

Conversaciones con mi gata

LOS GATOS NOS CONOCEN BIEN, YA QUE LLEVAN DIEZ MILENIOS ESTUDIANDO NUESTRO COMPORTAMIENTO. Y ESTÁN SIEMPRE DISPUESTOS A COMPARTIR SU SABIDURÍA SI SABEMOS ESCUCHARLOS. EN ESTA CURIOSA FÁBULA SE DESVELAN LAS CLAVES DE LA FELICIDAD HUMANA... DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LOS GATOS

Por Eduardo Jáuregui

EL TEMA

A punto de cumplir los cuarenta, Sara León no es feliz. Su trabajo en Londres ya no la motiva. Su relación con Joaquín se ha enfriado. En España, la crisis económica pone en jaque a su familia. Es entonces cuando entra en su vida Sibila, una elegante y misteriosa gata abisinia que parece saber más sobre la vida de Sara que ella misma. Con su mirada incisiva, su peculiar sentido del humor y la sabiduría de una especie que nos observa desde hace milenios, Sibila ayudará a Sara a enfrentarse a sus desafíos y recuperar sus sueños. Porque hay muchos caminos hacia la felicidad, pero solo los gatos conocen los mejores atajos.

Según los demás animales, los humanos nos complicamos demasiado la vida. Reconocen que nuestro cerebro es impresionante, y que gracias a él somos capaces de crear obras deslumbrantes y tecnologías ingeniosas. Pero nos hacen notar que la mayoría aún no hemos aprendido a controlar nuestra mente prodigiosa, y que su complejidad nos abrumba. De hecho, el torbellino de actividad mental llega a provocarnos tales crisis —como los trastornos de ansiedad o la depresión— que algunos tenemos que recurrir a medicamentos para poder funcionar normalmente. Para los demás animales, el ser humano es un mono descarriado que ha perdido el contacto con su propia naturaleza. Estamos siempre pendientes de nuestras agendas y relojes, corriendo sin cesar para completar listas de tareas sin fin, compitiendo unos contra otros por subir en la jerarquía simia del poder y la riqueza, y buscando la felicidad en sitios equivocados, mientras que la vida nos pasa de largo. Perros y gatos tratan de devolvernos al buen camino con sus caricias y sus mimos, con su ejemplo de elegancia y majestuosidad, con su espíritu juegue-

tón y despreocupado, con su capacidad para estar en el aquí y el ahora. No les solemos hacer mucho caso, pero no se dan por vencidos. Veamos algunas de sus lecciones principales...

1ª lección: DESPIERTA TU CURIOSIDAD

Los humanos nos acostumbramos enseñada a las cosas y, al hacerlo, perdemos el interés en ellas. Creamos rutinas y hábitos, clasificamos la realidad en categorías conocidas, ordenamos el mundo hasta transformar cada objeto, cada persona y cada situación en algo ordinario. Una manzana es una manzana, una calle es una calle y un lunes es un lunes. Si nos preguntan: “¿Qué tal?”, nuestra respuesta automática es: “Pues ya ves, de lunes”. Sabemos cómo es un lunes, conocemos cada momento de su rutina y, si nada nos saca de ella, no nos fijaremos en casi nada. Sin embargo, para los demás animales, cada amanecer es nuevo, cada momento único y cada olor un rastro a seguir y explorar. Si seguimos su ejemplo, encontraremos que el mundo es mucho más fascinante de lo que nos hemos creído.

Haz la prueba: explora un lugar que ya conoces como si fuera la primera vez que lo



Editorial: Ediciones B.
Páginas: 320.
Precio: 16 €.

ves, como lo exploraría un niño, un perro o un turista, con curiosidad e interés por cada detalle, empleando todos tus sentidos. Puede ser un espacio tan grande como un barrio, o tan pequeño como el cajón de un armario. Déjate sorprender...

2ª lección: **PERSIGUE TUS OBJETIVOS A TOPE**

Cuando un perro o un gato detectan una presa, se abalanzan sobre ella con toda su concentración, fuerza y pericia. No se

distraen; persiguen el objetivo con una intensidad absoluta; cuerpo y mente unidos en el esfuerzo. Los seres humanos rara vez nos lanzamos a la experiencia con tal abandono. Sin embargo, cada persona tiene ciertos talentos que, al ponerlos en práctica al nivel óptimo de dificultad, en el que la habilidad está a la altura del reto, consigue entrar en un estado que el psicólogo Mihalyi Csikszentmihalyi bautizó como *flow*. En este estado, en el que el tiempo pasa sin darnos cuenta, el



Captura esta imagen con tu dispositivo móvil y tendrás más información sobre este libro.

