

# ¿Cómo te cuentas tu vida?

Nuestra manera de interpretar el pasado, explicar el presente e imaginar el futuro determina nuestra realidad.

TEXTO: FRANZI ROSÉS

**C**uando contamos una historia, la reacción de nuestro interlocutor depende en gran parte del tono de nuestra narración. Puede divertirse, sentir empatía hacia nosotros o incluso aburrirse, según cómo se lo hayamos contado. La forma en la que explicamos los hechos no sólo produce un efecto en los demás, sino también en nosotros mismos, especialmente cuando nos hablamos a nivel mental. El significado que le damos a nuestra historia personal es determinante a la hora de valorar cómo nos sentimos y cómo afrontamos nuestra vida.

## DE BIEN EN MEJOR

Lola Sorribes explica en su primer libro cómo una interpretación positiva de lo que sucede a lo largo de nuestra trayectoria vital determina la calidad de nuestra existencia.

«Por mucho que hayas sufrido o fracasado, aunque tu camino hasta hoy haya estado plagado de trampas y decepciones, tu vida es un libro abierto en el que sólo tú puedes decidir el argumento de lo que sucederá en adelante», afirma. Y es que, según la autora, cambiar el oráculo de nuestra vida, depende de cómo la relatamos.

Una perspectiva de aprendizaje y superación, en la que incluso las cosas malas aportan algo, es la clave al renacer personal y al cumplimiento



“Hay quien se esfuerza en hacer de su existencia una historia oscura y desafortunada, en la que todo va de mal en peor, y quien por el contrario traza un relato positivo de su guión vital.”

Lola Sorribes

de los objetivos que nos pongamos por delante.

Tal como dejó escrito George Orwell en su distopía 1984: «Quién controla el pasado, controla el futuro: quién controla el presente controla el pasado. Todo lo que se necesitaba era una serie de victorias sobre su propia memoria».

## STORYTELLING VITAL

El cineasta Jean-Luc Godard decía que, para comprender la complejidad de la vida, hay que darle forma mediante la narración de historias.

Por eso, el orden de los acontecimientos y el tono que les damos resulta vital para que nuestra existencia adquiera un significado.

Sin embargo, al contarnos episodios de nuestra biografía, a través de la memoria y el análisis, casi nunca nos preguntamos cuál es el tono que utilizamos ni qué queremos conseguir con ello.

