

LECCIONES DE VIDA DEL MAESTRO CARLES CAPDEVILA

El pedagogo y periodista Carles Capdevila moría el 1 de junio 2017, dejándonos infinidad de páginas repletas de sabiduría. Artículos, vídeos, programas de radio, libros... Ofrecemos aquí una pequeña selección, empezando por un texto escrito pocos meses después de que el cáncer le forzara a dejar la dirección del diario ARA, “Quince cosas que he aprendido este 2015”, y cerrando la selección con el último artículo que publicó, pocos días antes de morir: “Digámonos cosas bonitas”.

Quince cosas que he aprendido este 2015

1. Que algunos somos tan pardillos que necesitamos un ultimátum de los gordos para priorizar en serio.
2. Que cuando priorizas de verdad, tienes un ataque de lucidez que darías las gracias al puto ultimátum.
3. Que la gente que en circunstancias normales ya es extraordinaria, en casos extraordinarios consigue el milagro de que todo parezca normal.
4. Que incluso en ocasiones extremas en que a pesar de todo el mundo cambia, la mala gente no lo hace. O lo hace para empeorar.
5. Que nada cuida más que sentirte y saber que eres amado.
6. Que disimular que no pasa nada acelera lo que no quieres que te pase.
7. Que cerca de la gente que sufre recibes un montón de lecciones de dignidad.
8. Que una decisión tan simple como quedar con los que amas y huir de los que te hacen la vida imposible te acerca bastante a la felicidad.
9. Que perder el miedo a cosas absurdas es una delicia, lástima que hayas tenido que pasar por un miedo más grande y nada absurdo.
10. Que los sentimientos bonitos hacia la gente que nos importa nos los tenemos que expresar a la cara más a menudo.
11. Que no hay elogio mayor que ser acusado de ingenuo por un cínico.
12. Que el cuerpo es algo más que lo que transporta nuestros pensamientos arriba y abajo y, si tenemos el detalle de pensar más en él, él a cambio nos ayudará a pensar mejor y nos transportará durante más tiempo.
13. Que no debemos desaprovechar ninguna buena ocasión para reír, llorar o darnos un buen abrazo.

14. Que cuando la vida se complica, se multiplican las oportunidades de aprender de personas increíbles.

y 15. Que el optimismo es siempre la opción más recomendable y, cuando las cosas van mal, es imprescindible. Y que, además, funciona.

16 cosas que he aprendido (y compartido) el 2016

01/01/2017

(Cada ‘aprendizaje’ quedaba enlazado con algún artículo publicado durante el año y que presentamos aquí a renglón seguido.)

UNO. Que aceptar las limitaciones tiene un punto doloroso y otro de liberador. Sueltas peso, y te puedes entregar en cuerpo y alma a lo que te queda, si aprendes a dejar de lamentar lo que pierdes. Cuando se cierra una puerta se abren solitas un montón de ventanas.

Limitaciones que nos hacen crecer

10/12/2016

Cuando se te cierran los atajos no te queda más remedio que afrontar de cara y con alegría todas las curvas.

La vida es limitada por definición. Y llena de límites diarios que a veces fingimos que no vemos, porque nos obligarían a ser más modestos. Pero conocerlos y asumirlos no siempre nos encoge, también nos puede hacer crecer. Cuando eres consciente de lo que no puedes hacer, te concentras mucho más a sacar todo el jugo de lo que sí tienes al alcance.

Hace poco he descubierto un ejercicio interesante. Caminar al aire libre un rato con los ojos cerrados. Del brazo de alguien en quien confíes mucho, claro. Impresiona notar como al instante los otros sentidos se amplifican, y de repente te llegan los olores, el calor del sol, el viento, los sonidos de cuando pisas las hojas o las piedras. Cierras una puerta y se abren solitas un montón de ventanas.

Ocurre lo mismo cuando la salud te pone a prueba y los tratamientos exigentes te obligan a ir haciendo renunciaciones. Duele aceptar cada “no” forzado, las actividades que no podrás hacer de momento, las que ya no podrás hacer nunca más. Tiene un punto doloroso y otro de liberador. Sueltas peso, y te puedes verter en cuerpo y alma a lo que te queda, si aprendes a dejar de lamentar lo que pierdes.

Los malos días te enseñan a vivir con euforia los días buenos. Y el miedo a morir hace que se esfumen todos los miedos del vivir. Tienes un tablero de juego más reducido, menos fichas, y la banda sonora no es la más animada. Pero si te lo tomas con serenidad quedan muchas partidas para jugar y puedes decidir aún como bailas la música que te ponen.

La vida continúa, y cuando se te cierran los atajos no te queda más remedio que afrontar de cara y con alegría todas las curvas.

DOS. Que la amabilidad puede ser la idea más revolucionaria. Tiene el poder transformador de las personas que llevan la sonrisa puesta, que transmiten optimismo, que nos hacen reír, que por donde pasan mejoran el ambiente.

El mejor de los efectos contagio

03/12/2016

Propongo que seamos auténticos provocadores y nos apuntemos a la idea más revolucionaria: la amabilidad.

Se habla mucho del efecto contagio de las bolsas y los mercados, que termina siendo una estafa más y una herramienta para atemorizarnos y hacernos tragar medidas vergonzosas. Y también, claro, del contagio de la gripe y otras epidemias. Pero uno de los efectos contagio más brutales es el de los estados de ánimo. Si fuéramos conscientes nos pondríamos mascarilla ante las personas más tóxicas y huiríamos de las situaciones que sacan lo peor de nosotros. En Twitter, por ejemplo, he leído auténticas barbaridades de personas a las que admiro por su educación y templanza, pero que caen en provocaciones y se contagian del ambiente imperante.

A mí me ocurre conduciendo. La agresividad que se respira, el hecho de que cuando quieres cambiar de carril hagan lo posible para impedírtelo, me hace perder los nervios y los papeles. Alguna vez excepcional en que no me pasa y pido perdón con una sonrisa, el que gritaba deja de hacerlo, descolocado. No estamos ni preparados para una respuesta cariñosa.

Porque hay algo que tenemos poco en cuenta: el poder transformador de las personas que llevan la sonrisa puesta, que son educadas, que transmiten optimismo, que nos hacen reír, que cuando pasan por un sitio mejoran el ambiente. No todos los contagios nos llevan a la enfermedad.

