

## Introducción

Este libro transformará tu vida. Vigorizará cada aspecto de ella. Despertará todo tu potencial humano. Cambiará tu forma de relacionarte con los demás, de mirar, escuchar, pensar, sentir, aprender y hacer negocios. Hará que te sientas más seguro/a, constituirá un reto para superar tu sentimiento de inferioridad, así como el tedio y la negatividad que experimentas. Abordarás el mundo lleno de esperanzas y de vitalidad, unas cualidades que surgirán con tu presencia activa. Aprenderás a recordar y canalizar esta energía vital en cada aspecto de tu vida.

Para vivir manifestando todo el potencial del segundo círculo debes recuperar tu condición natural de presencia activa. Esta presencia te hará ser una persona más optimista, alegre y afectuosa. Cambiará tu forma de relacionarte con los demás, de mirar, escuchar, pensar, sentir y aprender.

La palabra «presencia» tiene el problema de que mucha gente cree que es algo que se tiene o no se tiene. Que es un don divino, o sea que el carisma de un actor famoso no es tangible y no puede adquirirse. Pero yo no estoy de acuerdo: quizá no tengas el maquillaje, la ropa y los efectos de luces que hacen destacar a las estrellas, pero puedes aprender a encontrar tu propio carisma. No es más que energía. La energía de estar presente: una energía clara, plena y atenta.

Este libro y mi búsqueda de la energía positiva empezó hace treinta años. En ellos he tenido el privilegio de trabajar con algunos

de los artistas de mayor éxito y fama del planeta. Y lo que es más curioso aún, no sólo he trabajado con directores de compañías y con profesionales al servicio de la sociedad como profesores, médicos y abogados, sino también con personas que han tenido algún problema con la ley: los presos. Deja que te lo explique.

Incluso cuando era joven, me apasionaban las obras de William Shakespeare, y me siento muy afortunada por haber estado trabajando con este autor durante tantos años. Cuanto más trabajaba con él, más veía que me encantaban sus obras no sólo por el brillante lenguaje que empleaba y el profundo conocimiento que demostraba de los seres humanos, sino porque nosotros le importábamos mucho. Shakespeare se preocupó mucho por la gente, sabía que estamos más conectados por lo que nos iguala que divididos por lo que nos diferencia. Y lo que es más importante aún, nos pedía que nos comportáramos mejor de lo que a veces deseamos hacerlo. Nos reveló algo fundamental: que podemos amar incondicionalmente, mantener una intimidad, relacionarnos de igual a igual y utilizar adecuadamente el poder sólo si estamos presentes para los demás y para el mundo. A través de los traumas y de las pérdidas, Shakespeare guía a sus personajes al plano de una presencia positiva.

He viajado y trabajado por todo el mundo. Cuando la gente que conozco en mis viajes oye que trabajo con Shakespeare, me cita a menudo su frase más famosa: «Ser o no ser, ésa es la cuestión».

En este libro voy a explorar el «Ser o no ser», y te demostraré que tienes una elección, que puedes vivir y estar presente en el segundo círculo para ti mismo/a y para los demás. Si lo deseas.

En 1977 empecé a enseñar a actores procedentes de diversas escuelas y compañías teatrales. En aquella época trabajaba con algunas estrellas, pero sobre todo con estudiantes jóvenes inexpertos. Mi

trabajo consistía en enseñarles técnicas vocal, interpretativa y declamatoria. Descubrí que prepararlos técnicamente era bastante fácil, sólo tenían que aprender y repetir unos ejercicios. Pero ayudarles a comprender lo que estaban diciendo y por qué lo decían era algo muy distinto, aunque a base de diligencia se podía lograr.

Mis alumnos aprendieron a tener una dicción clara y coherente que invitaba a escucharlos, pero esto no era suficiente. Mi trabajo consistía en escuchar a unos doscientos actores a la semana. No podía entender por qué algunos, a pesar de hacerlo todo bien, no me hacían vibrar ni acababan de gustarme. Algunos de ellos resultaban impresionantes; eran inteligentes y manifestaban unas habilidades muy complejas; pero después de observarlos, me olvidaba de su interpretación y no dejaban huella en mi mente. Algunos tenían un aspecto muy bello, pero no conectaban lo suficiente con la gente como para ser atractivos sexualmente. ¿Qué era lo que les faltaba?

