
Prólogo

El título de este libro contiene un aparente contrasentido: la parálisis que activa. Te darás cuenta de que no lo es cuando entiendas que la parálisis a la que hace mención el título es una metáfora. Una metáfora de todo aquello que nos impide tomar las riendas de nuestra existencia y de los episodios vitales que nos obligan a replantearnos el futuro.

No deja de ser curioso que estas «parálisis» se produzcan tanto en el mundo personal como en el mundo empresarial. Y si no, pensad en todas aquellas empresas y corporaciones que no se han movido hasta que han tenido un «susto en su salud». Estoy convencida de que no os hará falta ninguna hemeroteca para citar tranquilamente diez ejemplos.

En el caso de Albert Riba fue literalmente una parálisis facial lo que le permitió hacer una evaluación de su estado vivencial y tomar ciertas decisiones. Y supo aprovechar ese susto u oportunidad para hacer profundas reflexiones y emprender cambios importantes. De su experiencia y de la que ha compartido con muchas otras personas que también han sufrido «parálisis» de otros tipos surge este trabajo.

En su primer libro *Mamut o Sapiens* Albert nos hablaba principalmente de las distintas inquietudes vitales necesarias

para adaptarnos y emprender, y en este otro, nos muestra mediante un enfoque distinto un sistema de cómo emprender ese camino y superar los frenos que nos lo impiden. Nos invita a compartir y a actuar aprovechándonos de su investigación personal. En concreto, nos habla de los síntomas para detectar cuándo estás cerca de sufrir una parálisis, de los sentimientos vividos durante la experiencia y, lo más importante, de los aprendizajes surgidos una vez superada.

A grandes rasgos, el libro nos impulsa a parar para ser conscientes de nuestra situación, a apostar por nuestra autenticidad, a planificar, a ser coherentes, tener una visión amplia, cicatrizar heridas, concentrarnos en nuestro ritmo vital, sonreír, comprometernos con nuestras decisiones y, en definitiva, prevenir una posible parálisis vital.

Nos cuenta también las experiencias de otros como Fabián Martín, Miriam Díaz-Aroca, Pedro Ruiz, Xesco Espar, Elena Gadel y casos de empresas como Naturhouse, Vichy Catalán o Munich.

En la antigua EGB (Educación General Básica), los profesores te decían que las asignaturas obligatorias eran aquellas que utilizaríamos fuera cual fuera nuestra profesión o futuro. Hay multitud de estudios, másteres y licenciaturas para gestionar negocios, pero no hay muchos cursos ni asignaturas que te enseñen a gestionarte a ti mismo. Y por supuesto, ninguna es obligatoria, como si a sumar tuviéramos que aprender pero la asignatura de autogestión de la vida viniera en el ADN. Albert nos ofrece un posible camino para hacerlo, planificarlo y aprender de su recorrido. Como siempre, con su estilo directo, simple (que no simplista) y al alcance de cualquier oído.

Sus sugerencias y ejercicios son aplicables en todo momento

a todo tipo de personas y sé por mi experiencia que serán aplicables en muchas organizaciones. Porque al final no olvidemos que toda corporación también tiene su ciclo vital y está formada por personas.

Conocí a Albert hace más de una década cuando en un curso con el querido Manel Casals este preguntó al auditorio quién se sentía autorrealizado y los dos contestamos a la vez desde ambos lados de la sala: «Yo». La causa: ambos habíamos iniciado la acción de cambiar nuestra vida profesional de forma inminente. Pero más que la acción, lo que nos unía era ese sentimiento de estar convencidos de llevar las riendas de nuestra vida en la dirección que queríamos, fuera acertada o no.

