaciarte de ti mismo para llenarte de los demás. El ejercicio de dejar la mente en blanco, de parar los pensamientos y el parloteo interior ya fue descubierto por los meditadores y yoguis de distintas tradiciones. Ahora bien, debemos considerar seriamente que mientras una persona solo piense en sus problemas, enfermará, porque los problemas no tienen fin. Sin embargo, si te vuelcas en el otro, en el caso de enfermería, en el paciente, esa dedicación empuja hacia afuera tu malestar. Si eres capaz de apasionarte por lo que haces, el sufrimiento disminuye porque nuestro pensamiento no se estanca, no se negativiza... por eso debemos dedicar nuestra energía a hacer cosas útiles.

La segunda, que la felicidad depende de la autoestima y ésta, a su vez, no viene ni de tener mucho ni de ser socialmente mucho, sino de justificar nuestra función en el mundo siendo útiles a otros, a una causa, en el trabajo, resolviendo problemas difíciles...

Y la tercera, que cultivemos la empatía en el sentido de viajar al punto de vista del otro y comprobar que cada persona tiene su verdad. Platón decía que no debíamos enfadarnos con nadie, sino pensar que cada uno está librando una dura batalla. Es algo similar al punto de vista budista de la compasión, jamás entendida como lástima, sino ver las cosas con la mirada del otro. En EE.UU, ahora, se habla de una técnica que consiste en etiquetar y que puede ayudarnos. Se trata de visualizar en la frente de todas aquellas personas que nos resultan «difíciles», una etiqueta que intente explicar qué les sucede; por ejemplo, ante una suegra o suegro que nos resulte especialmente entrometido, colocamos una etiqueta que diga, «Quiere sentirse útil». Si entendemos la motivación de los otros, todo es mucho más fácil.

**¿Guardaría alguna relación con la teoría del espejo en el sentido de que solo vemos en los demás lo que ya existe en nosotros?**

Es cierto que solo nos molestan los defectos que tenemos; si te fijas, la gente muy avara, por ejemplo, no soporta la avaricia de los demás. Normalmente los otros son un espejo de nuestros defectos, lo que nos incomoda de ellos es lo que nos molesta de nosotros mismos, lo que nos cuesta reconocer y que resulta más fácil denunciar en el otro.

**En alguna ocasión has señalado que la crítica implica un gran desgaste...**

Dale Carnegie en su libro pionero sobre cómo hacer amigos y entenderse con los demás decía que cuando criticas a alguien solo consigues ponerlo a la defensiva. Nos es más fácil reconocer que estamos haciendo algo mal a través de otros caminos más sutiles, no por la crítica, porque ésta supone romper la equidad entre las personas. Quien critica se coloca «por encima de»; es mejor reforzar lo positivo de la otra persona, utilizar el diálogo Socrático, extrayendo del otro lo que ya sabe mediante preguntas; de ahí surge la revelación y el cambio. Criticar a los demás es un arte que requiere mucha sutileza para no herir y resultar útil.

**Antes has tocado un tema muy interesante, el de dejar la mente en blanco...**

Sí, es algo practicado desde siempre por algunas tradiciones orientales. La meditación resulta muy útil, pero requiere práctica; ahora bien, si conseguimos parar la mente unos momentos, el descanso es inmenso. También podemos lograrlo mediante el yoga, practicando tai-chi, pero existen otras maneras. Por ejemplo, un deporte bien practicado te exige tanta energía de cuerpo y mente que te limpia por dentro, ya lo decía Juvenal, *mens sana in corpore sano*. Y dejando que te inunden cosas que te gustan mucho, escuchar música clásica, volcarte en la lectura de un libro. Y otra forma muy sencilla: escuchar a los otros, cosa que no hace casi nadie; cuando escuchas a otro atentamente tu mente se vacía. Personalmente son métodos que me gustan más que los psicoanalíticos, creo que la suciedad cuanto menos se revuelva, mejor; prefiero tirar de la cadena, vaciar, y llenar la cabeza de cosas útiles.

Cuando digo cosas útiles me refiero, por ejemplo, a trabajar cuando estás trabajando. Puedes estar ocho horas en tu empresa y trabajar solo tres, dedicando el resto a intrigar, quejarte, distraerte, defenderte, entrar en facebook,... lo que interesa es estar al cien por cien en lo que haces. Eso dicen los monjes zen: cuando trabajas, trabaja; cuando peles la fruta, pela la fruta; cuando camines, límitate a caminar.

**¿Hay alguna emoción que consideres más perniciosa?**

Creo que el miedo es una de las que está más presente en muchos actos de nuestra vida, aunque no nos demos cuenta. Un miedo que suele ser intelectual, no instintivo, irreal, irracional, que procede de elaboraciones y predicciones que efectuamos sobre lo que ocurrirá. Ya decía Buda que la bata-

lla más dura, y la mejor ganada, es la que se libra contra uno mismo. Nuestros problemas vienen de la interpretación que nuestra mente hace de la realidad exterior. Si somos capaces de dominar nuestros pensamientos y nuestras emociones negativas, de no prejuzgar, de no anticiparnos a los acontecimientos, por mucho que nos ocurra en la vida sabremos gestionarlo mejor. Por ello, la batalla la libramos con nuestro propio centro de operaciones.

**Has mencionado el libro de Frankl «El hombre en búsqueda de sentido» ¿crees que tiene sentido la búsqueda del sentido?**

Desde que a los hombres nos arrancaron de la naturaleza tiene sentido buscar un sentido. Probablemente si viviéramos en la naturaleza no notaríamos tanto el vacío, pero nos han arrancado del paraíso natural y nos han colocado en cajas de cerillas, es decir, vivimos de una forma artificial, y por ello intentamos llenar la pérdida de nuestro paraíso a través del arte, del dinero, del amor, del contacto con otras personas, de los sueños...

**Esa sensación de vacío ¿no puede estar relacionada con la idea de que somos finitos, de que todo se acaba?**

El ser humano es el único animal que conoce su final, pero siempre se ha dicho que el miedo a la muerte es un miedo encubierto a la vida, es decir, a no haber vivido como lo hubiéramos querido hacer. Eso nos implica examinarnos en el día a día y valorar si estamos cumpliendo nuestras prioridades o no. Cada uno es el capitán de su propio rumbo, con lo que tiene y con su situación, y hemos de reconocer que en el Primer Mundo tenemos bastante libertad de decisión.

**Francesc, para terminar ¿qué cualidades crees que sería bueno que cultiváramos?**

Sobre todo el humor con respecto a uno mismo, saber reírnos de nosotros mismos, de nuestros problemas y preocupaciones.

También la solidaridad, no entendida como ONG –aunque está muy bien– sino solidaridad con tu vecino, con tu compañero de trabajo, con quien tienes cerca.

La empatía, colocándote en el lugar del otro.

La pasión por las cosas que haces, tomándolas como un desafío que te permite superarte.

Y beber de las artes, porque la humanidad ha perdido su paraíso natural, pero hemos ganado otras cosas: hemos heredado una enorme producción cultural y artística y es una pena que una persona consuma toda su vida sin conocer una parte de las maravillas creadas en cine, pintura, música, literatura. Una gran terapia de evasión constructiva en tiempos difíciles es beber de toda esa belleza que la humanidad ha acumulado en los últimos 4.000 años.

*Muchas gracias, Francesc, por tu generosidad.*

Más información: [www.francescmiralles.com](http://www.francescmiralles.com)