Cuando les preguntaba a los profesores mayores que yo y más expertos en el tema, me respondían sonriendo algo como: «Se trata del talento o la “presencia”. Fulanito y menganito no tienen eso que hace falta para ser actor». ¡Qué idea más difícil de captar era aquel «eso»! Mis colegas parecían estar sugiriendo que si un actor no lo tenía, estaba más allá de su poder o del mío enseñárselo a adquirirlo. Supongo que los que no lo tenían se caían por alguna grieta de la calle y desaparecían para siempre. Eran los desechos de la vida, los que nunca serían lo que pudieran haber sido.

Pero lo que debes saber sobre mí ante todo es que soy muy obstinada y tengo un sentido muy agudo de la justicia. La reacción de aquellos profesores me pareció de lo más injusta, y yo no estaba dispuesta a aceptar que algunos actores tuvieran aquella «presencia» humana y otros carecieran de ella. Además, de vez en cuando algún alumno de mi clase que no tenía «eso», de pronto lo «adquiría». Y si yo reconocía en ellos esta transformación, algunos la conservaban. Otros profesores también se percataban de ello, y aquellos alumnos a los que antes les faltaba algo, empezaban a tener éxito. ¿Era un mi-

lagro? Yo estaba segura de que no era así. Incluso sabía que no era un don que yo les diera, sino una energía que todos llevamos dentro. De algún modo les había ayudado a encontrar su verdadera energía, y esto era lo que constituía su «presencia». Empecé a buscar cómo definir esta presencia y hacer que mis alumnos pudieran recuperarla.

Como sabía que este proceso tenía que ver en cierto modo con la energía, empecé a reconocer las distintas clases de energía que un ser humano puede aprender a manejar: la energía del cuerpo, de la respiración, de la voz, de la mente, del corazón y del espíritu. Todos damos energía a los demás, y al escucharlos recibimos energía de ellos. Damos y recibimos. Lo que descubrí es que no era un milagro que los alumnos encontraran su «presencia», sino que lo trágico era que la hubieran perdido. Me di cuenta de que aquella presencia era una cualidad universal que todos tenemos, pero que de algún modo estaba bloqueada. «Eso» que les faltaba a algunos actores era la cualidad que hay en el cuerpo y en la respiración de todos, aunque a veces hayamos de despertarla.

Por medio de unos ejercicios formales vi que la energía de aquella «presencia» o condición de estar presente podía desarrollarse, comprenderse y potenciarse. Mi instinto y mis propios miedos me decían que aquella energía sólo se podía cultivar y fomentar en un escenario seguro. Incluso en la época en que empecé a trabajar con los actores, ya sabía que aquella presencia en un individuo era la fuerza vital, que disminuye cuando la negatividad supera la energía positiva del ambiente en que trabajaban. Intenté eliminar activamente las conductas que, según lo que yo había observado, reducía la energía: la indiferencia, doblar la espalda, respirar superficialmente, una voz débil, pensar sin creatividad, las burlas y el escepticismo, cualquier cosa que pareciera quitarle fuerza vital a un ser humano y al grupo que lo rodeaba. El amor y la alegría incondicionales fomentan la condición natural de estar presente.

Poco a poco fui identificando estos tres movimientos básicos de la energía. Decidí llamar «primer círculo» a la energía dirigida hacia

el mundo interior de uno. Es el extremo opuesto del «tercer círculo», en el que la energía se proyecta hacia el mundo exterior en general. Y el «segundo círculo» era una energía concentrada en un objeto o en una persona en concreto que se movía en ambas direcciones: tomando energía y dándola a la vez. Actuando desde el segundo círculo estaba «eso» que todos los actores que lo poseían tenían en común. Enseguida comprendí que la energía hacia el interior del primer círculo y la generalizada del tercero también eran muy útiles para todos, pero me di cuenta de que la pérdida permanente del segundo círculo de algunos de mis alumnos suponía para ellos la pérdida de su fuerza vital. También sabía que algunas personas podían estar en el segundo círculo a nivel físico, pero no a nivel emocional o intelectual: la verdadera búsqueda era lograr que un ser humano estuviera en el segundo círculo plenamente.

Empecé a llevar estos descubrimientos fuera del teatro y a aplicarlos a personas que no eran actores.

Esta parte de mi viaje empezó cuando yo tenía 23 años. Una señora me llamó por teléfono para preguntarme si podía ocuparme de su hermano. A juzgar por el tono de su voz parecía preocupada, pero sólo me dijo que él tenía una voz apagada y tediosa.

