

## FRANCESC MIRALLES Y CARE SANTOS

## “Superar una crisis te hace más libre”

Los cambios vitales suelen provocarnos tres grandes preguntas: qué estamos haciendo con nuestra vida, qué somos, y dónde está nuestro lugar en el mundo, para poder elegir

**A**ntes de que el libro que han escrito se vendiera en las librerías, ya circulaba por las mesas de los bares y cafeterías, donde la protagonista de la fábula *El mejor lugar del mundo es aquí mismo* (Urano) se encontraba con la magia perdida de la vida. Y de la muerte. Porque aprender a morir, dicen los autores, nos enseña a vivir mejor.

**Psicología Práctica:** Así que entras a un bar a tomarte un café y te encuentras con *El mejor lugar del mundo es aquí mismo*, como por arte de magia.

**Francesc Miralles y Care Santos:** Bueno, en realidad es por arte de *bookcrossing*. Te encuentras un libro en un banco en la calle, en la mesa de una cafetería o en cualquier lugar. Si te interesa, te lo llevas, lo lees y cuando lo acabes vuelves a dejarlo circular, en otro banco del parque, en otra mesa de un bar...



## El autor

**Francesc Miralles** es escritor y periodista, especializado en psicología y espiritualidad. Ha publicado novelas como *El laberinto de la felicidad*, con Álex Rovira; *Atrévete a pensar*, *El quinto mago* o *La profecía 2013*.

**Care Santos** es escritora, con una gran experiencia en conferencias y literatura para jóvenes. Su obra ha sido traducida a media docena de idiomas.

**¿Hay que morir para estar en “el mejor sitio del mundo”?**

**F. M.:** A nivel simbólico, quizás. A lo largo de la vida se muere

muchas veces, cada vez que se deja una relación, se pierde un trabajo, etc. Y luego se renace.

**C. S.:** Aprender a vivir consiste en encontrar el lugar, tu lugar. Ése es el mejor sitio del mundo para ti.

**La protagonista recupera el interés por la vida cuando entra en contacto con la muerte. ¿Qué le aporta la muerte a la vida?**

**C. S.:** La conciencia de la muerte, y más aún la experiencia de la muerte, te aporta una visión más lúcida de la vida y el famoso *carpe diem*, la capacidad para vivir el momento. Las personas que han pasado por una experiencia de “casi-muerte” disfrutaban de una tranquilidad que no tenían antes. Su visión de la vida cambia radicalmente, ya no vuelven a ser las mismas. Y el cambio siempre es para mejor.

**En vuestro cuento, la muerte y la magia se entrelazan íntimamente.**



Si has llegado hasta aquí, disfruta de la estancia.

**¿Qué tienen en común la muerte y la magia?**

**F. M.:** La muerte habla de algo que no conocemos, ya que los únicos seres autorizados son los que están al otro lado. Y la magia también pasa por estar al otro lado. El mundo es mucho más amplio que el espectro de nuestra mirada. Está lleno de cosas que no vemos, de sincronicidades que no comprendemos. Incluso, cualquier tecnología suficientemente avanzada puede ser considerada magia. Para el ser humano,

es magia todo aquello que no comprende.

**C. S.:** La magia empieza allá donde acaba nuestro conocimiento del mundo.

**Y hablando de magia, ¿adónde llega un cuento que no llega la novela, el relato realista?**

**F. M.:** A las emociones más profundas, en menos tiempo. En la vida, tal vez necesitaríamos años para comprender aquello que nos transmite un cuento, una fábula, leída en el momento oportuno.

**¿Hay que haber tocado fondo para renacer?**

**F. M.:** A veces es necesario. Hasta que no te la pegas no te das cuenta de los errores. Mientras que todo va más o menos bien, es fácil ir arrastrando una serie de cosas, aunque no te satisfagan; puedes mantenerte en el autoengaño. Pero cuando todo se te desmorona, te obliga a cuestionarte lo que haces con tu vida, lo que tienes, lo que eres. A veces, una pequeña etapa de depresión puede ser terapéutica. Ésta es la buena noticia

que encierra el dolor: que es en la crisis donde más aprendemos.

**Pero ¿hay que llegar al fondo del pozo necesariamente para remontar? ¿No podemos reaccionar antes, viendo ya lo que se nos viene encima si seguimos por ese camino?**

**C. S.:** Quizás. Pero la vida te presenta muchas situaciones de las que no puedes escapar, y no te queda más que aceptarlo y sacarle un cierto provecho. No hay aprendizaje sin una cierta dosis de dolor. Quizás no te das cuenta cuando estás en medio de la tempestad, porque en ese momento no tienes mucha capacidad de ordenar lo que te está pasando y estás sintiendo, pero lo descubres después.