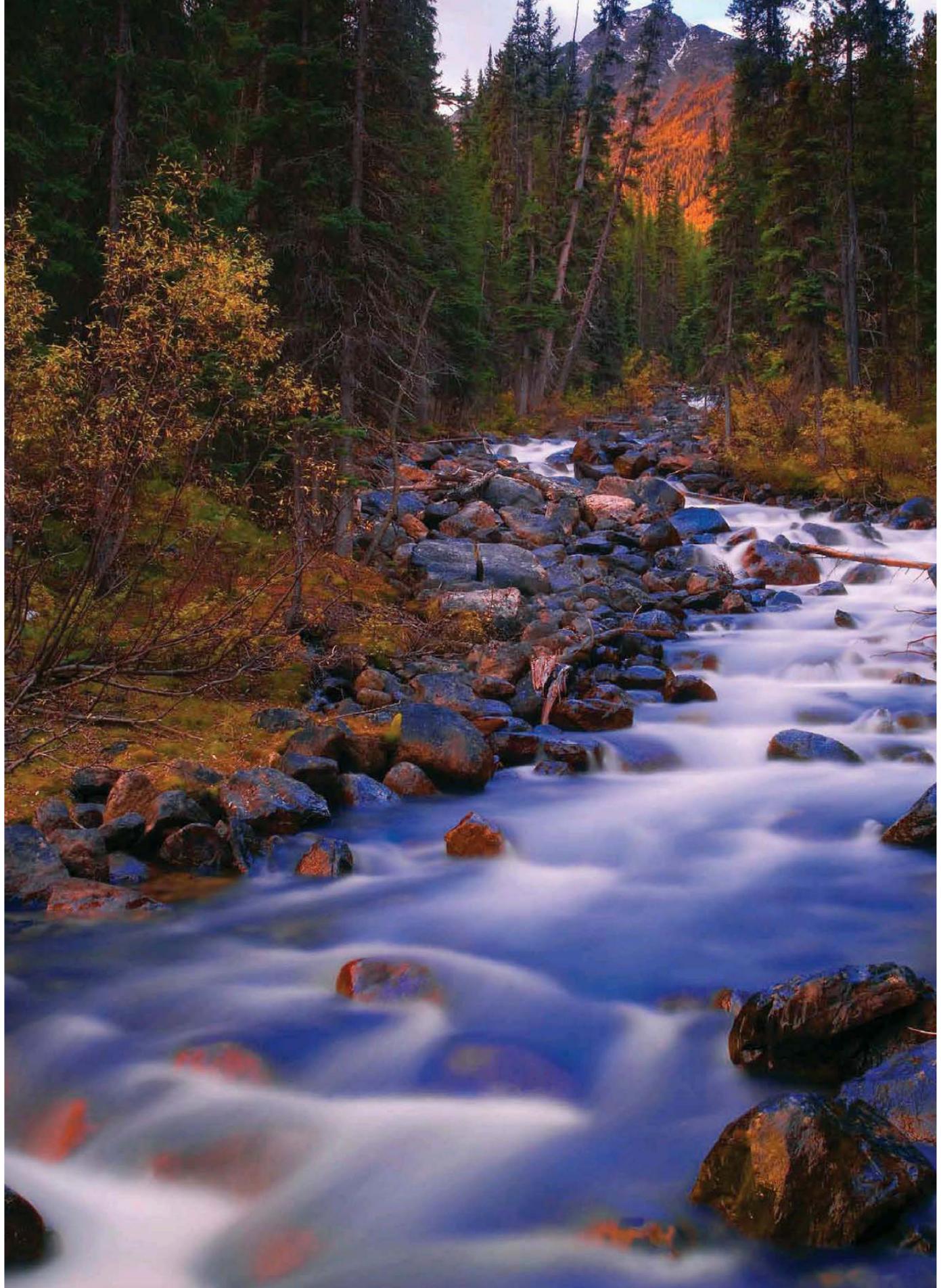
Otro famoso cineasta, el maestro de la emotividad Frank Capra, decía que «El verdadero drama no sucede cuando los actores lloran sino cuando lo hace el público».

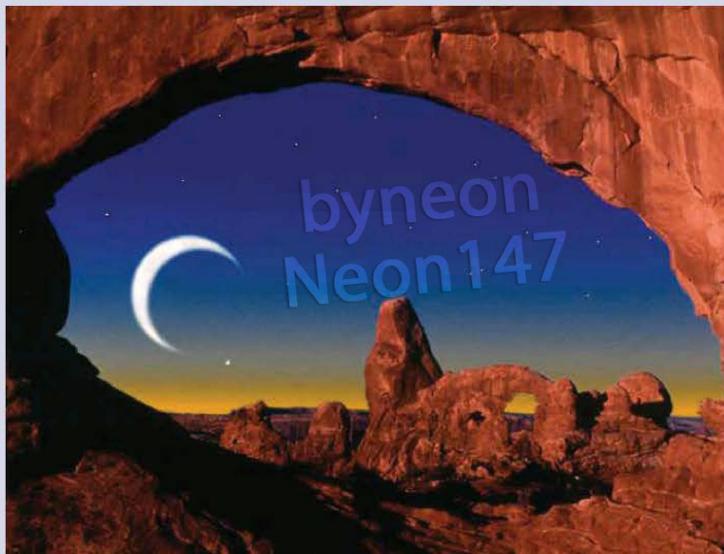
Si bien es cierto que hay una tendencia innata a recordar escenarios complejos de nuestra vida, acentuándolos con adjetivos y atributos para hacerlos más conmovedores, la mayoría de personas nunca se paran a pensar por qué se cuentan su vida de determinada manera y sus consecuencias sobre su realidad.

«¿Te has parado a pensar alguna vez qué historia te cuentas sobre ti mismo? Si esta pregunta te sorprende, significa que aún no eres consciente de que la visión que tienes de ti y de las cosas que te suceden forman tu “storytelling vital” y acaba siendo un oráculo», afirma la autora de *De bien en mejor*.