En los siguientes años, fuimos coincidiendo y pude observar su continuo desarrollo como brillante emprendedor, formador, ponente, comunicador y escritor. Es un cambiante incansable que igualmente disfruta compartiendo su propio aprendizaje como empujando a la reflexión y al aprendizaje a los demás. Su voluntaria generosidad y dedicación a muchas personas, y en especial a emprendedores y miembros de JCI (asociación internacional de jóvenes emprendedores de la que ambos somos miembros), os aseguro que está más que contrastada.

Cuando Ramón Costa y Albert Riba decidieron fundar su proyecto empresarial conjunto Inpreneur para ayudar a fomentar la actitud y la acción emprendedora, me comentaron que contaban conmigo para el futuro. Ese futuro se materializó en marzo de 2013, cuando me invitaron a ser una *socimiga* de Inpreneur. Un concepto de socio pero a la vez amigo que nos ayuda a gestionar nuestras inquietudes profesionales y vitales.

En nuestra vida no podemos cambiar quiénes somos, pero podemos trabajar como el gusano de seda y, con esfuerzo, trans-

LA PARÁLISIS QUE ACTIVA

formarnos en una bella mariposa. Este libro os ofrece una oportunidad para analizar, evitar y tomar acción antes de que nos quedemos «paralizados» en nuestro propio capullo de seda.

Espero que disfrutéis, como yo lo he hecho, de sus reflexiones y de la acción que os propone.

LLUÏSA FONT
Socia de Inpreneur

Introducción

*¿Y después de tus fracasos, dificultades y parálisis vividas
has hecho todo esto? Si no los hubieras tenido,
¿dónde estarías ahora?*

A finales de octubre de 2013 estaba a punto de impartir una formación a un grupo de directivos del sector de la salud cuando de repente, en el momento de presentarme, uno de los asistentes interrumpió el silencio y en voz alta dijo la frase que acabáis de leer al inicio de esta página. Esta pregunta ordenó en mi mente una gran cantidad de pensamientos que necesitaba compartir, pero de manera diferente a lo que había hecho hasta aquel instante. Quería hablar de las adversidades pero con un aire fresco, positivo, de manera que todo el mundo se pudiera identificar fácilmente a pesar de la complejidad habitual que genera vivir cualquier crisis.

Sin haberlo planificado, aquella misma tarde tenía una reunión con mi editor, Sergio Bulat, para hacer un repaso de la evolución de mi primer libro *Mamut o Sapiens* y para decirle que tenía la necesidad de escribir algo nuevo, el cuerpo me lo pedía. Le expliqué las dos opciones que tenía pensadas y me aconsejó que hiciera la que me motivara más y por eso hoy, sábado 26 de octubre de 2013, empiezo a escribirlo en el despacho

de mi empresa. Su respuesta me gustó, pues era la misma que me había dado Juan Gutiérrez, el director comercial de la distribuidora del libro, con quien también me une una muy buena amistad.

Esa noche envié un *mail* a Marta Aguilar, quien por aquellas fechas se encargaba de la comunicación de la editorial, para que enviara una nota de prensa a los medios de Sevilla para presentarles el libro, aprovechando que yo estaba por allí de viaje para tener un encuentro con emprendedores. Pero, sobre todo, lo que me hizo reflexionar es que la misma Marta me presentaba como un experto en superación de fracasos y dificultades. Entonces pensé: «Demasiadas coincidencias para ser una casualidad. Todo esto es una causalidad. Saquemos adelante, pues, *La parálisis que activa*».

¿De qué hablaremos en este libro? Pues intentaré explicaros cuáles han sido los aprendizajes vitales experimentados por mí o bien por aquellos que he tenido la suerte de conocer y que han superado una situación de parálisis personal y emocional relativamente impactante en su vida.