**F. M.:** Hay errores que tienes que cometer por ti mismo, por mucho que alguien te explique que por ahí vas mal. Eso es algo que tendrían que saber bien las madres, los padres, los psicólogos. Tienes que pasar por ahí y pegarte el tortazo. Por muy duro que sea, nadie te puede ahorrar parte del camino a la sabiduría.

**Cuando parece que lo hemos perdido todo, ¿aparecen las oportunidades? ¿O lo único que cambia es que nos hacemos receptivos a algo que siempre ha estado ahí?**

**F. M.:** Cuando lo pierdes todo, por el hecho de que tienes una vida que reconstruir, te planteas cosas que antes no te planteabas. La crisis significa libertad, porque te permite elegir. Cuando tienes la vida

## Haiku: para disfrutar el presente

Un haiku es un pequeño poema japonés que te induce a la observación sin pensamiento, al presente, porque pensar es salir del presente y la experiencia es siempre presente. En el libro de Frances Miralles y Care Santos la protagonista aprende a hacerlo.

### CÓMO ESCRIBIR UN HAIKU

El haiku tradicional necesita tener, de acuerdo con el manual, tres versos no rimados. Y ha de cumplir estas características: Su brevedad debe permitir leerlo en voz alta en el tiempo de una respiración.

Preferiblemente, incluye alguna referencia a la naturaleza o a las estaciones del año (evocación de la impermanencia).

Se escribe en tiempo presente

—aunque pueden omitirse los verbos—, nunca se proyecta al pasado o al futuro.

Debe expresar la observación o asombro del poeta (porque la vida sin asombro es una vida sin pasión, sin consciencia).

Alguno de los cinco sentidos debe estar presente en los versos.

Aquí, tres ejemplos:

*La rama seca  
Y una corneja encima  
Tarde de otoño.*

*Si se pusiera  
Un mango a la luna  
Oh qué abanico*

*La pluma en la derecha,  
El corazón a la izquierda.  
Y tú por todas partes.*

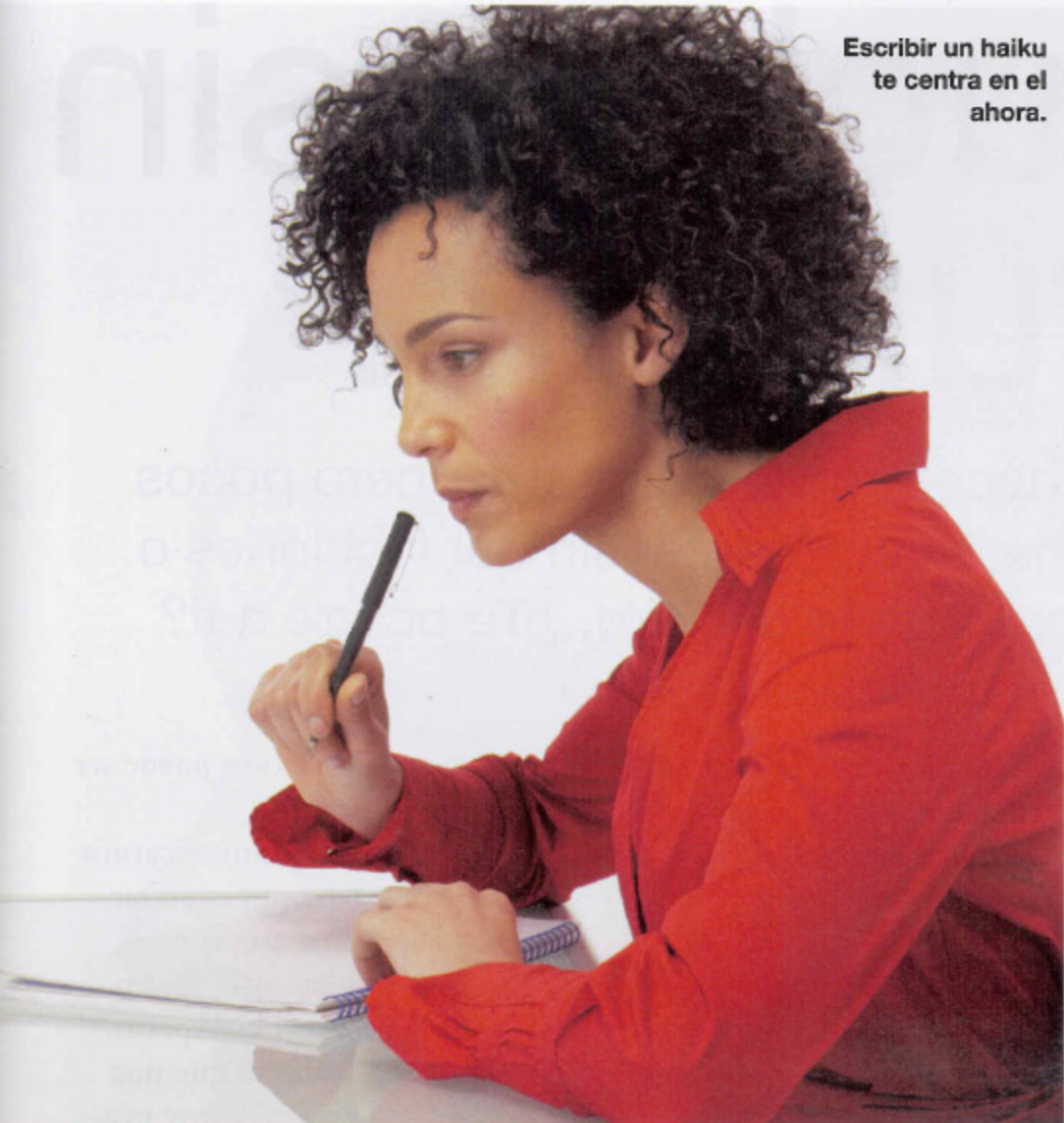
muy montada no te permites elegir muchas cosas.