## EMPEZAR DE CERO SIN OLVIDAR

El escritor y periodista britá-





## ¿Qué narrador eliges?

«Lo que a veces llamamos “suerte”, el destino de cada persona, es fruto de lo que se cuenta una y otra vez sobre su vida. Hay quien se esfuerza en hacer de su existencia una historia oscura y desafortunada, en la que todo va de mal en peor, y quien por el contrario traza un relato positivo de su guión vital. Las personas que pertenecen a esta segunda categoría interpretan incluso los pequeños contratiempos —jamás los etiquetan como “grandes” o “terribles”— en clave de ganancia: suceden en este momento y lugar para que afloren a corto plazo beneficios aún mejores.

Para entender el “storytelling” personal de un signo u otro podemos tomar como ejemplo práctico a una persona que pierde un trabajo que, de hecho, nunca le había gustado. A partir de aquí, como guionistas de nuestro propio destino, podemos “contar” la historia de dos modos diferentes:

**1. NARRADOR NEGATIVO:** “Soy un fracasado sin suerte. Es verdad que el trabajo no era gran cosa y que no me gustaba, pero era mejor eso que nada. ¿Qué voy a hacer ahora? ¿Cuándo tardaré en conseguir otro empleo? A mi edad, me va a resultar muy difícil encontrar otro y, si lo consigo, seguro que las condiciones son aún peores que en este y me harán un contrato temporal para luego echarme. ¡Con lo mal que está todo!”

**2. NARRADOR OPTIMISTA:** “Ahora que se me ha pasado el disgusto, me alegro de no tener que volver a este trabajo, porque no me llenaba y sé que puedo brillar más en otro lugar donde desarrollar mis capacidades. Sé que este despido será para bien. Ahora tengo que decidir qué voy a hacer con mi vida para conseguir algo mucho mejor que lo que tengo. Sé que puedo lograrlo.»

**Lola Sorribes**



Sólo un bebé puede empezar. Tú y yo somos todo lo que ha habido. La cólera de un momento, las mil imágenes, eso somos nosotros. Esta tierra, esta tierra roja somos nosotros; y los años de las inundaciones, y del polvo y de sequía somos nosotros».

Aunque nuestro ayer esté plagado de tragedias que han quedado gravadas en nuestra memoria, permitir que el dolor de lo sucedido se apodere de nuestro ahora, comprometiendo nuestro futuro, puede llegar a arruinar nuestra vida.

«Las personas escribimos nuestra historia con cada pensamiento, con cada acto. Nuestra existencia es como un libro que está en blanco en el momento de nacer, y lo vamos escribiendo con los acontecimientos y experiencias que vamos viviendo», dice Sorribes. Hablando de su propia experiencia, la autora continúa: «Con los años, he podido constatar que la determinación de superar algo te aporta una enorme fuerza, valor y coraje. Según nuestra capacidad de enfrentar y resolver las distintas situaciones, los capítulos de nuestra vida se van configurando, pudiendo resultar al final en una comedia, una tragedia o un cuento de hadas. Estas historias determinan el modo en el

nico G.K. Chesterton decía que: «El objetivo del Año Nuevo no es empezar un nuevo año. Es tener un alma nueva, una nariz nueva, unos pies nuevos, una columna vertebral nueva, orejas nuevas y ojos nuevos. Si alguien no es capaz de emprender nuevas resoluciones para el nuevo año no será capaz de emprenderlas nunca, pues si no somos capaces de comenzar de cero no seremos efectivos en nada.»

Y es que hacer borrón y cuenta nueva resulta muchas veces impres-

cindible para que el verdadero cambio suceda.

Pero comenzar de nuevo no implica olvidar. Significa, además de proyectar el futuro, aprobar nuestro pasado de manera que éste no se interponga en nuestro nuevo camino.

En su novela *Las uvas de la ira*, John Steinbeck afirma que nuestro pasado nunca desaparecerá de nuestra memoria pues nuestras vivencias forman parte de nuestra personalidad. «No puedes volver a empezar.



que las personas avanzan, crecen o evolucionan.»