Cada vez más gente enferma a los trabajos porque hay un discurso competitivo en el peor sentido del término, no desde la ambición de mejorar sino que vigilar que no lo haga el del lado, porque el clima es de miedo y desconfianza. Ahora que puedo pasear, hace días que observo gente hablando por el móvil en la calle, y predomina la que grita, exige, reclama, abuchea. Todos nos consideramos víctimas, pero somos también verdugos porque, al margen de quien ha empezado, todos empujamos esta cadena del mal rollo. Un buen motivo para elegir bien las compañías y para proponernos ser auténticos provocadores y apuntarnos a la idea más revolucionaria: la amabilidad.

TRES. Que en lugar de lamentarnos cuando el cuerpo se nos queja y soltar un “maldita rodilla”, tocaría valorar los años que hace que nos soporta y se dobla a nuestro servicio. En lugar de maldecir nuestros huesos tendríamos que celebrar este esqueleto que hace lo que puede y más para mantenernos firmes.

Nuestro cuerpo es como un perro

08/11/2016

El cuerpo le hace pensar en un perro. Es nuestro mejor amigo, incondicional, nos aguanta literalmente desde que nos engendran y hasta el último suspiro

Michie, que con la sabiduría de sus manos y sus palabras hace más fáciles los meses más difíciles de mi vida, me cuenta que ella se imagina a nuestras mentes, nuestras emociones y nuestro cuerpo como tres animales.

La mente le recuerda a un gato. Es bella, astuta, inteligente, agresiva, instintiva, y tiene visión de noche. Pero también es caprichosa y sofisticada, se hace rogar cuando quiere, te da la espalda a veces, puede ser arisca cuando la necesitas. Eso sí: con su actitud nos tiene siempre pendientes de ella.

Las emociones le recuerdan a un caballo. Bien domadas, nos llevan al trote o nos hacen cabalgar con elegancia. Pero cuestan tener a raya, y son capaces de hacer brincos y hacernos caer. Eso sí: con su atractivo nos tienen enganchados.

El cuerpo le hace pensar en un perro. Es nuestro mejor amigo, incondicional, nos aguanta literalmente desde que nos engendran y hasta el último suspiro. Tiene unas ganas de vivir y una capacidad de regeneración increíbles, y aunque lo ignoremos, siempre está a punto, con la pelotita en la boca, con ganas de jugar. No le hacemos caso por la mañana pero nos abraza igualmente por la noche.

Tiene toda la razón. Mi cuerpo, sometido a la disciplina de la quimio, una semana buena y una mala, ahora te castigo y ahora te dejo recuperar para volverte a debilitar, es muy agradecido. Tiene días de perro apaleado, pero a la mínima que se recupera ya mueve la cola y me pide que lo saque a paseo y se entrega como si no hubiera pasado nada. Hace quince meses que se esfuerza para cicatrizar las heridas tan pronto como puede, para soportar el dolor, para adaptarse a los cambios. Y siempre está ahí.

Michie lamenta la tendencia que tenemos a olvidar el cuerpo, a cuidarlo poco, a maltratarlo, y encima a hablar mal cuando se nos queja o nos avisa. “Maldita rodilla”, exclamamos, en lugar de valorar los años que hace que nos soporta y se dobla a nuestro servicio. Quizás en lugar de maldecir nuestros huesos tendríamos que celebrar este esqueleto que, como un perrito fiel, hace lo que puede y más para mantenernos de pie.

CUATRO. Que la alegría de vivir no tiene métodos pero tiene maestros. Conviene acercarnos, a la espera del contagio, a gente sencilla, que tiene en la bondad y la estima y el cuidado de los demás el foco, que pasan desapercibidos en un mundo que premia más el cinismo que la ingenuidad.

Joie de vivre

19/10/2016

No es un estado de felicidad eufórica, es algo bastante más simple y a la vez más profundo. Viene a ser un estado de ánimo que consiste en amar la vida de forma natural y espontánea

Joie de vivre. La expresión es francesa y ha hecho fortuna en su versión original incluso en el mundo anglosajón. No es un estado de felicidad eufórica, es algo bastante más simple y a la vez más profundo. Viene a ser un estado de ánimo que consiste en amar la vida de forma natural y espontánea. De verdad. Y se contagia.

Se han hecho interpretaciones literarias, filosóficas y naturalmente psicológicas. Y para explicarlo de forma tangible se ha intentado traducir en momentos concretos, en instantes que a menudo son simples y nos hacen sentir bien.

Intuyo que lo que más nos aleja de esta “Joie de vivre” es la sofisticación de nuestro mundo, la sobreinformación, el exceso de oferta y una búsqueda tan activa y dirigida y competitiva y exigente de la realización personal y del bienestar que nos lleva a la insatisfacción, que hace hincapié en lo que nos falta y no en lo que tenemos, que nos sitúa en el pasado -la añoranza, la nostalgia de tiempos mejores- o en el futuro -los proyectos y ambiciones- y nos impide vivir el presente, el aquí y ahora.

Puesto que lo más relevante no acaba siendo lo que te pasa sino cómo reaccionas, la “joie de vivre” no tiene recetas ni métodos, pero sí tiene a maestros. No los que hacen cursos, sino los que transmiten este estado sin presumir de ello. Suele ser gente sencilla, que tiene en la bondad y la estima y el cuidado de los demás el foco, por lo que nos pasan desapercibidos en un mundo que parece premiar más el cinismo que la ingenuidad. Pero todos tenemos a alguien cerca que tiene este don. Quizás se trata de fijarse en ellos, de acercarse, discretamente, de observarlos, de mostrarles un agradecimiento sincero, a la espera del contagio. Y seguro que nos ayudará tener paciencia, encontrar cierta calma y paz y silencio, conectar algo más con nuestro interior, tan abandonado por el ruido externo que nos monopoliza la atención y nos tiene distraídos y angustiados, y por tanto alejadísimos de la joya de vivir.

CINCO. Que hemos venido aquí, aunque lo disimulamos demasiado bien, a amar y ser amados, y por tanto a cuidarnos. Y que el cuidado de las personas es la tarea más importante del mundo, y la menos valorada.