—Sí —le respondí.

—Es una persona mayor —observó pareciendo avergonzarse de ello. No es... normal —añadió.

—Lo intentaré —le dije.

—Usted es joven... ¿Querrá hacerlo?

—Lo intentaré —repuse.

Su hermano se llamaba George. Se encontraba en la mitad de los cincuenta. El día que vinieron a verme, su hermana lo había vestido pulcramente: llevaba una camisa muy bien planchada, un cárdigan, una corbata de lana y unos zapatos relucientes. George se sentó con la espalda erguida en la silla y las piernas juntas, agarrando

con las manos los apoyabrazos con tanta fuerza que los nudillos se le pusieron blancos, forzando una sonrisa para ocultar el miedo y la vergüenza que sentía.

Su voz era apagada, al igual que sus ojos. Él no estaba ahí, ¿estaría sedado? Como mi abuela habría dicho: «en casa no había nadie, las luces estaban apagadas». Intentó complacerme, hacer el ejercicio que yo le pedí y aumentar el alcance de su voz, pero no lo logró.

Me sentí como una fracasada, pero su hermana estaba encantada. Por lo visto su hermano tenía muchas ganas de venir a mi clase. Se había preparado horas antes de la sesión de la ilusión que le hacía... pero no mejoraba. Yo quería dejar de darle clases, ¡pero necesitaba el dinero!

Al llegar la primavera me topé un día con él dos horas antes de empezar la clase; estaba sentado en una plaza que había frente a mi piso contemplando embelesado un magnolio en flor, y de pronto vi que George estaba ahí, presente y vivo. Estaba en el segundo círculo con las magnolias.

Poco después entró en mi piso arrastrando los pies y empezamos la lección.

—¿Qué sentías al contemplar aquellas magnolias? —le pregunté.

—Catedrales —me respondió con una voz que se elevó como las bóvedas góticas que a él tanto le gustaban. Me contó cosas de las catedrales que visitaba. En aquellos momentos estaba totalmente presente e implicado, con la mirada concentrada.

—Toda aquella belleza que se desploma sobre ti... —observó extasiado.

De pronto dejó de hablar y volvió a retraerse de mí y del mundo que le rodeaba, pero su pasión por las catedrales tenía la misma carismática presencia que la de un actor.

George me enseñó que la condición natural de estar presente se podía manifestar si yo encontraba la llave para liberarla. Un magnolio liberó su presencia. Yo no tuve la oportunidad ni la habilidad para transferir este estado a otras partes de su vida, y me temo que

George vivía la mayor parte del tiempo en el primer círculo —aislada del mundo—, pero por unos instantes, delante de mí, había estado presente, y entonces vi lo que Shakespeare ya sabía: que todos los seres humanos podemos estar presentes, y que este estado es una energía universal que nos une a todos.

Son los hábitos adquiridos los que destruyen esta presencia natural y el vínculo que mantenemos con los demás y con el mundo. Estar presente es tu condición natural, en cambio tus hábitos son algo que has adquirido. George hizo que yo mirara el mundo con nuevos ojos y buscara los tres círculos en todas partes.

Fue más fácil de lo que me había imaginado. Los círculos se encuentran a nuestro alrededor y dentro de nosotros en todas las interacciones sociales. Cada vez que me encontraba con alguien advertía que aquella persona estaba en uno de los tres círculos de energía. Al margen de cuál fuera su profesión o su condición social, los que estaban en el segundo círculo tenían una cualidad que se parecía a la carismática presencia de un actor. A semejanza de George y su magnolia, conectaban con el mundo y estaban «ahí por completo». Al entrar en contacto con esta clase de personas, yo me sentía llena de vida.

Hace ya treinta años que descubrí estas energías, y desde entonces las he estado enseñando siempre que he podido en todas partes. Descubrí que los triunfadores eran siempre los que estaban presentes, tanto si se trataba de ganarse la confianza de un paciente, dar una clase llena de adolescentes rebeldes, cerrar una venta, presidir a los miembros de la Cámara de los Comunes, habérselas con periodistas hostiles o sobrevivir en una prisión de máxima seguridad. En realidad, no puedes triunfar en nada si no estás presente. Aunque sólo entres en este estado por un instante, este instante cambiará tu vida. Los que son tildados de «perdedores» sólo han dejado de estar presentes.