**Como todos los cuentos, el vuestro tiene un final feliz y la protagonista deja de sentirse sola porque consigue una buena amiga y una pareja. ¿Es indispensable la amistad y una vida en pareja para ser feliz?**

**F. M.:** Es una elección, como otras. Lo que distingue al ser humano de otros animales es que puede elegir entre estar solo o acompañado, entre otras cosas. Pero se puede ser muy infeliz con pareja y muy feliz sin pareja. La protagonista de la fábula, a sus 36 años, no había

tenido nunca una pareja ni una amiga de verdad, y eso es lo que desea en este momento de su vida y eso es lo que consigue.

**C. S.:** No hay nada absolutamente necesario para ser feliz, pero si yo tuviera que elegir, considero más importante la amistad que la pareja. La amistad es más generosa, es mucho más franca y abierta. A diferencia de la pareja, no le exiges, no le reprochas; es más amable. Es, en realidad, lo que debería ser el amor, idealmente. Una relación de pareja satisfactoria tendría mucho que ver con la amistad; pero acabaría haciendo aguas por algún sitio, por esa tenden-



Escribir un haiku te centra en el ahora.

cia a la exclusividad que tiene la pareja y no posee la amistad.

**¿Qué le aporta el amor (de pareja) a la vida?**

**F. M.:** Es un gran reto. Tengo un amigo que, a sus cuarenta y tantos años, nunca había tenido una pareja estable, siempre había vivido solo. Y ahora convive con su pareja y es la aventura de su vida. Por primera vez, tiene que adaptar todas sus manías, rituales, hábitos de soledad y empezar a hacer un ejercicio de tolerancia, empatía, etc. Si antes trabajaba 20 horas, ahora trabaja la mitad. Yo creo que la pareja puede ser una experien-

cia de crecimiento personal, de sanación. Te obliga a abrirte al mundo, a pactar y a practicar el arte de la conversación. Y, por otra parte, es el espejo perfecto de tus propios defectos.

**C. S.:** La pareja es un deporte de riesgo. Puedes hacer muchas terapias y retiros espirituales,

pero en la relación con tu pareja y, sobre todo, con tus hijos, es donde te enfrentas a la prueba de fuego, donde encuentras la gran práctica espiritual.

**¿Qué te enseñan los hijos?**

**C. S.:** Aún más, o diferente, que la pareja, los hijos son un gran espejo que te muestra muchos de tus defectos y también de tus virtudes, si tienes la suerte de saber verlas. No hay cosa más terrible que ver reflejados tus defectos en tu hijo o tu hija. Ver cómo algo tuyo que no te gusta le hace sufrir. O, peor aún, ver que le has transmitido algo tuyo que no te gusta y que le va a hacer sufrir mucho en la vida. Es terrible y a la vez enriquecedor, porque ahí es donde vamos a poder reconocerlo, aceptarlo y crecer juntos.

**Care, tú has escrito literatura para jóvenes. ¿Es cierto que los chicos y chicas leen poco?**

**C. S.:** En absoluto. Leen más que nunca, especialmente en la infancia, pero también en la juventud. Entre otras cosas, porque nunca ha habido un nivel de alfabetización tan alto. También es cierto que a partir de los 12 años el nivel baja, porque es la época de tener otras prioridades; sin embargo, pasados unos años vuelven a leer, si ya le habían cogido el gusto en la infancia. Lo que no quiere decir que lean lo que sus profesores quieren que lean. Los jóvenes buscan el lado oscuro, lo que no les enseñan sus padres ni sus profesores. Y deben saber que en los libros está todo. ●

**El libro**

**El mejor lugar del mundo es aquí mismo**

Francesc Miralles y Care Santos.

Urano.

156 páginas. 12 €