Hemos venido aquí a cuidarnos con mucho tacto

31/10/2016

El futuro, en el mejor de los casos, es alargar la esperanza de vida, y para que la vida tenga esperanza siempre harán falta personas que nos cuiden y nos den la mano con mucho tacto.

Como emociona un bebé cuando te aprieta el dedo con toda la fuerza de su manita. Y como rompe el corazón un refugiado cogido desesperadamente en la mano de quien lo rescata en medio del mar. La mano del padre o la madre que nos ayuda a dar el primer paso, y la nuestra que les ayudará a dar el último: el círculo de la vida.

Hay manos empujando sillas de ruedas para personas mayores o con alguna discapacidad, manos que cogen del brazo para ayudar a alguien a subir la escalera. Parejas haciendo manitas. Y aquella enfermera que descansa su mano con ternura sobre tu brazo en medio de una prueba dolorosa, y la lágrima que te cae no es por el dolor, es por notar como ella conecta con tu sufrimiento y te recuerda que está ahí. Cogernos de la mano es el gesto que hemos inventado para rubricar el acto más precioso, la compañía, el hecho de estar allí.

Hemos venido aquí, aunque lo disimulamos demasiado bien, a amar y ser amados, y por tanto a cuidarnos. Y este cuidado siempre se ha apoyado en el tacto. Hay auténticos maestros en el arte de encontrar la presión adecuada, caricias que lo dicen todo sin palabras.

(Entre paréntesis: escribo escuchando [I want to hold your hand](#), de los Beatles. Lo digo por si a alguien le apetece leerlo con esta banda sonora.)

El cuidado de las personas es la tarea más importante del mundo, y la menos valorada. La han asumido y asumen mucho más las mujeres, y la encomendamos al último que llega, a veces mujeres inmigrantes que dejan de tener cuidado de sus hijos, que abandonan su país para cuidar de nuestros abuelos. No lo tenemos bien resuelto, lo vamos delegando. Y mientras en el mundo dirigido todavía por la mezcla de testosterona y infantilismo masculino, desde las finanzas y la tecnología hasta los presupuestos militares, se dibuja un futuro mágico lleno de drones y de coches sin conductor y ciudades que pretenciosamente se autodenominan inteligentes por cómo coordinan los semáforos. Uy, sí.

El futuro, en el mejor de los casos, es alargar la esperanza de vida, y para que la vida tenga esperanza siempre harán falta personas que nos cuiden y nos den la mano con mucho tacto.

SEIS. Que no se puede discutir nunca con un imbécil. La clave es detectarlos y frenarlos antes, pero esto requiere una sociedad madura y respetuosa que ignore la provocación barata y admire más los valores que no los resultados a cualquier precio.

Nunca discutas con un imbécil

14/10/2016

¿Qué coste social tiene un aparato sociomediático que da voz al que más grita, que confunde la mala educación con la valentía, que reduce los debates a anécdotas y ha convertido el escándalo en entretenimiento?

No discutas nunca con un imbécil: te llevará a su terreno y una vez allí te ganará por experiencia. Esta máxima conocida sintetiza a la perfección el caso Trump. Espero que pierda, y aún así no habrá nada que celebrar. Habrá ensuciado la campaña, convirtiendo la desacreditación personal en tendencia, creando debates lamentables y bajando tanto el listón que tendremos que acabar felices de haber evitado el mal peor. Vaya sociedad más resignada, que no puede ni debatir a fondo ninguna solución porque debe dedicar todas las energías a ahuyentar a un energúmeno peligroso convertido en problema.

Fingimos sorpresa al ver que un personaje así sea atractivo y haya llegado tan lejos, sin asumir que estamos creando el caldo de cultivo ideal para este tipo de perfectos imbéciles: arrogantes, sin escrúpulos y hoscos. ¿Por qué un estafador que no paga impuestos es tan rico? ¿Por qué un racista y machista tiene tantos aduladores a su alrededor? ¿Por qué el poder es tan incómodo para el talento y en cambio hace que individuos tan siniestros se sientan en él como en casa? ¿Qué coste social tiene un aparato sociomediático que da voz al que más grita, que confunde la mala educación con la valentía, que reduce los debates a anécdotas y ha convertido el escándalo en entretenimiento?

Ocurre en las organizaciones, en el trabajo, en todas partes. El molesto, el provocador, que por regla general suele ser persistente, termina acaparando la atención de todos, gana protagonismo y marca la agenda. Puede acabar consiguiendo que actúes sólo en contra de él y saca lo peor de ti: te descentra, te descoloca. Hace que te obsesiones, que pierdas los papeles. Es un desgaste que no nos podemos permitir. La clave es siempre detectarlos y frenarlos antes, pero esto requiere un cambio profundo, una sociedad madura y respetuosa que ignore la provocación barata y admire más los valores que los resultados a cualquier precio. Una sociedad que no les ría las gracias a los imbéciles ni cuando la tienen.

SIETE. Que la persona con la que no te sepa mal llorar y que te haga la compañía adecuada es a la fuerza un muy buen amigo. Sobre todo si también sabe reír juntos.

Por qué pedimos perdón por llorar

25/09/2016

Una persona cómplice con quien no te sepa mal llorar y que te haga la compañía adecuada es seguro un muy buen amigo

Después de llorar siempre me siento mucho mejor. Liberado. Nuevo. El llanto me parece un invento tan prodigioso como la risa, una válvula inmejorable para desahogarnos. Pero lloro poco, seguramente menos de lo que debería. Intentamos resistir, no nos rendimos fácilmente, oponemos resistencia.

El otro día lloraba ante mi psicóloga y me di cuenta de que le pedía perdón cada vez. Perdón por qué? Si es su trabajo, si estamos allí precisamente para que estas cosas ocurran. Ni así. No sé por qué nos sabe tan mal llorar en público. Lo disimulamos saliendo del cine, a veces fingiendo que estamos resfriados. Aguantamos el llanto como podemos. Habrá una parte cultural, porque se nos ha dicho que llorar no queda bien, y también algún instinto protector: el de no mostrarnos frágiles, no delatar debilidades.

Es cierto que el llanto nos descoloca, porque estás en medio de un discurso aparentemente racional y te das cuenta de que tiene más fuerza y más verdad aquella emoción enterrada, que se desboca como un volcán, que tu bla-bla-bla presuntamente controlado. Tienes que asumir que hay botones que si alguien los aprieta te desmontan. Es una buena pista para saber en realidad qué te importa, qué te afecta, quién eres. Quizá por eso también nos da miedo, y tratamos de pasar página y contener nuevas lágrimas.