EL AUTOR



Eduardo Jáuregui

Es psicólogo especializado en el sentido del humor y la Psicología Positiva. Es también doctor en Ciencias Políticas y Sociales, profesor en la Universidad de Saint Louis, en Madrid, cofundador de la consultora de formación Humor Positivo (www.humorpositivo.com) y miembro de la junta directiva de la Sociedad Española de Psicología Positiva. Ha publicado libros como *Juicio a los humanos*, *El sentido del humor*, *Amor y humor* y *Alta diversión*, y más de 80 artículos en prensa y revistas académicas. A lo largo de su vida ha convivido con dos gatos, ocho perros y un pingüino... de peluche.

esfuerzo se vuelve fácil y nos sentimos dichosos, en control, plenamente inmersos en la actividad. Las personas que integran esta experiencia en su vida cotidiana son más felices.

Haz la prueba: recupera alguna afición que hayas abandonado. Puede ser cantar, bailar, dibujar, modelar arcilla, escribir, actuar... Incorporalo en tu rutina diaria, aunque sea unos pocos minutos al día y toma nota de la satisfacción que te produce mientras lo practicas, e incluso durante toda tu jornada.

3ª lección: DESCANSA DESPUÉS DE CADA ESFUERZO

Los animales saben reposar cuando su organismo lo necesita. Son capaces de echarse una siesta en cualquier momento y lugar. En el mundo contemporáneo, la velocidad que nos exige el ritmo laboral ha barrido con la siesta del mediodía y, en general, con la sana práctica de equilibrar el esfuerzo con el descanso. Tomamos café y otros estimulantes para seguir adelante. Alargamos los horarios laborales. Acabamos una tarea y, sin descanso, iniciamos la siguiente. Tanto es así, que ya hay muchas personas que parecen incapaces de pararse, llenando cualquier momento de inactividad con actividades “de relleno”, como controlar obsesivamente sus mensajes en el *smartphone*.

Haz la prueba: incorpora en tu rutina diaria, sobre todo en momentos de estrés e hiperactividad, alguna pausa consciente de pocos minutos. Después del ejercicio físico, lo ideal es echarse un rato. Tras el ejercicio mental, puede ser un breve paseo o simplemente unos minutos de inactividad con los ojos cerrados, observando la respiración. Y por la noche, definiendo tus ocho horas de sueño como si de una medicina se tratara.

4ª lección: DATE TIEMPO PARA DIVERTIRTE

Las mascotas siempre nos están incitando al juego. Pero los humanos adultos no solemos tener mucha paciencia con este tipo de prácticas, que nos parecen una pérdida de tiempo. En el mundo del trabajo, por ejemplo, jugar, divertirse, reír... no tienen cabida, y sin embargo, las emociones positivas que genera el juego nos vuelven más creativos, nos despiertan la mente, nos abren hacia los

demás. El juego, y por extensión el sentido del humor, es un aspecto fundamental de la experiencia humana. Como dijo Oscar Wilde, “la vida es demasiado importante como para tomársela en serio”.

Haz la prueba: aprovecha un cumpleaños o cualquier otra excusa para reunirte con un grupo de amigos para una sesión de juegos: recupera clásicos como el mus, el asesino, Trivial, Pictionary, el karaoke... o compra algún juego de mesa nuevo y original.

5ª lección: ¡MUÉVETE!

Los animales estamos diseñados para movernos. Los seres humanos, durante cientos de miles de años, caminábamos unos diez kilómetros al día. Hoy, con nuestra vida sedentaria, hay muchas personas que apenas caminan unos pocos metros entre el sofá, el coche y la silla de oficina. No es de extrañar que tantas personas sufran de dolores de espalda. Pero no es solo una cuestión de salud física. Una de las primeras recomendaciones de cualquier psicólogo ante un caso de ansiedad o de depresión es iniciar una rutina de ejercicio físico diario.

Haz la prueba: imita a los animales. Haz, al menos, veinte minutos de ejercicio al día, a ser posible en la naturaleza, ya que según los estudios eleva aún más el estado anímico. Coje menos el coche y pasea más. Aprende a estirar tu cuerpo como hace cualquier perro o gato (en el mundo humano, a esto se le llama yoga o pilates).