En mi caso fue en el mes de julio del año 2010 cuando, al volver de Alemania de un viaje de trabajo, sufrí una parálisis facial periférica y temporal que me inmovilizó física y también emocionalmente. Me dejó una semana encerrado en casa, me hizo bajar el ritmo durante algunos meses, pero sobre todo, me llevó a plantearme qué estaba haciendo mal y, especialmente, me ayudó a tomar conciencia de que tenía que hacer algo para mejorarlo y revertir la situación. Entonces inicié un proceso, que duró aproximadamente un año, en el cual reflexioné mucho sobre las razones y causas de todo aquello. A partir de aquí tomé decisiones orientadas a recuperar aquella ilusión que

me permitía levantarme cada día contento con el fin de luchar por mis retos y que me ayudaría a superar las dificultades que el destino me pondría como prueba.

Entre otras decisiones decidí dejar Kinetical, la empresa en la que trabajaba y había creado con unos compañeros diez años antes, así como la dirección del posgrado de emprendedores de la UPC que había estado dirigiendo en las dos primeras ediciones. Decidí centrarme solo en hacer cosas que me gustaran y, sobre todo, que mejoraran mi calidad de vida.

Redactar este libro en primera persona no me resulta fácil por diversos motivos. Por eso lo que haré, igual que he hecho durante muchos años en mis formaciones o en mis colaboraciones en la radio o en prensa escrita, es buscar una metáfora fácil de entender para después desarrollarla aportando aprendizajes, casos prácticos y conclusiones. De manera que cualquier lector lo pueda asimilar, ya sea mi sobrina de 16 años, un universitario de 21, una persona en paro de 45, un directivo o un abuelo que quiere inculcar estos valores en sus nietos.

Los casos prácticos que desarrollaré son todos reales y vividos por mí, aunque algunos de ellos son situaciones que he visto o me han contado personas que han sufrido situaciones similares o incluso, mucho más complejas que las mías. Algunos nombres serán inventados para mantener la confidencialidad y otros lo harán a cara descubierta, hecho que les agradezco mucho, pues ayudará a otras personas a normalizar su situación personal. Y lo más importante, intentaré aportar herramientas para que todo el mundo que se las quiera aplicar pueda hacerlo de una manera sencilla y de la forma más autónoma posible. Cuando no les resulte fácil y necesiten apoyo pueden ir a buscar a un profesional que les acompañe en este camino.

Para hacerlo de una manera más gradual he estructurado el libro en los siguientes apartados:

En «La parálisis que activa» explicaré lo que entiendo por una parálisis, que en mi caso fue facial, y cómo gracias a ella pude volver a recuperar la acción controlada.

En «El antes: la antesala» hablaré sobre cuáles son algunas de las causas que, por no saberlas gestionar correctamente, me acabaron provocando diferentes avisos que fui recibiendo, aunque no les hice mucho caso, consciente o inconscientemente.

En «El durante: la parálisis» intentaré reflexionar sobre qué parálisis vivimos las personas, pero sobre todo, cuáles son las emociones y las sensaciones que sentimos cuando estamos inmersos en una situación de silencio y oscuridad.

En «El después: los aprendizajes» desarrollaré las principales lecciones vividas, las que ahora me permiten levantarme cada día contento, gestionar mis retos y, sobre todo, prepararme para las próximas dificultades que, seguro, me volverán a visitar.

En «Testimoniales *sapiens*» he reunido un conjunto de testimonios y personas *sapiens* que nos explicarán cómo han vivido ellos sus crisis vitales, cómo han aprendido y cómo han resurgido tras superar esa experiencia.

En «El futuro» planteo las conclusiones principales, a fin de que puedas empezar a aplicar el contenido del libro una vez leído y también encontrarás un resumen de todo lo desarrollado.

Introducción

Y ahora que acabas de empezar a entrar en la materia, te quiero decir dos cosas: muchas gracias por el tiempo que dedicarás a la lectura de estas páginas, espero que las disfrutes tanto como yo escribiéndolas y, sobre todo, que una vez leído el libro, lo compartamos juntos ya sea por la red, en un encuentro informal o en algunas de las acciones que iré organizando.