Es cierto que mientras ver reír es agradable, ver llorar es incómodo. El que llora tiene problemas logísticos: la conexión directa entre lágrimas y mocos quita mucho glamour al momento e incluso dificulta la respiración. Aquí sí que el cuerpo no ayuda. El acompañante no sabe muy bien cómo reaccionar, se genera una situación en la que no todo el mundo sabe estar al lado y encontrar la distancia justa entre la comprensión, la compasión, el calor, el apoyo, el respeto, las palabras, el silencio, el tacto. Una persona cómplice con quien no te sepa mal llorar y que te haga la compañía adecuada es seguro un muy buen amigo. Sobre todo si también sabéis reír juntos.

OCHO. Que nunca es tarde para aprender a caminar, y que con el amigo con el que más salimos a caminar somos mucho más amigos desde que andamos juntos: haciendo camino somos más sinceros, más directos, más profundos.

NUEVE. Que sin confianza no hay motivación, porque confiar a menudo da más fruto que vigilar.

Confiar da más frutos que vigilar

06/09/2016

Si se desconfía de los trabajadores por sistema, si se les retiran responsabilidades en lugar de darles margen de maniobra y de mejora, el resultado es -por lógica- tener a gente menos feliz y motivada

Siempre me han fascinado las personas excelentes en su trabajo. El camarero de barra que sirve cafés y bocadillos con alegría, que él solito hace el trabajo que harían cuatro y encima está contento. Sigue habiendo diferencias enormes según la persona que te atiende. En un extremo está el que es amable y además eficiente y en el otro el que es antipático y encima es inútil, y en medio hay toda una gama en la que a veces hay más buena actitud que habilidad, o al revés. Pero cuando alguien está en el lugar que le corresponde, hace exactamente lo que sabe hacer y le gusta, y ha encontrado la manera de que aquello lo compense, es una maravilla. Un espectáculo de los que aplaudirías. Por eso me preocupa que en muchos trabajos de servicio, desde la caja del supermercado hasta el recepcionista de un hotel, los trabajadores cada vez tienen menos margen de maniobra. El ordenador no me permite hacer esta operación, escuchas a veces. Hemos ido inventando sistemas de control para minimizar los errores. Los procesos están automatizados e impiden que la persona pueda ser flexible y creativa. Esto iguala a los mediocres con los talentosos, y garantiza que uno que lo podría hacer muy mal, por error o malicia, quede limitado. Pero también frena la excelencia del que si tuviera margen pondría todo su sentido común y la intuición y la inteligencia que lo hace todo más fácil,

más brillante, más rápido. Si se desconfía de los trabajadores por sistema, si se les retiran responsabilidades en lugar de darles margen de maniobra y de mejora, el resultado es - por lógica- tener a gente menos feliz y motivada. Gente que no se sentirá estimulada ni recompensada por hacerlo bien. Que cumplirá los trámites, pero entenderá que no tiene por qué anticiparse a nada que no sea de su área. Y, por tanto, incluso en aquella zona donde sí es el responsable tenderá a hacerlo regular, ni más ni menos. Porque sin confianza no hay motivación, y confiar suele dar más frutos que vigilar.

DIEZ. Que me seducen los optimistas currantes. Los que saben que todo es un desastre y todo puede ir mal, si no ponemos remedio pronto. Y por eso se ponen manos a la obra. Y mantienen este punto de ingenuidad necesaria para creer que podrán. Porque sin confianza no hay convicción y sin convicción no hay resultados y sin resultados no hay motivos para mantener la esperanza.

Suerte de los optimistas currantes

05/09/2016

Sin confianza no hay convicción y sin convicción no hay resultados y sin resultados no hay motivos para mantener la esperanza

Son malos momentos para la esperanza. Los pesimistas que se autoproclaman realistas acumulan hechos y argumentos que les dan la razón. El mundo parece girar a su favor. Pero me siguen seduciendo los optimistas y me irritan cada vez más los que nos invitan al desánimo. Por motivos de piel, y también por motivos racionales. Los humanos tenemos mucho orgullo, y nos gusta ganar. El que se pasa el día diciendo que esto no tiene solución hace dos cosas terribles. La primera es que no intenta arreglarlo, porque sería absurdo perder el tiempo si no tiene solución. Y la segunda es que acaba esperando que el tiempo le confirme su pronóstico. Los peores, los más molestos, son los que te anuncian que no lo conseguirás y encima conspiran para frenarte. Esto ya es de tramposo descarado.

Es evidente que el optimismo ingenuo no arregla nada. Pensar que todo irá bien sin que nos mojemos es estéril. Por eso cuando afirmo que me seducen los optimistas me refiero a los currantes. A los que son plenamente conscientes de que todo es un desastre y todo puede ir mal, si no ponemos remedio pronto. Y por eso se ponen manos a la obra. Y mantienen eses punto de ingenuidad necesaria para creer que lo conseguirán. Porque sin confianza no hay convicción y sin convicción no hay resultados y sin resultados no hay motivos para mantener la esperanza. Cuando encontréis a un optimista un pelín ingenuo pero currante, que no para pero sorprendentemente es feliz, entenderéis que su felicidad se debe a saber que todo es cada vez más complicado, pero algunas cosas son posibles. Y acumula pruebas, de hecho él es una prueba viviente. Pero cuidado, porque si os quedaís cerca de él un rato os convencerá y os complicará la vida y os hará trabajar, tan fácil y cómodo como es ir lamentando que todo está perdido, no hacer nada para evitarlo y esperar que el tiempo te dé la razón para soltar un “lo véis, es lo que os decía yo”.

ONCE. Que priorizar significa descartar. Para poder dar el sí entusiasta y posible a lo que quieres deberás dar el no contundente y desculpabilizado a lo que no cabe.