Cualquier persona puede adquirir la difícil cualidad que los actores llaman «eso». La teoría es fácil de entender —parece de lo más

sencilla—, pero para aplicarla necesitarás tener mucha práctica, sobre todo si deseas conservar esta cualidad siempre. Los ejercicios te permitirán perfeccionar todos los aspectos de estar presente: la postura, la respiración, la voz, la conciencia sensorial, el oído, la lucidez mental, la generosidad de corazón y un increíble coraje. Este libro te explica cómo puedes «estar en el segundo círculo» tanto en los retos de la vida cotidianos como en los extraordinarios.

Siempre que enseño, les digo a mis alumnos que comprendí hace muchos años que yo no había descubierto nada nuevo en el mundo. Cada día enseño y escribo sobre cosas que la gente ya sabe. Tú también «sabes» en algún lugar de ti, como un vago recuerdo, lo que es estar presente, aunque este conocimiento esté enterrado en las profundidades de tu inconsciente. Estoy convencida de que este libro avivará la llama de la plena presencia que arde en ti.

No necesitas apresurarte en ello. Tómate tu tiempo. Algunos de los ejercicios son difíciles, pero no debes ser duro/a contigo mismo/a si no te salen a la primera. Otros puede que no acabes de entenderlos del todo, pero no te preocupes. Nadie puede aprender nada profundo de la noche a la mañana. Advertirás que he incluido citas para destacar ciertos capítulos del libro. Algunas de ellas te desconcertarán. Disfrútalas aunque al principio no entiendas su importancia, porque al final la entenderás.

Lo único que necesitas si deseas transformar tu vida es trabajar, y tú y yo trabajaremos. Pero antes de hacerlo, debo analizar lo que significa estar presente, el segundo círculo, y hasta qué punto conoces esta energía. ¿Por qué la necesitas? Debes preguntarte por qué has dejado de estar presente. Tú ya sabes que no ha sido por tu culpa. Alguien o algo te llevó a ello. Pero no te preocupes, porque ahora vas a recuperar tu condición natural de estar presente.



PRIMERA PARTE

## **Volver a estar presente**



# 1

## Estar presente

¡Sólo tienes que conectar!

E. M. FORSTER, *Howards End*

Dedica un tiempo a recordar, por más lejanas que sean, tus experiencias del segundo círculo: los momentos en los que tu energía te conectaba plenamente con el mundo y recibías la energía de esta conexión. Pudo ocurrir en un segundo, al captar la mirada de un desconocido, o la mirada más larga y desenfadada que compartiste con un bebé. Recuerda la experiencia que viviste parecida a la de la magnolia de George, o la impresión y el sobrecogimiento que te produjeron los ojos de un tigre del zoo al encontrarse con los tuyos.

Recuerda aquel estallido de energía parecido a la electricidad que sacude todo tu cuerpo cuando estás conduciendo con la cabeza en otra parte y un niño cruza de repente la calle y tú sólo puedes frenar si vuelves a estar presente. O piensa en la energía que sientes cuando alguien te acecha y necesitas hacer acopio de valor para deshacerte de esa persona. O la oleada de energía que experimentas al cruzarse tu mirada con la de un desconocido y compartir un momento. O el instante en que comprendes una idea, las nubes se disipan de tu mente y entra la luz: sólo puedes recibir esa iluminación cuando estás presente. De igual modo, sólo puedes sentir una emoción plenamente si estás presente cuando la sientes, como por ejemplo al recibir una noticia mala, buena o impactante; en este caso la textura de aquella emoción se te queda grabada para siempre.

Mientras lees este libro mantente presente, entra en el estado al que yo llamo el segundo círculo, y emprende conmigo un viaje de por vida para volver a conectar con el mundo. Estar presente te permite experimentar cada momento y recibir los mensajes y las herramientas necesarias para sobrevivir a nivel físico, intelectual y emocional.

Es la energía de la supervivencia. Cuando no te mantienes presente puedes estar en peligro, tanto si te encuentras en la selva o cerca de tu casa, en el trabajo o con tu familia.

El segundo círculo también es intimidad. Dos seres humanos que están presentes juntos experimentan la intimidad y se comprenden el uno al otro. Cada uno comprende algo de la historia del otro y, por lo tanto, su humanidad. Esta humanidad puede experimentarse a través de una caricia, la respiración, la voz..., pero se siente en el acto y se ve en los ojos: los espejos del alma.