El año 2005 tuve la suerte de conocer a Vicenç Ferrer en Anantapur, la India, y él decía una frase que representa la esencia de todo lo que hablaremos de ahora en adelante: «Los días de gloria vienen precedidos por días de grandes infortunios».

Muchas gracias, buena lectura y buen viaje.

La parálisis que activa.

La importancia de una pausa

La parálisis

*Tarde o temprano, a todos nos llega un aviso
al que debemos escuchar.*

Todavía recuerdo como si fuera hoy aquella tarde del mes de julio de 2010. Estaba haciendo turismo por la ciudad de Hamburgo con Manuel Guerrero, compañero de trabajo de Kinetical, donde habíamos ido a visitar a un potencial cliente del sector farmacéutico. Estábamos en el centro de la ciudad tomando una cerveza cuando de repente le digo: «¡Manuel, esta cerveza no sabe a nada!»

En ese momento aún no era consciente de que estaba perdiendo la sensibilidad de la lengua. Al día siguiente era fin de semana, y mientras me bañaba en la piscina de casa de mis padres con mis sobrinas pensé: «Cómo me duele el lado derecho del cuello. Debo haber hecho un mal gesto». El lunes estaba en el despacho en una reunión con una empresa que venía a ofrecerme sus servicios, cuando se me empezó a paralizar la parte derecha de la cara. Intenté seguir pero cuando fui a comer con

mi pareja, se me quedó mirando fijamente y me dijo firmemente: «Ve ahora mismo al médico. Te pasa algo en la cara y puede ser grave». Así que llamé a mi mutua, cogí el coche y al cabo de una hora me visitó un médico y me detectó una parálisis facial periférica temporal. Es decir, un nervio facial de la parte derecha de la cara se había pinzado, se supone que por un pequeño coágulo, y me había inmovilizado la parte del ojo, de la boca, de la mejilla y del resto de la cara.

Quizá lo peor de todo fue la incertidumbre del diagnóstico de lo que lo había causado, pues ni el médico mismo sabía exactamente a qué había sido debida, aunque me tranquilizó al decirme que no era ningún ictus ni nada por el estilo. Solo que tenía que empezar un tratamiento y bajar el ritmo para que el nervio volviera a su sitio. Después ya buscaríamos la causa.

Empezó entonces una semana de clausura entre las paredes de mi piso donde la oscuridad era mi principal compañía y donde el silencio me dejaba reflexionar. Solo salía para ir al médico o a casa de mis padres a comer. Solamente me levantaba del sofá o de la cama para meterme las gotas en el ojo o tomar la medicación. Raro en mí, pero solo quería estar quieto. Estuve haciendo el tratamiento y me hicieron un seguimiento médico durante casi tres meses aproximadamente, pero en medio de esta situación, como acostumbra a pasar, salieron a la luz otros problemas fruto de la misma situación. Aunque si surgieron entonces es porque ya estaban latentes dentro de mí. Uno de ellos por ejemplo fue la ruptura de la relación con mi pareja o el cambio de actitud hacia mi empresa donde era socio y trabajaba.

Pasó aproximadamente un año y me di cuenta de que había tres posibles causas de la situación, las cuales desarrollaré a lo largo del libro:

- ♦ El descontrol se había apoderado de mi vida invadiendo mi día a día.
- ♦ Mi actividad desproporcionada hacía que no me diera cuenta de ciertas cosas.
- ♦ La pérdida de satisfacción en todo lo que hacía se estaba acentuando.

Fue una situación complicada de vivir, pero por suerte, y como siempre, tuve a mi familia muy cerca, a mis verdaderos amigos y a mis socios, entre otras personas de mi entorno más próximo. Al cabo de unos meses tomé una decisión muy importante de la que estoy más que orgulloso. Me dije: **«Tengo que volver a agarrar el volante con las manos y dominarlo bien. Se ha acabado conducir por otros y debo volver a conducir para mí»**. A partir de esa experiencia, con mucho trabajo, mucho esfuerzo, mucha reflexión y sobre todo con mucha planificación, empecé a revertir la situación para recuperar el timón de mis acciones hasta el día de hoy y espero que de aquí en adelante.