Priorizar significa descartar

04/09/2016

Conjugar el verbo priorizar gestionando proyectos vitales requiere la valentía para abordar qué te llena de verdad, la inteligencia emocional para tenerlo claro y no engañarte con autojustificaciones, la determinación para aplicarlo y un entorno donde te lo puedas permitir

Tengo que aprender a priorizar. Lo he puesto en el primer lugar de mi lista de propósitos. Que por lo menos sea prioritario aprender a hacerlo. Si fracaso aquí, ya me retiro. La actual cultura multitarea aporta nuevas trampas que nos hacen creer que podemos hacer varias cosas a la vez, y por lo tanto no hay que elegir tanto sino acumular. Y los que tenemos tendencia a los excesos caemos de cuatro patas en la trampa. Quizás tienes la habilidad de imponer cierto método o mantener algún orden, pero si has decidido que lo harás todo, incluso te has comprometido, sumarás al cansancio por todo el trabajo realizado la angustia por el que no habrás podido hacer. Muy mal negocio.

Es la cultura de la rentabilidad, de la autoexplotación, del miedo al vacío en la agenda. Ridículo, visto desde fuera; el problema es que solemos estar dentro, y aturcidos. Desbordados. Conjugar el verbo priorizar es aún más complejo gestionando proyectos vitales. Requiere la valentía para abordar qué te llena de verdad, la inteligencia emocional para tenerlo claro y no engañarte con autojustificaciones, la determinación para aplicarlo y un entorno donde te lo puedas permitir.

Lo curioso es que buena parte de los fracasos no vienen de fuera sino de dentro, del inicio, de la base. Del poco tiempo e importancia que dedicamos a pensar, o sea, de no saber ni priorizar el hecho de establecer las prioridades con calma y después de una buena reflexión. La consecuencia es que nos pasamos el día corriendo para intentar montar en un tren que ya está en marcha. A ello se añade la incapacidad para entender una obviedad: que no se trata sólo de poner un orden, es establecer preferencias. Y lo básico, una vez establecidas, es asumir que habrá que descartar cosas. Que para poder dar el SÍ entusiasta y posible a lo que quieres deberás dar un NO contundente y desculpabilizado a lo que no cabe.

DOCE. Que lo peor del miedo es cuando nos pilota, cuando se instala al volante. Porque el miedo nos puede hacer traidores. O nos puede paralizar por completo. El miedo a la verdad nos hace mentirosos, el miedo a sentir emociones fuertes nos hace fríos, el miedo al riesgo nos hace tirar demasiado toallas, y el miedo a morir nos puede impedir vivir.

Que el miedo no nos paralice

03/09/2016

El miedo a la verdad nos hace mentirosos, el miedo a sentir emociones fuertes nos hace fríos, el miedo al riesgo nos hace tirar demasiado toallas, y el miedo a morir nos puede impedir vivir

El miedo nos aparece disfrazado de elemento externo, pero es totalmente interno. Nace en nuestro interior, somos nosotros, por eso nos cuesta tanto huir de él. Nos acompaña siempre, más o menos escondido, con ganas de que no lo olvidemos y con una actitud expansiva, porque le gusta mandar y tiene las habilidades de los fantasmas: vuela con su sábana aunque le pongas cadenas, y sabe atravesar todas las paredes.

Existe un miedo clásico, infantil, a los espejos. Por las películas, los cuentos, por las historias de terror, por quien habrá detrás de ti, pero sobre todo porque en el espejo aparecemos nosotros, con nuestros ojos atemorizados, que son aún más tristes que los ojos tristes de tristeza. Que están tan asustados que asustan.

El miedo nos hace prudentes y nos hace responsables y nos salva de locuras. Incluso es divertido, y hemos inventado túneles del terror y atracciones salvajes y cintas macabras para fingir que nos podemos reír de él, que nos lo sabemos provocar y, por tanto, sabremos expulsarlo cuando nos apetezca. Y él cuando nos ve tan seguros y equivocados ríe, de aquel modo tan terrorífico con que ríen los miedos.

El equilibrio está en eso que ahora llamamos con cierta prepotencia gestionar las emociones, que en versión modesta sería ir haciendo lo que buenamente podamos. Reconocer el miedo, aceptarlo, permitir que la razón lo desafíe aunque no tiene las de ganar casi nunca, y menos cuando hay razones objetivas para tener miedo. Lo peor del miedo, obviamente, no es él mismo. Puesto que el miedo somos nosotros, lo peor somos también nosotros. Cuando nos pilota, cuando se instala en el volante. Porque el miedo nos puede hacer traidores. O nos puede paralizar por completo. El miedo a la verdad nos hace mentirosos, el miedo a sentir emociones fuertes nos hace fríos, el miedo al riesgo nos hace tirar demasiadas toallas, y el miedo a morir nos puede impedir vivir.

TRECE. Que somos más lo que hacemos que lo que decimos, somos más lo que decidimos que lo que pensamos, somos cuando actuamos y no cuando reflexionamos. Y ya que hemos venido aquí a relacionarnos, la educación es el arte y oficio sublime de aprender mientras se enseña y de enseñar mientras se aprende. Sólo estando de verdad, de corazón, siempre, puedes aprender y enseñar a estar allí.

Acompañar, querer, estar allí

01/09/2016

Que seamos las relaciones que tenemos, como las tenemos y con quién, nos restriega una obviedad que demasiado a menudo olvidamos: que hemos venido a este mundo a amar y a ser amados, a dar y recibir

Me contaba Pilar Ugidos, buena amiga y maestra artesana, que el centro y la esencia de la educación no son ni los maestros ni los alumnos: son las relaciones. Jaime Cela se agarra a la filosofía de Joan Carles Mèlich para concluir que el verbo que conjuga el educador es estar allí. Estar presente, en un lugar y en un momento. Y junto a alguien, claro. Estar en un contexto, estar en compañía, estar juntos. Somos más lo que hacemos que lo que decimos, somos más lo que decidimos que lo que pensamos, somos cuando actuamos y no cuando reflexionamos, y siempre estamos en un contexto, el de las relaciones. Por eso es evidente que más que personas tóxicas existen relaciones que hacen

salir lo peor de nosotros, y más que personas extraordinarias existen las relaciones que nos ayudan a proyectar lo mejor de nosotros. De ahí mi admiración creciente por las vocaciones que consisten en tener cuidado de personas, que dan todo el protagonismo al vínculo. Que seamos las relaciones que tenemos, como las tenemos y con quién, nos restringe una obviedad que demasiado a menudo olvidamos: que hemos venido a este mundo a amar y a ser amados, a dar y recibir. Todo es amor o su negación, que tiene una gama que va desde la indiferencia hasta el odio, siempre tan opuesto y tan cercano al amor. O celebramos la estima o exhibimos a gritos y a golpes a su ausencia. Ternura y violencia son expresiones puras del mismo deseo y necesidad: el de estar pendientes el uno del otro, ya sea para cuidarnos o hacernos daño, para salvarnos o para matarnos. Y ya que hemos venido a este mundo a relacionarnos, la educación es el arte y oficio sublime de aprender mientras se enseña y de enseñar mientras se aprende. Es más verbo que sustantivo, más ejemplo que discurso, vive del hecho y no de la palabra, impone la realidad sobre la idealización. Sólo estando presentes de verdad, de corazón, siempre, puedes aprender y enseñar a estar allí.