### **LAS 11 REGLAS PARA ESTAR DE BIEN EN MEJOR**

En su libro, Lola Sorribes plantea una serie de reglas que, aplicadas a nuestra vida diaria, buscan convertir un relato personal de dificultades en un enfoque optimista de la propia vida. Veamos cuáles son:

#### **1ª Regla: Situarse en el rol de guerrero y no de víctima**

Al contrario que la víctima, el guerrero se enfrenta a la situación que le ha tocado vivir. Lucha y aprende a mejorar y modificar aquellos aspectos que llevan al autoboicot, aprendiendo la lección a cada paso. De esta forma su autoestima crece y se siente vencedor. En el otro extremo, la víctima acepta su destino sin hacer nada por modificarlo, sufriendo por ello y responsabilizando a todo el mundo de su desgracia. El guerrero está constantemente rodeado de personas que le quieren y le admiran;

la víctima produce rechazo y consigue alejar a las personas cansadas de escuchar sus lamentaciones. Una actitud de guerrero significa llenarse de energía mientras que la actitud de víctima produce una enorme fatiga.

#### **2ª Regla: Perdonar**

Además de aceptar que la vida está llena de obstáculos y que los problemas con los que nos encontraremos en nuestro camino sólo pueden ser solucionados por nosotros mismos y mediante una actitud positiva, saber perdonar es indispensable para aceptar el pasado sin rencor. El poder sanador de la benevolencia nos convierte en seres llenos de fuerza y nos ayuda a conectar con nuestro equilibrio interior.

#### **3ª Regla: Enviar benevolencia**

Al recordar nuestro pasado y aquellas escenas o personas que nos han podido herir, es posible comprender el porqué de lo sucedido para cerrarlo de una vez, asumiendo las limitaciones de cada persona en cada momento de



## Pierna bonita y pierna fea

«Hay dos clases de personas en el mundo que, con igual grado de salud, riqueza y otras comodidades, son una feliz y la otra desgraciada. Esto nace principalmente de los diferentes puntos de vista desde los cuales consideran las cosas, las personas y los acontecimientos, y del efecto que esos diferentes puntos de vista les producen (...) Un viejo filósofo había crecido, por experiencia, muy cauteloso a este respecto, y evitaba con cuidado toda intimidad con tales gentes. Tenía, como otros filósofos, un termómetro que le indicaba las variaciones y un barómetro que le anunciaba cuándo era probable el bueno y el mal tiempo. Más no habiendo instrumento inventado para descubrir, a primera vista, esta disposición desagradable de una persona, para tal efecto él hacía uso de sus piernas, una de las cuales era notablemente bonita y la otra torcida y deformada a causa de algún accidente. Si un forastero, en la primera entrevista, miraba su pierna fea más que la bonita, ya dudaba de él. Si hablaba de aquella, y no se fijaba en la pierna bella, eso era suficiente para que nuestro filósofo no tuviera en adelante más amistad con él. No todo cuerpo tiene este instrumento de dos piernas, pero cada uno, con un poco de atención, puede observar los signos de esa condición quisquillosa, 50 descontenta, y tomar la misma resolución de evitar la amistad de los que padecen tal infección. Por lo tanto aconsejo a esos criticones, quejumbrosos, descontentos e infelices, que si desean ser respetados y queridos por otros, y ser felices, dejen de mirar la pierna fea.»

**Benjamin Franklin**



## Una constelación afectiva

«Empezar bien en la vida tampoco es una garantía de que el resto de tu vida vaya a ir bien. Una criatura puede sentirse muy feliz sintiéndose amada en su infancia y acabar en una especie de cárcel afectiva, especialmente cuando el amor sólo le llega de una persona, y al final se convierte en una dependencia que le ahoga y le impide madurar. Hay que intentar siempre contar con una constelación afectiva, con diferentes personas y estilos afectivos. Esto sí que es un factor de protección. De forma que, por ejemplo, cuando la madre está mal (o se producen conflictos naturales e inevitables con ella), pueda acudir a otra persona. Una infancia feliz pero en la que

sólo has contado con una persona para cuidarte y amarte, acaba siendo un factor de riesgo.