Actualmente estoy desarrollando mi tercer proyecto empresarial InPreneur con Ramón y Lluïsa; sigo con las colaboraciones en los medios de comunicación y estoy desarrollando una carrera como conferenciante. Además, como último reto, me he introducido en el mundo de la escritura y, ¡cómo no!, continúo imaginando nuevas actividades o nuevos proyectos que me permitan pasármelo bien, relacionarme con personas de diferentes entornos y, sobre todo, crear para adentrarme en zonas desconocidas.

Ahora tengo claro adónde quiero ir porque me paro a pensar y a reflexionar sobre «dónde estoy y adónde quiero ir». Busco un camino que tengo más o menos claro, aunque no sé si me

llevará exactamente adonde deseo, pero estoy seguro de que esta es la opción. Confío mucho y todavía veo un futuro por conquistar. Por todo eso, me levanto cada día contento y con energía para luchar. Pero lo más importante de todo es que miro atrás y tengo una cosa muy clara: **Nada de esto habría sido posible sin aquella parálisis.**

Esta situación personal que te acabo de explicar no es en absoluto tan diferente a la vivida por otras personas que seguro conoces. La que tuve la suerte de vivir es relativamente sencilla comparada con la de muchos otros, pero también te puedo prevenir sobre otra cuestión muy importante: hay muchas personas que corren el riesgo de sufrir una parálisis, pero todavía no son conscientes de ello y para ellos también está pensado este libro como reflexión y prevención. Si les puede servir para gestionar mejor las adversidades, me daré por satisfecho.

Ya han pasado más de cuatro años de aquella experiencia y me he decidido a extraer no solo mis conclusiones personales, sino también las de muchas personas con quienes he compartido camino y que han vivido una pausa forzada, fuera o no como la mía. Por eso lo que querría hacer primero es explicar qué entiendo realmente por una parálisis. Una parálisis es una situación compleja que se interpone en nuestro ciclo vital produciendo un estado de colapso inesperado que provoca que todas las acciones que estábamos llevando a cabo, sean positivas o no, queden truncadas haciendo que todo tu mundo se detenga, con lo que afecta a tus emociones y, en consecuencia, también a tu salud. En mi caso fue una parálisis facial; sin embargo, hay muchos otros tipos de parálisis, como las que planteo a continuación por si te pueden servir de ayuda para identificarlas, pues tienes que ser muy consciente de que algunas de ellas quizá se están manifestando ahora mismo:

- ◆ Personas que llevan años trabajando en una misma empresa y que debido a la crisis se encuentran en la calle sin trabajo y con pocas perspectivas de futuro.
- ◆ Personas que han sufrido un accidente de coche o una enfermedad grave que les ha provocado meses de inactividad y entonces tienen tiempo para observar realmente cómo ha estado funcionando su vida hasta ese momento.
- ◆ Parejas que después de años de matrimonio y con los hijos adolescentes se separan y pasan de vivir en una casa repleta de gente a un piso pequeño, donde viven abandonados y solos durante gran parte del resto de su vida.
- ◆ Deportistas, de élite o no, que han sufrido una caída o lesión importante y tienen que hacer una larga recuperación, deteniendo así su trayectoria.
- ◆ Personas que pasan por una complicada situación emocional y caen en una crisis de ansiedad o depresión que les dificulta la vida durante meses. Pasado ese tiempo pueden resurgir y madurar de una manera mucho más positiva.

Y así tantos ejemplos como los que seguro ya tienes en mente y sabes identificarlos con personas conocidas, díganse Joan, María, Antonio, Borja o Rebeca. Situaciones así son realmente complejas y difíciles de superar, aun así solo tenemos dos opciones:

- ◆ Dejar que nos invada la situación y quedarnos quietos.
- ◆ Luchar con fuerza para seguir adelante.