Por eso los verdugos evitan mirar a sus víctimas a los ojos. Desde siempre a los prisioneros les han cubierto la cabeza con una capucha antes de matarlos, o los han ejecutado fusilándolos por la espalda. Corre la leyenda de que Heinrich Himmler ordenó construir las cámaras de gas en la campaña de limpieza étnica del Tercer Reich entre otras razones para evitar que los soldados alemanes entraran inevitablemente en contacto con sus víctimas. Himmler sabía que demasiado contacto entre el soldado y la víctima podía desbaratar la «Solución Final».

A los soldados los entrenan concienzudamente en parte para que obedezcan las órdenes, pero también para que se deshumanicen lo suficiente como para matar al enemigo sin preguntarse a quién o por qué lo hacen. Y si esto no funciona, los soldados a veces recurren al alcohol o las drogas, porque es difícil mantenerte presente cuando «estás ebrio o drogado».

En mi familia hay una historia de cuando mi abuelo compartió un cigarrillo con un soldado alemán enemigo en tierra de nadie en la terrible Batalla del Somme, durante la Primera Guerra Mundial.

Sentados en el lodo del cráter dejado por un obús, compartieron una hora en silenciosa comunión. Antes de esa hora de armonía se habían encontrado cara a cara, con la bayoneta calada en el fusil y los brazos entrenados para atacar y matar. Pero a través de su miedo y sus distintos uniformes, cascos y sucios rostros, sus miradas se cruzaron y decidieron sentarse y fumarse un cigarrillo. Debo añadir que esta decisión podía haberle costado a mi abuelo Jimmy que lo fusilaran acusándolo de cobardía (¡lo cual habría sido su fin y el mío!).

Los combatientes expertos en matar con aparatos y tecnología punta pueden ahora eliminar al enemigo sin necesidad de hacer acto de presencia ni de entrar en contacto con él. Pero incluso en las guerras modernas se escuchan historias parecidas. Cuando los soldados están más cerca físicamente del enemigo, aún tienden más a estar presentes y a tener «dudas». Los que han estado en alguna guerra suelen ser más antibélicos que los que los animan desde fuera a participar en ellas sin haber vivido la experiencia.

Si en algún sofocante sueño tú también puedes andar  
 tras la carreta en la que lo pusimos,  
 y contemplar sus blancos ojos moviéndose  
 en su desencajada cara, como un endemoniado.  
 Si pudieras oír a cada traqueteo  
 el gorgoteo de la sangre que mana de sus pulmones  
     destrozados,  
 repugnante como el cáncer, nauseabundo como un vómito,  
 de horrorosas, incurables llagas en lenguas inocentes...  
 amigo mío, no dirías con ese gran idealismo  
 a los apasionados jóvenes sedientos de gloria  
 la vieja mentira: dulce et decorum est  
 pro patria mori.\*

WILFRED OWEN, «Dulce et Decorum Est»

\* Frase en latín que significa «Morir por la patria es dulce y honroso».

Muchas películas analizan el momento en que un soldado entrenado para matar es incapaz de hacerlo al mirar a su víctima a los ojos.

El enamoramiento o el deseo sexual surge en medio de salas llenas de gente cuando dos personas están plenamente presentes la una a la otra. Es lo que les ocurre a Romeo y Julieta: son tan conscientes el uno del otro que para ellos esta experiencia es más real que la familia, el deber y el miedo a la muerte. Cuando estás presente y tu mirada se cruza con la de otra persona, algo cambia en vosotros: tú lo sabes y ella también. Sois dos personas que se encuentran de veras, aunque sólo hayáis cruzado una mirada; es un rico y embriagador acontecimiento que siempre recordarás, aunque no vuelvas a verla más o ni siquiera sepas cómo se llama. Son unos instantes que recordarás durante años.

En 1987, mientras paseaba por una playa en el sur de la India, me crucé con un desconocido que venía en dirección opuesta. Nuestras miradas se cruzaron y nos detuvimos para charlar un poco. Paseamos juntos por la playa, nos sentamos en la arena y contemplamos el océano Índico durante un rato. Fue un encuentro entre dos culturas, entre dos personas presentes la una para la otra.