*(...) Es una dependencia emocional que, a la larga, causará problemas. Por ejemplo, si un bebé sólo cuenta con su madre, puede ser muy feliz en su infancia, con todas sus necesidades emocionales cubiertas, pero puede ocurrir que los problemas sobrevengan en la adolescencia, cuando tenga que empezar a alejarse de ella para vivir su propia aventura social y sexual. Entonces sólo podrá dejar de depender a través del odio.»*

**Boris Cyrulnik**

su vida. De este modo, además de perdonar, podremos enviar nuestros mejores pensamientos y deseos a los demás. Pensar positivamente acerca de los otros es una actitud que, una vez adquirida, nos aporta una gran serenidad y nos ayuda a enfrentarnos a cualquier conflicto, facilitando las buenas relaciones con nuestro entorno.

### **4ª Regla: Imagina historias bonitas y felices de tu vida**

La ley de la atracción dice que atraemos aquello en lo que nos concentramos. Si pensamos de forma negativa, estaremos provocando que nuestra vida y sus acontecimientos queden impregnados de esta negatividad. Un *storytelling* optimista permite que nuestra mente proyecte cosas positivas en lugar de situarse en un mal escenario. Si logramos hacer este ejercicio con cierta asiduidad, en

situaciones no tan favorables seremos capaces de afrontar los problemas con un actitud ganadora.

### **5ª Regla: Disfruta el presente y vive con gozo cada situación**

Hacer aquello que nos gusta y aprender a valorar las pequeñas cosas de la vida refuerza nuestra autoestima, además de transmitirnos el mensaje de que somos merecedores de nuestra buena suerte. Llevar a cabo cosas placenteras nos abre las puertas de la satisfacción y nos predispone para el éxito.

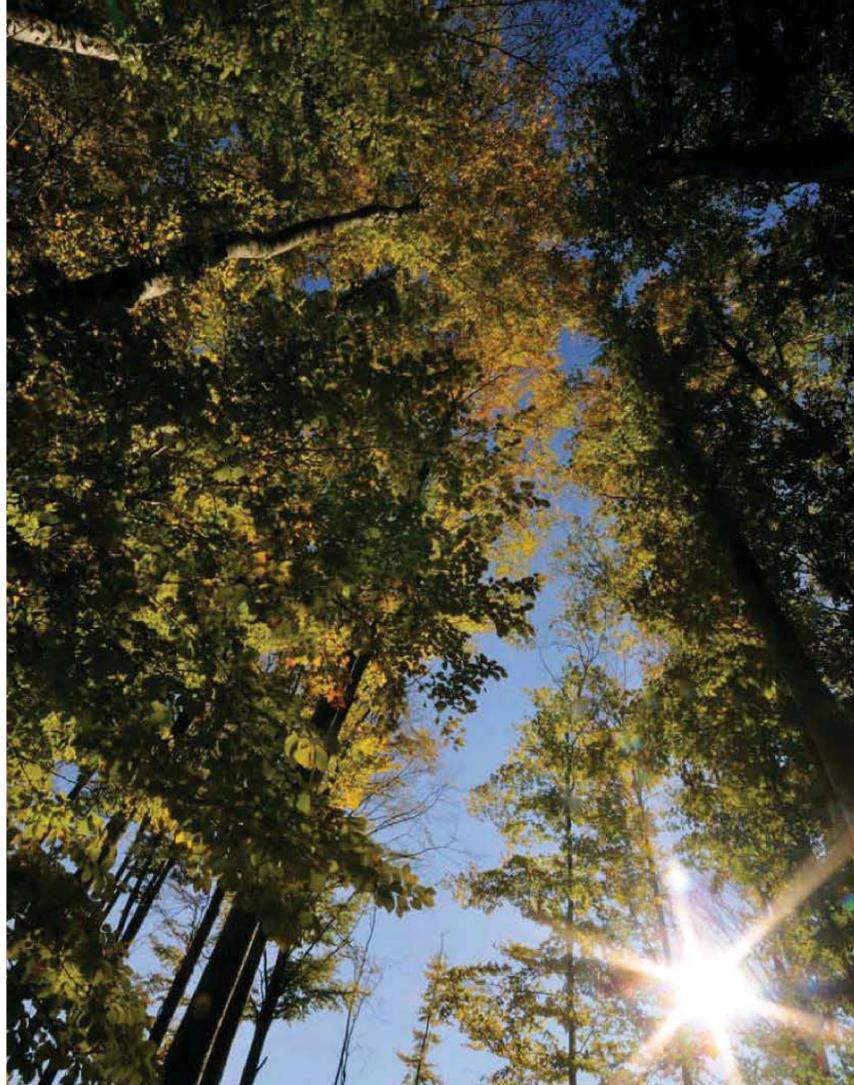
### **6ª Regla: Fija con claridad cuál es tu meta**