Podemos pensar que realmente todo irá mal y nada saldrá como deseábamos o podemos seguir criticando a los demás porque ellos sí tienen suerte y nosotros somos unos desgraciados. O

pensar que nosotros sí que podemos hacer algo para revertir la situación para que esta pausa nos permita coger impulso y salir reforzados. O sea, que podemos escoger una actitud mamut o una actitud *sapiens*.

Debemos tomar clara conciencia de que todos hemos pasado o pasaremos por más de una situación similar a lo largo de nuestra vida, que algo nos detendrá y nos provocará una parálisis más o menos fuerte. Y tenemos que tener claro que sufrir una parálisis de este tipo no es del todo malo, pues tiene una parte positiva si eres capaz de pedir ayuda y salir reforzado, eso sí, aprendiendo mucho.

En mi caso, analicé qué parálisis había sufrido hasta aquel momento y encontré dos importantes. La primera a los 20 años, después de un fracaso estrepitoso en los estudios porque repetí dos cursos y además no pude entrar en la universidad. Me encontré parado en casa durante unos meses, sin trabajo y sin saber hacia dónde ir. Estaba bastante perdido, muy perdido, pero poco consciente de aquella situación en aquel momento. Seguro que mis padres ya eran conscientes por mí. Gracias una vez más a mi entorno y a mi cuñado, Miquel Mas, entré en el mundo laboral donde descubrí lo que me gustaba hacer y de lo que no era muy consciente: el mundo de la emprendeduría y de las relaciones humanas. La segunda gran parálisis me llegó a los 38 años y en este caso salí adelante por decisión personal mía, con plena conciencia y con mucho esfuerzo, tratando de hacer un cambio destacado, o mejor dicho, una transformación importante.

Escuchar o leer cómo otra persona te lo explica en primera persona está muy bien e incluso puede ser inspirador, sin embargo: ¿Y tú?, ¿te lo has preguntado? ¿Cuántas parálisis has vivido? Respóndete porque te harás un favor.

PLAN DE TRABAJO

- ✓ Toma conciencia de las parálisis vividas.
 - ✓ Analiza los factores que las provocaron.
 - ✓ Observa si estás en zona de riesgo para futuras parálisis.
 - ✓ Empieza a pensar en cómo prevenirlas.
-

¿Qué nos mueve?

Detecta tu pasión y la acción empezará sola

Hace unos meses recibí un mensaje por Whatsapp de mi sobrina Clara, donde me decía si podíamos quedar con unas compañeras del instituto porque tenía que hacer un trabajo y necesitaban realizar algunas entrevistas a personas próximas y hablar con ellas sobre sus profesiones. A mí me preguntaría por lo que ella denominó «el oficio de emprendedor». Al cabo de unas semanas me vino a ver al despacho con dos compañeras. En primer lugar, les expliqué qué había hecho cuando era más joven, mis fracasos escolares, la etapa en el mundo del deporte, el primer trabajo, los proyectos sociales, las empresas o así como otros retos en los medios de comunicación o en el mundo de los libros. En fin, me abrí intentando ser lo más transparente posible pensando en aquello que les podría servir y motivar.

Durante la conversación les dije varias veces que casi siempre he tenido la suerte de hacer lo que me gustaba, pues mis padres siempre me habían motivado a hacer lo que me gustaba

y cuando me aburría, me estimulaban a que me esforzase a hacer cosas nuevas que me gustaran porque, sobre todo, hacerlas me hacía aprender y crecer. Entonces de repente, Clara me interrumpió y me hizo una de las preguntas más bonitas, profundas e interesantes que nunca me han hecho. Sí, una niña que entonces tenía 16 años me la hizo y además, era mi sobrina. Me preguntó: «**Sí, Albert, ¿pero cómo descubriste realmente aquello que te gustaba?**»