Al igual que le ocurrió a mi abuelo con el soldado enemigo, estuvimos juntos sólo una hora y después nos separamos. Ni siquiera dijimos cómo nos llamábamos. Tengo una fotografía de este encuentro que es demasiado preciosa como para mostrársela a nadie. Los años han pasado, pero aún sigo añorando volver a estar en aquella playa con aquel desconocido. Esto sólo puede describirse como amor, y me apuesto lo que sea a que muchos de vosotros habéis tenido una experiencia parecida que no habéis contado a nadie, porque, después de todo, ¿cómo iban a entenderla los demás? En aquel instante estuvisteis plenamente presentes, y ese recuerdo aumenta la sensación de no estar presentes que ahora sentís en la vida cotidiana. No hay nada más presente que el llanto de un bebé al nacer. Ese compulsivo llanto afirma: «¡Estoy aquí, ayudadme!»

Aunque al inicio de nuestra vida sí que puede decirse que estuvimos presentes. El rey Lear debe emprender un viaje que constituirá una lección de humildad para él al perder el poder absoluto que tenía y convertirse en un mendigo sin nada. En aquel punto de su vida sabe y siente que está presente, y que este estado es el mismo que el de un bebé:

Aquí vinimos llorando;  
sabéis que cuando olemos el aire por primera vez,  
gemimos y lloramos.

Los bebés y los niños pequeños están presentes casi todo el tiempo. Si quieres ver una energía positiva, sólo tienes que observar a un bebé o a un niño pequeño descubriendo el mundo que le rodea, vivir la excitante experiencia de sus ojos posándose en los tuyos. En ese momento incluso el adulto más hastiado vuelve a sentirse vivo.

Los libros sobre la crianza de los hijos aconsejan a los padres que se comuniquen cara a cara con sus hijos pequeños para favorecer el estar presentes para ellos. Como los niños pequeños están presentes de manera natural, tenderán a escuchar y a responder mejor a esta clase de padres.

La energía de una madre que está presente para su bebé es tan poderosa que su pareja puede sentirse olvidada y sola. Cuando la conexión con su hijo disminuye, algunas madres desean tener otro bebé para volver a experimentarla. Un estudio reciente sobre el embarazo en la adolescencia sugiere que las adolescentes se quedan embarazadas varias veces para sentirse vivas y ver que sus bebés las necesitan. Y cuando su hijo se aleja de ellas, tienen otro bebé para volver a experimentar esas sensaciones.

Incluso las personas más dañadas físicamente pueden volver a descubrir su poderoso segundo círculo.

Mi querida hermana Susan, tras haber sufrido una lesión cerebral por un ataque de apoplejía, manifestó un profundo instinto maternal por su hija.

Susan, su hija pequeña, mi madre y yo estábamos paseando por el parque de nuestro barrio.

Después del trauma de su derrame cerebral, Susan estaba sumida en un estado de aturdimiento. Perdida en un profundo primer círculo, caminaba por los senderos cubiertos de hojas del parque, con su hija pequeña trotando excitada frente a nosotras. Llegamos a un estanque de patos.

Estos accidentes ocurren muy rápido. De pronto la pequeña Katie estaba en el agua. Yo me muevo con mucha rapidez cuando es necesario, pero en aquella ocasión, cuando sólo había tenido tiempo de meter una pierna hasta la rodilla en el agua, sentí una oleada de dinámica energía y el ruido de un chapuzón. Mi hermana se había lanzado al estanque y salía del agua sosteniendo a su hija entre sus brazos. Su increíble instinto maternal la sacó del olvido del primer círculo y la lanzó al estado más elevado del segundo círculo. El amor que sentía por su hijita la empujó a alcanzar un estado que según las expectativas clínicas era imposible.

En la literatura también aparecen esta clase de momentos. En *Silas Marner*, de George Eliot, un avaro solitario, aislado y desesperado, es devuelto a la vida cuando una niñita huérfana se dirige con pasos menudos e inseguros a su casa.

En los tiempos antiguos había ángeles que cogían a los hombres de la mano y los alejaban de la ciudad que sería destruida. Ahora no vemos ángeles de blancas alas. Y, sin embargo, los hombres son alejados de la temible destrucción, sienten una mano sobre ellos, que los conduce suavemente hacia una tierra tranquila y luminosa, de tal modo que ya no miran hacia atrás; y esa mano podría ser la de un niño pequeño.