Tener un objetivo ilusionante es un requisito para que la mente nos lleve adonde queremos ir y no adonde quiera ir ella. Desear una cosa y luchar por ella hasta el final, sin entorpecerla con otros deseos, es el combus-

tible vital para avanzar. Necesitamos concentración y acción para lograr aquello que queremos.

### **7ª Regla: Deja dormir los problemas**

La conocida expresión de *consultar con la almohada* tiene su origen en la sabiduría popular, que dice que los problemas hay que dormirlos para que amanezcan en forma de soluciones. Existe, además, una teoría científica que afirma que durante el sueño una parte de nosotros es capaz de ver con claridad las soluciones a los dilemas con los que nos hemos topado durante el día. Soñar remedios es algo bastante habitual, de manera que muchas veces empecinarnos por encontrar una salida a un contratiempo en la vigilia supone una pérdida de tiempo. Aprender a dar un voto de confianza a nuestro yo nocturno para que nos ayude a



**Para saber más**

■ *De bien en mejor*

Lola Sorribes

Ed. Urano

encontrar la mejor solución puede ser enormemente útil.

**8ª Regla: Elegir la actitud correcta**

La aptitud sin actitud no sirve de nada. De todos es sabido que, por mucho que anhelemos algo, sin una buena disposición para lograrlo no lo conseguiremos. La actitud humana puede dividirse en tres grupos: a) los que son capaces de lograr cosas mediante la fuerza de voluntad, b) los que desean cosas pero no actúan y c) los que creen en un falso destino y que están convencidos de que lo que tiene que suceder sucederá. Estas personas no creen que deban provocar o modificar la realidad.

**9ª Regla: No aplazar las soluciones ni los obstáculos**

Todo aquello a lo que no nos atrevemos a enfrentarnos crece de manera que cada vez resulta más difícil enca-

rarlo. En lugar de dar la espalda a lo que tememos, si logramos afrontarlo, podremos aumentar nuestro poder y nuestra capacidad de resolver problemas.

**10ª Regla: Pase lo que pase, sonrío y pienso que eres feliz**

Porque si lo haces, automáticamente segregará esa química que confirma que te sientes bien y entrarás en una dinámica de actitud positiva. En cambio, si vas por la vida con el ceño fruncido y demostrando demasiada seriedad, lo único que conseguirás es alejar a las personas de ti, además de poner un tono de gravedad en tu vida que contaminará todo lo que hagas.

**11ª Regla: haz algo por los demás**

La única forma de recibir es dando, así que debemos aprovechar cada oportunidad para regalar amabilidad, unas palabras de aliento, o simple-

mente nuestra atención. Ayudar a los demás nos hace sentir bien con nosotros mismos, y genera un buen karma, es decir, el retorno de la energía positiva, aunque no necesariamente venga de la persona a la que hemos asistido.

Resumiendo todo lo que hemos visto hasta aquí, convertir nuestra vida en una bella historia depende del cariño con el que nos tratemos a nosotros mismos, buscando la armonía con los demás, y dando relieve a los éxitos en lugar de a los fracasos.

Si estamos satisfechos con nosotros mismos y ponemos todo de nuestra parte para mejorar nuestra vida y la de los demás, ayudándonos también a hacer realidad sus sueños, el éxito y la realización será el argumento de nuestros días.

Como afirmaba Stevenson, el autor de *La isla del tesoro*, «No habrás cumplido con tus obligaciones de forma completa hasta que no incluyas el deber sagrado de hacerte feliz a ti mismo».

Cada persona está capacitada para darle la vuelta a la historia de su vida, escribiendo a partir de este día: «Érase una hermosa vez...» ■