CATORCE. Que necesitamos más mala leche y más esperanza. Tenemos que estar más cabreados y más ilusionados a la vez. Nos conviene señalar y denunciar a los culpables, mirarles a los ojos, no asumir que esto toca, mostrarles toda la rabia que sentimos. Y simultáneamente ir arreglando con las manos el día a día, desde el inconformismo, con ambición y con la certeza absoluta de que es posible.

Nos hace falta más mala leche pero también más esperanza

03/04/2016

Tenemos que estar más cabreados y más ilusionados a la vez. Parece contradictorio, pero conozco a grandes y pequeños luchadores que no se han ahorrado la sonrisa para hacer la revolución

Expreso una intuición. Una sensación que me invade cuando veo que vamos haciendo portadas de periódicos sobre cómo crece la desigualdad o cómo maltratamos los refugiados, pero no acaba pasando nada. Me temo que tanta noticia nos acabe llevando a la resignación, a la aceptación de que lo que ocurre es injusto pero inevitable. Que no hay nada que hacer.

Se lo decía el otro día a personas que trabajan en el tercer sector, reunidos para tratar nuevas miradas para abordar la pobreza infantil. Nos hace falta más mala leche y más esperanza. Tenemos que estar más cabreados y más ilusionados a la vez. Parece contradictorio, pero conozco a grandes y pequeños luchadores que no se han ahorrado la sonrisa para hacer la revolución.

Nos conviene señalar y denunciar a los culpables, mirarles a los ojos, no asumir que esto toca, mostrarles toda la rabia que sentimos. Y simultáneamente tenemos que ir arreglando con las manos el día a día, desde el inconformismo, con ambición y con la certeza absoluta de que es posible.

Uno de los asistentes me dijo que cuesta concentrarte y tener fe en pequeños gestos individuales con un sistema político que lo bloquea todo y genera miseria. Tiene toda la

razón, como la tenían los que lamentaban que a veces trabas burocráticas o la fragmentación de las soluciones impiden atender a las personas más débiles y castigadas por la crisis.

Pero hay ejemplos a seguir, sobre todo en el voluntariado de pueblo o de barrio, el que va tirando, el que no pide ni permiso, el que cuando tiene una idea la hace posible y si hay un problema intenta arreglarlo, y luego ya mirará de quién era la competencia que se ha saltado. Y sí, cada persona puede hacer mucho. Y cuando una sola persona hace mucho, nos demuestra que era posible, que valía la pena la esperanza, y hace caer la cara de vergüenza a los poderes que no lo han conseguido, porque les está señalando.

QUINCE. Que hacen falta médicos y maestros con visión de cabecera, que en lugar de dedicarse al trocito asignado, sean capaces de tomar distancia y cuidar de personas enteras, de pies a cabeza.

Cuidar es mucho más que curar

20/03/2016

Afortunadamente contamos con personal de enfermería que da lecciones de paciencia y de afecto y normaliza situaciones excepcionales y duras para el enfermo y la familia. Y médicos que te miran a los ojos y son capaces de tocarte el brazo y decirte que todo irá bien. Son mis héroes

Me emociona la típica carta al director de familiares que agradecen al personal de un hospital su trato atento durante el proceso que ha llevado a la muerte de su padre. Es la prueba más evidente de que la misión del personal de la salud no es salvar vidas. Es acompañar vidas, aunque sea hacia el peor destino posible. En la mayoría de trabajos somos agradecidos sólo con los que lo hacen bien. No he visto ninguna carta agradeciendo a un mensajero su trato atento durante el proceso que ha llevado a quedarse sin paquete, porque lo ha perdido por el camino.

Agradecemos el trato de los profesionales del mundo sanitario porque son personas que cuidan de personas. Y cuidar es una misión más difícil y más importante que curar. Requiere altas dosis de comprensión, empatía y buena comunicación. Afortunadamente contamos con personal de enfermería que da lecciones de paciencia y de afecto y normaliza situaciones excepcionales y duras para el enfermo y la familia. Y médicos que te miran a los ojos y son capaces de tocarte el brazo y decirte que todo irá bien. Son mis héroes. Merecen toda la admiración. Pero no siempre el sistema favorece la buena relación con los pacientes, ni todos los profesionales han sido formados para entender que una comunicación bien hecha también cura, ni todo el mundo es capaz de ponerse en la piel de la gente que está donde no querría estar. Y no siempre los pacientes hacemos honor al nombre, y perdemos los nervios y los papeles. Lo que tengo claro es que un sistema sanitario, al igual que un sistema educativo, es mucho más que fragmentar un cuerpo o fragmentar unas materias. Y que necesitamos médicos y maestros con visión de cabecera, que en lugar de dedicarse al trocito asignado, sean capaces de tomar distancia y cuidar de personas enteras, de pies a cabeza.

DIECISÉIS. Que la belleza está en la mirada, y no hay privilegio más hermoso que ser observado desde el amor incondicional y la alegría de vivir. No hay inversión más segura y rentable que rodearnos de personas que nos quieren tal como somos, que nos encuentran guapísimos al margen de lo que dicte el espejo. Que nos miran siempre con buenos ojos.

La suerte de que te miren con buenos ojos

13/11/2016

Tras meses de tratamiento mi pelo se ha rendido. Me lo he tenido que cortar. Es un problema pequeño, el drama auténtico es que hace tiempo que tengo que mirar la muerte de cara, y no con qué cara lo hago, pero este cambio de imagen forzado, a pesar de ser banal, superficial, anecdótico, lo he vivido como un pequeño luto. Una derrota triste. Porque no era ninguna decisión, era una nueva renuncia, una prueba más de que no tienes la vida bajo control. Otro aprendizaje en la aceptación de la nueva realidad.