Los animales, como los bebés y los niños pequeños, también nos producen el mismo efecto. De hecho, los animales nos ayudan a estar presentes. Los perros están siempre presentes. Los gatos también, aunque finjan no estar interesados en tu presencia. Los estudios revelan que las personas que viven solas con un animal son más felices que las que no tienen ninguna mascota a la que cuidar o que las cuide. La presencia de un animal de compañía te lleva al segundo círculo. Una mascota te transmite que te necesita. Acepta compartir tu vida, y eso le importa. Los hombres que susurran a los caballos han aprendido a estar plenamente presentes para el caballo, y él siente esta energía. El caballo no es «domado» sino que obedece por el respeto y la igualdad que se establece entre ambos. En muchas ciudades de Gran Bretaña se pueden ver personas sin hogar acompañadas de sus perros, seres perdidos que se han encontrado el uno en el otro, desesperados compañeros de viaje que al menos están presentes el uno para el otro.

Los grandes actores actúan en el mismo estado. Si recuerdas una obra de teatro días después de haberla visto, significa que el actor estaba presente, y que tú también lo estabas para recibir su interpretación.

A veces comprendemos qué es estar presente por la ausencia de este estado. Cuando una estrella no está presente en el escenario, el público deja de fijarse en ella para concentrarse en otro actor que sí lo está, y éste quizá llegue a eclipsar a la estrella hollywoodiense que no tiene «eso». El mundo del teatro está lleno de terribles historias de estrellas que despiden a actores con un pequeño papel, porque al estar presentes mientras comparten una escena con la estrella, el público deja de mirar a ésta para fijarse en ellos. Son como las historias de los actores actuales que hacen todo lo posible por ocultar la falta de carisma de una estrella en el escenario.

Siempre es peligroso actuar con un niño o un animal en el escenario, porque están constantemente presentes, y a no ser que tú también lo estés, incluso un perro puede hacerte sombra.

Cuando tenía cinco años, mi madre me llevó al teatro a ver la comedia de Shakespeare *Dos caballeros de Verona*. En ella sale un perro llamado *Crab*, que comparte dos escenas con el criado Lanza. No puedo decir que recuerde la interpretación del actor, pero seguramente fue una de aquellas sobreactuaciones caricaturizadas de las comedias que no consigue reflejar la verdad humana. Al terminar la obra le pregunté a mi madre: «¿Por qué el perro era real y el hombre no?»

Los grandes atletas ganan las competiciones estando presentes. Cada triunfo deportivo se debe a que están presentes, y cada fracaso ocurre al dejar de estarlo por un momento. Nadie que no tenga talento y una habilidad física portentosa puede ganar una medalla de oro, pero un campeón también tiene una increíble capacidad para concentrarse en el presente. Observa a los corredores colocándose en la línea de salida y advierte los que dejan de estar presentes un instante por un movimiento en el público o por una salida falsa. Observa cómo un gran tenista pierde un partido decisivo para él por haberse distraído cuando un juez de línea canta una pelota mala. Advierte cómo un equipo pierde al no estar uno de sus miembros totalmente presente.

Cada gran comunicador habla en este estado. Para bien o para mal, los grandes oradores pueden cambiar el mundo. Los líderes poderosos de los países o de las compañías están presentes. Martin Luther King Jr. y Adolf Hitler constituyen unos ejemplos extremos en la escala. Durante una crisis, es esencial que el líder esté presente. Los que lo siguen sólo se sentirán protegidos y seguros si se sienten conectados con él. Los británicos necesitaban a Winston Churchill en la Segunda Guerra Mundial, y Estados Unidos a John F. Kennedy durante la crisis de los misiles cubanos. Ambos irradiaban una poderosa presencia, y tanto el uno como el otro sacaron a sus respectivos países de la crisis.

Los grandes sanadores sólo pueden curar a sus pacientes si es-

tán presentes para ellos. El trabajo humanitario lo realizan los que han visto el dolor ajeno y han empatizado con él.

Un ejemplo de ello es Elizabeth Fry, una reformadora del siglo XIX. Esta valiente mujer, criticada por otras mujeres de su tiempo por desempeñar un papel social tan influyente y descuidar sus deberes como esposa, ayudó a reformar las prisiones británicas. En 1812 visitó la Prisión de Newgate y vio las horrendas condiciones en las que estaban los presos, incluso antes de ser juzgados. Ese momento cambió a Fry, y al final también lo hizo el sistema penal. Esta privilegiada mujer debía de encontrarse en el segundo círculo al ver el sufrimiento de los que la mayoría de mujeres de su clase social habrían considerado unos seres de la más baja condición.