Esta pregunta tenía un mensaje muy profundo y, por desgracia, no solo ella tenía esta duda a su edad, sino que si le preguntamos a muchas personas de nuestro entorno, tengan la edad que tengan, nos encontraremos con que muchas de ellas realmente no hacen aquello que les gusta por dos principales motivos:

- ♦ *Unos no se atreven a hacer lo que les gusta y muchas veces buscan excusas para seguir haciendo aquello que les resulta más cómodo de hacer.*
- ♦ *Otros no saben qué es lo que realmente les motiva y les mueve.* Digamos que no han iniciado o finalizado el complejo ejercicio de descubrirlo.

Esta situación de no saber qué te motiva realmente o de no atreverte a hacerlo, acaba generando una sensación emocional tan difícil, estresante y compleja de gestionar que muchas veces termina provocando insomnio, mal humor, pequeñas molestias o dolores repartidos por el cuerpo, discusiones con los amigos, confrontaciones con la pareja, enfrentamientos con la familia, angustia, ansiedad, estrés u otros posibles problemas que acostumbra a ser la antesala de una parálisis, como me pasó a mí. Algunos ya las habéis vivido y otros seguro que las viviréis.

En mi caso, parece ser que la acción desmesurada escondía dentro de mí un conjunto de situaciones incómodas que incrementaron mi estrés, me dispararon la hipertensión, aumentó el tamaño del ventrículo izquierdo superior del corazón que provocó una distrofia en el ventrículo del corazón, hasta se cree que incluso un pequeño coágulo en una vena del cuello y todo ello generó la parálisis facial. Es decir, y visto en perspectiva: **el hecho de aparcar lo que realmente me motivaba y me movía, me acabó paralizando.** ¡Curioso, pero real!

Con eso quiero decir que hay muchas personas que viven en una situación de exceso de trabajo o de mucho estrés, que a veces se dan cuenta pero no son capaces de tomar decisiones para cambiar, cosa que les puede ocasionar una de estas paradas de las que estamos hablando.

Un ejemplo muy sencillo y demasiado habitual que todos hemos vivido es lo que me ocurrió un día al encontrarme con un profesor que tuve cuando me introduje en el mundo del emprendeduría, Manel Taboada. Hoy en día, un gran amigo. Fui a su despacho de la universidad y me lo encontré estresado: «Ostras, Albert. Voy a tope. No puedo ir a tomarme un café contigo aunque tengo muchas ganas, es que no se me acaba el trabajo... Supongo que como casi todo el mundo, pero a mí me sobrepasa». A lo que le contesté: «Manel, cuando vuelvas, los marrones seguirán en la mesa y no se habrán ido en absoluto, o sea, que tranquilo, que te los tendrás que comer igualmente».

Cerró la puerta y nos fuimos a tomar un café al que después se sumó nuestro amigo común Ramón Costa y estuvimos los tres fumando un purito en el patio de la escuela universitaria durante casi una hora, charlando y divagando sobre cómo mirar

el mundo, pero lo más importante, nos detuvimos. Cuando nos íbamos, se me acercó Manel y me dijo: «Gracias, Albert porque me habéis hecho parar».

Todos podemos encontrar momentos en nuestro día a día para pararnos a pensar o, incluso, pararnos para «no pensar». Podemos gestionar pequeñas pausas o desconexiones temporales para volver más fuertes, más ordenados y sobre todo, para hacer lo que más nos motiva, si es que lo tenemos identificado. Pero si no lo tenemos identificado, ¿qué podemos hacer?

