

# Prólogo

*¡El que nunca haya envidiado a un gato que me tire la primera croqueta!*

Los amantes de los gatos lo saben y lo repiten hasta la saciedad a las personas que los rodean: no hay nada más tranquilizador que la presencia de estos pequeños felinos en nuestro entorno humano. Quizás el gato no sea tan listo y afectuoso como el perro, ni tan mono y tierno como los conejos enanos, ni posea el poder hipnótico del carpín en su acuario..., pero basta con contemplarlo unos instantes o con detectar su presencia en la habitación donde nos encontramos para sentir una sorprendente sensación de bienestar.

¿A qué puede deberse? ¿Acaso nuestros amigos los gatos poseen una sabiduría secreta, desconocida para nosotros? De hecho, desde la más remota antigüedad, en particular en Egipto, el gato es sinónimo de equilibrio, gracia y paz interior. Avatar del dios Ra, encarnación de la diosa Bastet, se cree que el gato fue domesticado alrededor del tercer milenio antes de nuestra era en algún lugar de la región del delta del





Nilo. Antes de ser el compañero apacible y simpático que hoy conocemos, se le consideraba un instrumento de protección del hogar: cazador de roedores, preservaba la cosecha de grano, almacenada en silos, de todos los parásitos que pudieran diezmarla. De este modo, el gato aseguraba a sus dueños la duración de sus recursos alimenticios. Era una garantía de supervivencia en sí mismo.

Pero este efecto relajante que nos producen los gatos ¿se debe a que nos tranquilizan? ¿O se trata de otra cosa? Esta mezcla cautivadora de despreocupación y animalidad en estado puro ¿no nos parece, en comparación con nuestra existencia tan estresada y a la vez tan civilizada, un ideal de vida? Cuántas veces nos hemos dicho con un ápice de enternecida envidia, mientras contemplamos al minino de la casa durante su larga siesta vespertina: «¡Ah, desde luego, de todos nosotros, él es el que se da la buena vida!»

Pues ése es el misterio que esta obra pretende desvelar. ¿Por qué los gatos parecen tan satisfechos, tan a gusto en su piel? Y yendo más lejos, ¿qué enseñanzas podemos sacar de observarlos, nosotros que nos encontramos tan atosigados, tan acorralados por todos nuestros imperativos, incluso tan deprimidos en ocasiones? ¿Qué elementos de la vida felina podemos intentar introducir en la nuestra para añadirle un poco de su sabiduría animal... y ronronear de felicidad con ellos?





1 - Libre



Yo,  
y ni un gato más.

Si el gato es libre. Autónomo. Independiente. Afirmarlo es un tópico y, sin embargo, por el hecho de tratarse de un animal doméstico, resulta una verdad muy relativa. Pues, aunque existen gatos vagabundos, este animal depende por completo del hombre si pretende alcanzar un nivel satisfactorio de confort, ya se trate de conseguir un hábitat digno de ese nombre, un lugar de referencia a donde volver después de sus largos paseos, de alimentarse de manera regular y abundante, o de obtener esos cuidados elementales que harán su vida cotidiana más agradable (vacunas, tratamientos antiparásitos, etc.).

No obstante, hasta en los gatos más sedentarios y mimosos, esta independencia nos fascina. Y provoca en nosotros admiración y envidia.



-1-

# Cultivar la independencia



Entonces, ¿de dónde viene esta reputación de independiente que le sienta al gato mejor que el más perfecto de los guantes?

La razón principal procede de la etapa de familiarización con las otras especies —durante las primeras semanas de vida del gatito—, que es muy corta: entre la segunda y la séptima semana después del nacimiento. Si nadie se ocupa de la cría de gato, si no es mimada y domesticada en ese momento, entonces conservará para siempre una especie de desconfianza hacia todo lo que no sea felino.

Además, incluso dentro de su propia especie, el gato no es tan sociable como otros mamíferos. A excepción de las bandas de gatas, es poco frecuente ver a este animal viviendo en comunidad con sus congéneres, a menos que su amo humano lo obligue a ello. Debido a que es capaz de satisfacer por sí solo sus necesidades básicas (alimentarse mediante la caza, asearse o encontrar un refugio), el gato conserva por naturaleza un temperamento solitario. Esto no le impide cultivar relaciones sociales y obtener de ellas placer y beneficio. Pero digamos que en las mismas circunstancias en que un perro se derrumbará por encontrarse solo, un gato podrá sobrevivir, aunque no se desarrolle plenamente.







## ¿Por qué convertirse en gato?

Así se puede decir que, en el gato, la independencia no es tanto una elección racional o salvaje como una capacidad asumida. Y en este sentido podemos inspirarnos directamente en su modo de vida. ¿Por qué?

**Porque depender materialmente de los demás es un obstáculo:** en efecto, es difícil realizar los proyectos que nos motivan o tomar los caminos que nos atraen, sobre todo en el plano profesional, cuando dependemos de otros para satisfacer nuestras necesidades primarias. Al preguntarme sin cesar, a imagen y semejanza del gato, cómo puedo hacer las cosas por mí mismo en lugar de solicitar por sistema la ayuda de los demás, me estoy concediendo la capacidad de alcanzar mis objetivos. No deber nada a nadie supone ser cien por cien responsable de nuestros éxitos y de nuestros fracasos, disfrutar plenamente de los primeros y asumir los segundos. Ser el dueño de nuestro propio destino.

**Porque depender emocionalmente de los demás y de los ojos con que nos miran es un signo de debilidad:** para seguir en el mundo animal, la dependencia es



proporcional al dolor que siente un perro abandonado por su amo. El perro depende tanto del afecto de su dueño, que todo su mundo se desmorona si éste le falta. Y no es que el gato sea insensible. Él también aprecia y busca muestras de apego. Ahora bien, si de pronto se ve privado de ellas, la mayoría de las veces consigue superar la prueba y encontrar en sí mismo los recursos necesarios para sobrevivir.

De igual modo, ninguna de las miradas que nos dirigen, ni siquiera las más benévolas, deberían importarnos hasta el punto de paralizarnos por completo o de destruirnos si nos faltan de repente.





## Ejercicio práctico de felinidad: Serenos como una esfinge

La próxima vez que uno de sus allegados o familiares, amigos o colegas, lo elogie o, por el contrario, lo colme de reproches, cuando se le haya pasado la impresión inicial, realice el siguiente ejercicio felino:

- 🐾 Colóquese en una posición cómoda, que favorezca la relajación, preferiblemente sentado.
- 🐾 Efectúe una respiración abdominal profunda, lo más lenta posible.
- 🐾 A intervalos regulares, a riesgo de sorprender a su interlocutor, cierre los ojos entre dos y cinco segundos.
- 🐾 A cada argumento de su interlocutor, positivo o negativo, exprese en voz alta una cualidad o un defecto que considere propios y que atenúen su valoración.

Proverbio felino (para ilustrar al ser humano):



*Cuando se tiene siempre en cuenta la mirada  
y la valoración de los demás, nunca se contenta  
a nadie, ni siquiera a uno mismo.*