Si deseas que los demás sean felices, practica la compasión.  
Si deseas ser feliz, practica la compasión.

EL DALAI LAMA

Los maestros espirituales están presentes a cada momento. Si no es así, desconfiamos instintivamente de su espiritualidad y sus enseñanzas. Pero incluso en la vida cotidiana, las relaciones entre la pareja, la familia y los compañeros del trabajo no pueden funcionar si no estamos presentes los unos para los otros.

¿Recuerdas los profesores que cambiaron tu vida? Estaban presentes, y esta energía te permitió conectar con sus enseñanzas. Aunque al principio no te interesaran los temas que trataban, acabaron atrayéndote por la pasión y la energía que transmitían. Y al revés, seguramente también te habrá ocurrido que te apasionaba un tema, y acabar gustándote menos, o incluso nada, por culpa de un profesor demasiado aburrido o que no estaba presente.

Estar presente es una experiencia estimulante, inspiradora, absorbente, sorprendente, e incluso aterradora, todo al mismo tiempo. Es la energía que sientes cuando sabes que estás vivo, la energía de aquellos momentos sobre los que los escritores escriben, los

cantantes cantan y los moribundos recuerdan en su lecho de muerte. Todos anhelamos estar presentes y relacionarnos con otras personas que también lo están. Sin estos encuentros nos sentimos solos. Este estado te permite respetar y comprender a los demás y sentir empatía hacia ellos. Un líder que está presente inspira confianza a sus seguidores. Unos padres que están presentes hacen que sus hijos se sientan queridos y seguros. Un amante que esté presente excita y satisface a su pareja. Cuando estás totalmente presente en tu vida espiritual, encuentras a Dios.

Piensa en esto: sabes cuándo los demás no están presentes para ti porque te sientes ignorado, rechazado, poco importante y desconectado de tu entorno. Cuando tu pareja no está presente para ti, te sientes solo en la relación. Hacer el amor se convierte entonces sólo en sexo. Una cena para dos a la luz de las velas produce una sensación de soledad cuando tu pareja o tú no estáis presentes. Ir a una fiesta en la que nadie reconoce tu presencia se convierte en una humillante experiencia. Las calles de tu barrio son peligrosas cuando vas por ellas sin ser consciente de los demás. Las reuniones de trabajo se vuelven exasperantes cuando hablas y nadie te escucha. Un médico que habla de tu cuerpo y de tu bienestar sin conectar contigo es alarmante. Un sacerdote que no esté presente en el funeral de un ser querido y que hable de generalidades con condescendencia aumenta el dolor en lugar de mitigarlo. Ninguna relación puede funcionar —ya sea con la pareja, los hijos, los amigos o los compañeros de trabajo— si ambas partes no están totalmente presentes la una para la otra. ¡Si tú notas cuando los demás no están presentes para ti, ellos también lo notan cuando tú no lo estás!

Al leer la Biblia por primera vez, me desconcertó que Dios le preguntara a Adán en el Paraíso: «¿Dónde estás?» Como en aquella época sólo tenía seis años, no entendía cómo podía ser que el Dios omnipresente no pudiera ver a Adán escondido detrás de un árbol. Pero más tarde comprendí que en realidad le estaba preguntando si era consciente de lo que hacía, si era consciente de sí mismo. Dios

le estaba pidiendo a Adán que estuviera presente, despierto, vivo y consciente en cuanto a sus acciones. Le preguntaba: «¿Dónde estás?», porque Adán no estaba ahí.

Estar presente es la energía que surge de ti y te conecta al mundo exterior. Es vital para tu supervivencia cuando te sientes amenazado. Es la esencia de la intimidad que se produce entre la gente y aunque puedas vivir en tu mundo interior sin estar presente, en ese caso el mundo exterior te parecerá aburrido, rancio y vacío. Es al estar plenamente presente cuando das lo mejor de ti a los demás y dejas una profunda huella.

También descubrirás que estar presente en la vida es esencial no sólo para tu bienestar sino para el de todos los que te rodean. Es un acto de comunidad. Un acto de intimidad personal con los demás. Te permite no sólo triunfar como individuo, sino como familia, sociedad y equipo. En esto consiste permanecer en el segundo círculo.

Nos ganamos la vida con lo que recibimos,  
nos hacemos una vida con lo que damos.

SIR WINSTON CHURCHILL