El problema de definir qué motiva realmente a las personas es un ejercicio complejo que hasta hoy nuestro sistema educativo no ha sido capaz de solucionar. Yo no me considero capaz de dar respuestas mágicas, pero por mi experiencia y por las personas que he tenido la suerte de conocer, me atrevo a proponer algunas preguntas o reflexiones que podemos hacer con el fin de encaminarnos. Lo primero que diría es lo mismo que les comenté a Clara y a sus compañeras de escuela cuando me lo preguntaron. Les dije: **«Clara, no sabes lo que te gustaría hacer, pero seguro que sabes lo que no te gusta hacer, ¿verdad?»** Inmediatamente empezó a decir cosas que no le gustaba hacer.

Por lo tanto, podemos ver cómo lo que no nos gusta hacer también nos mueve y, por eliminación, nos será más fácil descubrir lo que nos motiva realmente. Digamos que por eliminación de una cosa podemos encontrar la otra. Es muy importante ser conscientes de aquello que no nos gusta hacer como punto de partida para descubrir qué es lo que sí nos motiva. Esta es una pregunta compleja de responder, pero debemos ser sinceros con nosotros mismos.

Un caso que me gusta explicar en mis actividades es una si-

tuación que viví con los jugadores del FC Barcelona de Balonmano B, entrenados por mi amigo Toni Gerona. En una de las sesiones que realizamos juntos, les pregunté a los jugadores: «¿Cuántos de vosotros iríais a la sección de básquet a jugar y dejaríais el balonmano? ¡Allí tendríais más fama y más dinero! ¡¡Levantad la mano!!»

Nadie la levantó. Bueno sí, ese bromista de turno que nos podemos encontrar en cualquier equipo que dijo con una sonrisa maliciosa que por más dinero quizá se iría. ¿Por qué explico este caso? ¿En qué te hace pensar? Pues que el básquet les podía gustar pero que lo que les motivaba más era el balonmano, su equipo y sus compañeros. Todos sabían que tendrían que trabajar más duro, que tendrían menos fama, que tendrían que estudiar más, que ganarían menos dinero, pero aun así, el balonmano era su pasión y era donde se sentían más felices.

Meses después seguí haciendo actividades con ellos y para entonces muchos de estos jugadores jóvenes habían entrado a hacer un posgrado, algunos se habían marchado a vivir fuera del país, algunos habían cambiado de equipo, otros ya se han profesionalizado al máximo nivel, etc., y todo esto lo habían alcanzado solo por una cosa: porque siguieron haciendo lo que les motivaba, ser profesionales del balonmano.

Los dos primeros pasos a realizar son descubrir lo que te gusta y lo que no, así podrás moverte y hacer lo que realmente te ilusiona. Esto no es una garantía de que no vayas a tener problemas, sobresaltos o nuevas dificultades, pero hacerlo sí que te permitirá dos cosas muy importantes:

- ♦ *Vivir contento haciendo lo que te gusta.*
- ♦ *Luchar cada día por superar los obstáculos.*

Para validar esto me gustaría lanzarte un reto: busca a alguna persona de tu entorno que creas que hace lo que le gusta y pregúntale por qué trabaja tantas horas. Pregúntale si considera su actividad como un trabajo o bien que te explique los problemas que tiene. ¡¡Y escucha!! Cuando lo hayas hecho, verás que realmente son personas que hacen lo que les gusta, con problemas como todos, pero que cuando se caen, se levantan. En fin, nada diferente de lo que has hecho en otras facetas de tu vida, aunque quizá tienes que aplicarlo en otras que todavía no has hecho. Probablemente porque eso nos ha pasado a todos y si alguien te dice que no, no te lo creas.

Hasta ahora hemos hablado de lo que es una parálisis y de dónde viene el movimiento, pero si hemos llegado hasta aquí hay que tener presente que:

Hay que moverse, actuar; hay que caer y volver a empezar; hay que luchar y, sobre todo, hay que aspirar a conseguir lo que realmente soñamos.

PLAN DE TRABAJO

- ✓ Haz una lista de lo que no te gusta hacer y por qué.
 - ✓ Haz una lista de lo que sí te gusta hacer.
 - ✓ Busca a personas de tu entorno y pregúntales.
-