6ª lección: APUESTA POR EL AQUÍ Y AHORA

Los animales están siempre en el momento presente. Si están comiendo, están comiendo. Si están jugando, están jugando. Nosotros, sin embargo, vivimos en un estado de despiste casi permanente. Si no estamos evaluando lo que ya sucedió, estamos preocupándonos por las posibilidades futuras. Casi nunca estamos en lo que estamos. Por eso, de la misma manera que un gato tiene que estar siempre acicalándose el pelo, los humanos necesitamos practicar diariamente lo que podemos denominar la “higiene mental”, que es aquello que se ha llamado en distintas culturas la meditación, el *mindfulness* o el *vipassana*.

Aunque existe mucha confusión sobre esta



práctica, se trata en realidad de algo tan sencillo como observar lo que sucede en el momento presente, por ejemplo, fijando la atención en el ciclo de la respiración. Profundizar en esta práctica permite disfrutar con más intensidad de lo que nos gusta, y aceptar con más paciencia lo que no. Según numerosos estudios, la meditación es un poderoso antídoto a la depresión y aumenta la felicidad vital.

Haz la prueba: incorpora una práctica de meditación al inicio de cada día. Basta comenzar con cinco minutos diarios. Las instrucciones son muy sencillas: Colócate en una postura en la que puedas mantener la espalda recta durante varios minutos. Cierra los ojos y observa tu respiración. Si tu mente se distrae, devuelve la atención al acto respiratorio.

(Nota: tu mente se distraerá sin cesar. La práctica consiste justamente en ir entreteniéndola, devolviéndola una y otra vez a tu foco de atención).

7ª lección: NO DES IMPORTANCIA A LO MATERIAL

Cuando un gato nos araña las cortinas, nos recuerda lo muy atados que estamos a las cosas materiales. Creemos que seremos más felices si tenemos más cosas, cuando la auténtica felicidad proviene sobre todo de nuestra riqueza interior. Una de las actitudes más asociadas con la felicidad es la gratitud, esa capacidad de mantenerse

consciente y agradecido de todo aquello que la vida nos regala cada día. Si logramos desarrollar esta actitud, nos convertiremos en lo que es cualquier gata callejera: la reina del universo entero.

Haz la prueba: al final de cada día, escribe tres cosas por las que te sientes verdaderamente agradecido. Según los estudios, esta práctica tiene un impacto duradero sobre la felicidad.

8ª lección: REGALA CARICIAS

Los humanos somos animales de manada; necesitamos relacionarnos con los demás para ser felices. Según los estudios de la Psicología Positiva, una de las características comunes a las personas más felices es tener una frecuente interacción social y buenas amistades.

Los animales de compañía nos recuerdan siempre la importancia de los mimos y de las caricias, que nos relajan y nos llenan de emociones positivas. Es algo que no puede conseguirse a través de la pantalla, por muchos amigos que tengamos en las redes sociales, como Facebook.

Haz la prueba: encuentra huecos en tu agenda para quedar con tus amistades. Cuida tus relaciones, que se basan sobre todo en el tiempo que les dedicamos. Practica lo que Erich Fromm llamaba el “arte de amar”, que consiste en dar al mundo lo que llevas dentro. Y si aún te faltan caricias, déjate adoptar por un perro o un gato.

Por qué

lo recomendamos?

➤ **Porque** es una novela que reflexiona sobre la vida y la actitud que tomamos ante ella. En ella Sibila, una gata callejera, adopta a Sara, una mujer que se enfrenta al peor momento de su vida en el que todo parece irle mal: el trabajo, la pareja, la economía, la salud. Gracias a los consejos de Sibila, Sara recupera la esperanza, se enfrenta a sus desafíos y retoma sus sueños.

➤ **Porque** según su autor, que imparte un curso de licenciatura sobre Psicología Positiva en la Universidad de Saint Louis, en Madrid, la sabiduría ancestral de los felinos concuerda a la perfección con los últimos avances de la ciencia en el campo del bienestar emocional.

➤ **Porque** Jáuregui considera que los felinos “llevan desde la época de los antiguos egipcios adoptando a seres humanos y haciendo lo posible por reformarnos: nos rasgan las cortinas para demostrar lo atados que estamos a las cosas materiales; nos incitan al juego y a las caricias; nos muestran lo sencillo que es disfrutar de la vida sin preocuparse tanto por todo... Pero no les hacemos mucho caso”.