Volví de la peluquería preocupado por mis orejas, que aprovechan la ocasión para exhibir sin reparos su tamaño y separación. Y tuve la suerte impagable que el primero de recibirme en casa fue mi hijo pequeño, de 8 años. "¡Pero qué guapo que quedas con la gorra, papá, qué envidia!", exclamó con unos ojos brillantes y una sinceridad entrañable. Me cayó la lagrimita, y era de alegría. Los adultos me hacen cumplidos amables, él expresaba su verdad íntima. Después le dijo a su madre: "¡Vaya morro que tiene papá: desde lo del cáncer se compra ropa chulísima que le queda súper bien!". Se refiere a las camisetas afelpadas para no pasar frío con las quimios de invierno, las camisas blancas de manga larga cuando en verano no me podía tocar el sol, pantalones con goma para la colostomía: ropa que compro por prescripción médica, no estética, y que a él le enamora porque la lleva su padre.

Ya lo he entendido, y espero que para siempre, y deseo con el alma que "siempre" sea mucho tiempo. La belleza está en la mirada, y no hay privilegio más hermoso que ser observado desde el amor incondicional y la alegría de vivir, como hace esta criatura dulcísima, que es ante mi corazón y mis ojos la belleza absoluta.

Invertimos en peluquería, cremas, ropa y gimnasio, y bien hecho está, porque hay que cuidar el cuerpo, y necesitamos gustarnos para agradar. Pero no hay ninguna inversión más segura y rentable que rodearnos de personas que nos quieren tal como somos, que nos encuentran guapísimos al margen de lo que dicte el espejo. Porque nos miran siempre con buenos ojos.

Carta de agradecimiento al buen maestro artesano

08/05/2016

Gracias por vuestra vocación artesana, la de hacer las cosas bien hechas por el gusto de hacerlas bien hechas.

Queridas y queridos maestros y profesores:

Gracias por vuestra vocación artesana, la de hacer las cosas bien hechas por el gusto de hacerlas bien hechas.

Por entender que vuestro trabajo no termina cuando lo habéis explicado, sino cuando os han entendido.

Por el esfuerzo que hacéis para extraer lo máximo de cada alumno, confiar en ellos y reforzar su autoestima.

Por vuestro trabajo extra estando pendientes de los que tienen dificultades en casa, conscientes de que en una sociedad meritocrática esto no debe perjudicar la igualdad de oportunidades en la escuela.

Por el sentido del humor, que os permite combinar el reto más trascendente de la humanidad -educar a los niños- con la sonrisa que lo hace todo más fácil.

Por entender que el mundo conectado no es nada que nos deba dar miedo, si lo utilizamos como palanca para aumentar la motivación.

Por tener clarísimo que en el mundo conectado también hay que saber desconectar.

Por la paciencia que tenéis con los padres. Por la estima que demostráis a nuestros hijos.

Por no desanimaros por más motivos que tengáis, asumiendo que vuestra misión es demasiado importante para permitirnos el lujo de bajar la guardia.

Por todo lo que preparáis y pensáis para que cada día os salga aún mejor que el día anterior.

Por no tener miedo de innovar. Por compartir experiencias con otros maestros, por formaros y asumir que estáis formando a aprendices permanentes, que hoy en las aulas se aprende a aprender.

Que lo que hagamos tenga sentido

05/02/2016

Haciendo pequeños gestos que tienen sentido, arreglas tu vida, que debe ser el primer paso para arreglar el mundo

¿Tiene algún sentido coger un taxi para ir al gimnasio a caminar una hora sobre una cinta que no lleva a ninguna parte? ¿Tiene sentido beber agua del Montseny en Segovia y beber agua de Segovia en el Montseny y mantener unos camiones arriba y abajo contaminando y obligando a hacer más carreteras?

¿Tiene sentido alguno contratar a personas de muy lejos para que dejen de cuidar a los suyos y vengan a cuidar a los nuestros, porque nosotros no podemos de lo ocupados que estamos trabajando para pagar a quien nos los cuida?

¿Tiene algún sentido responder un whatsapp absurdo mientras conduces en la autopista?

¿Tiene sentido alguno lamentar que desaparezcan las pequeñas tiendas de barrio y no comprar nunca en ellas?

Muchas cosas que hacemos con normalidad no tienen pies ni cabeza. Ya no hablo de qué hacemos con los refugiados o cómo puede ser que las multinacionales más ricas eviten los impuestos, porque son temas indignantes e inalcanzables, y de ejemplos de cosas sin lógica alguna tenemos en todas partes.

¿Tiene sentido esperar una revolución que lo arregle todo? Me apunto más bien al club de los que piensan que aprovechando que este mundo no funciona, nos toca irlo arreglando con las manos, con cada acción que hacemos como consumidores, como ciudadanos. Cómo se empieza? Aplicando lo que llamamos pensamiento crítico, que significa dudar de las inercias, de lo que nos dicen, de lo que hacemos. Darle un par de vueltas.

Si lo haces, de repente caminas y subes escaleras, bebes agua de cerca, compras en tiendas que quieres que perduren, dedicas más tiempo a cuidar los tuyos, no te distraes conduciendo ... Y poco a poco, haciendo pequeños gestos que tienen sentido, arreglas tu vida, que debe ser el primer paso para arreglar el mundo.

Reformar baño y cocina con nosotros dentro

18/09/2016

Cuando hablamos de nosotros, o de nuestras relaciones, o de nuestro sistema político o de nuestro barrio, sólo podemos hacer reformas

Idealizamos los grandes cambios, la nueva vida, empezar de cero, el reiniciar. Sin pasado, sin mochilas, sin cargas. Pero con los años cada vez se va haciendo más difícil, hasta que te das cuenta de que es imposible. Somos de segunda mano. Nos han convencido de algo tan absurdo como que es mejor tirar la impresora y estrenar una nueva que intentar arreglarla, pero cuando hablamos de nosotros, o de nuestras relaciones, o de nuestro

sistema político o de nuestro barrio, sólo podemos hacer reformas. Y con nosotros dentro, que es lo más difícil. Quien ha probado de arreglar la cocina o el baño mientras vive en esa casa sabe que se trata de una auténtica pesadilla.

Hacer obras en general ya lo es. Cada pieza que alteras pone a otra en evidencia. Cuando rascas sale de todo, siempre que investigas como se aguanta aquel edificio aparecerán daños estructurales. Y cuesta coordinar el albañil con el fontanero. Uno tiene que hacer las regatas y el otro poner los cables: se necesitan pero a la vez se molestan. Y todos tienen otros trabajos a medias, algún día no se presentan, y se acumulan retrasos.

Aguantas esta locura porque ya estás metido en ella, no hay marcha atrás, y sueñas que un día la pesadilla terminará y habrá azulejos brillantes y grifos que no pierdan agua, pero mientras tanto tienes que ir al baño del bar de abajo. Y todo acaba siendo más caro de lo que pensabas y más lento de lo previsto para no quedar ni la mitad de bonito de lo que esperabas.

De ahí nuestra incomodidad, individual y colectiva, ahora que nos toca combinar la supervivencia diaria con el proyecto de futuro, y todo lo tenemos que hacer pagando deudas del pasado. Hacer obras levanta mucho polvo y te obliga a caminar entre pilas de escombros. Pero como lo que teníamos no se aguanta y ya no servía una capa de pintura, toca abrirlo todo y dejarlo bien apuntalado. Se impone una reforma profunda, incómoda, que ahora nos hará sufrir pero que a la larga nos mejorará la calidad de vida. Que nos debería durar una buena temporada. Y que tendrá las arrugas o las cicatrices de lo restaurado, el orgullo de la experiencia y la supervivencia.

Ilusión, vocación, pasión

07/04/2009

Empecé siendo padre, a partir de mis hijos aprendí a querer el hecho educativo, el trabajo de criarlos.

Pido perdón tres veces: por colocar en un título tres palabras tan cursis y pasadas de moda, por haberlo hecho para hablar de los maestros, y sobre todo porque mi idea es -lo siento mucho- hablar bien de ellos.

Sé que mi doble condición de padre y periodista, tan radical que sus siglas son PP, me invita a criticarlos por hacer demasiadas vacaciones (como padre) y me sugiere que hable de temas importantes, como la ley de educación (es lo mínimo que se le pide a un periodista esta semana).

Pero estoy harto de que la palabra más utilizada junto a escuela sea 'fracaso' y delante de educación acostumbre a aparecer siempre el concepto 'problema', y que 'maestro' suela compartir titular con 'huelga'. La escuela hace algo más que fracasar, los maestros hacen algo más que hacer huelga (y vacaciones) y la educación es bastante más que un problema. De hecho es la única solución, pero esto nos lo tenemos muy callado, por si acaso.

Mi proceso, íntimo y personal, ha sido el siguiente: empecé siendo padre, a partir de mis hijos aprendí a querer el hecho educativo, el trabajo de criarlos, de encarrilarlos, y, mira por donde, ahora aprecio a los maestros, mis cómplices. ¿Cómo no he de querer a una gente que se dedica a educar a mis hijos?

Por eso me duele que se hable mal por sistema de mis queridos maestros, que no son todos los que cobran por hacerlo, claro está, sino los que son, los que suman a la profesión las tres palabras del título: los que mientras muchos padres se los imaginan en una playa de Hawái están encerrados en alguna escuela de verano, haciendo formación, buscando herramientas nuevas, o métodos más adecuados.

Os deseo que aprovechéis estos días para rearmaros moralmente. Porque hace falta mucha moral para ser maestro. Moral en el sentido de los valores y moral para afrontar el día a día sin sentir el aprecio y la confianza imprescindibles. Ni los de la sociedad en general, ni los de los padres que os transferimos las criaturas pero no la autoridad.

¿Os imagináis un país que dejara su material más sensible, las criaturas, en sus años más importantes, de los cero a los dieciséis, y con la misión más decisiva, formarlos, en manos de unas personas en quienes no confía?

Las leyes pasan, y las pizarras dejan de ensuciarnos los dedos de tiza para convertirse en digitales. Pero la fuerza y la influencia de un buen maestro siempre marcará la diferencia: el que es capaz de colgar la mochila de un desaliento justificado junto a las mochilas de los alumnos y, ya liberado de peso, asume de buen humor que no será recordado por lo que le toca enseñar, sino por lo que aprenderán de él.

Digámonos cosas bonitas

(El último artículo publicado por Carles Capdevila en la contraportada del ARA, el 28/05/2017)

Cuando hablo en algunas charlas de "vivir con humor", no quiero decir que riamos todo el día. Ni se puede ni se debe. Tener humor significa tener moral, y tener moral significa tener valores. Estar de humor significa tener una buena disposición, ser positivo. Si encima la ironía nos acompaña, encontraremos complicidades y sonrisas o risas que nos ayuden a superar malos momentos.

En tiempos difíciles, y los actuales lo son, la actitud marca la diferencia. Y ésta se alimenta de la autoestima, que no deja de ser el balance de cómo estamos con nosotros mismos cuando pasamos cuentas. Tendemos a cargar o descargar la autoestima en función de lo que dicen o piensan de nosotros. Este cargador parece fácil y es engañoso, porque damos demasiado peso a la valoración del otro, que siempre será apresurada o se expresará en *likes* superficiales en las redes. En una sociedad competitiva cuesta encontrar elogios personalizados y de verdad, todos vamos bastante atareados.

Hace tiempo que pienso que lo más importante, lo más decisivo, lo más transformador, es lo que nos decimos a nosotros mismos. Del mismo modo que si nos gustamos en el espejo ese día saldremos con más ánimos en la calle, es bueno trabajar otro espejo, el

interior, y no preguntarle quién es más bonito, sino decirnos cosas bonitas. No se trata de halagarnos ni engañarnos, que tratándose de nosotros mismos no colaría. El ejercicio es más serio. Cada día de nuestra vida tiene dos versiones, la cara A y la cara B. Y como está de moda la queja, y pensar que los demás tienen más suerte y nunca recibimos lo que merecemos, solemos meternos en la cama cargados de reproches contra el mundo. Si piensas bien y lo trabajas, cada día te ha llevado cosas buenas, aprendizajes enriquecedores. Y si los vas recordando, si construyes un relato cierto sobre la parte positiva de lo que te pasó ayer, saldrás a afrontar el hoy con más ganas.