

# Pascual: “Siendo generosos con nosotros daremos a los demás nuestra mejor versión”

El escritor comparte su fábula “El oso, el tigre y el dragón”, en la que el equilibrio entre esos tres niveles vitales es fundamental para vencer con éxito “al miedo, el estrés y el vacío”

A. MARIÑO ■ Vigo

“Todo es posible porque estamos hechos de la misma materia que hace crecer las flores y mover las galaxias”, aseveró el escritor Andrés Pascual durante su intervención de ayer en Club FARO. Bajo el título “Cómo gestionar tu vida con equilibrio para alcanzar el éxito”, el conferenciante internacional desgranó su último trabajo, “El oso, el tigre y el dragón”, una fábula sobre crecimiento personal en la que aborda el equilibrio necesario que tiene que existir entre nuestras emociones, acciones y propósitos vitales para mejorar nuestra propia existencia y, con ello, la de los demás que nos rodean.

“Todos pasamos por altibajos, la vida es una montaña rusa llena de cimas y de valles pero no es algo trágico sino natural”, afirmó el escritor, que recordó que la de ayer era ya su cuarta intervención como ponente en el Club FARO.

Ante un auditorio repleto, Pascual insistió en la idea de que todos, cada uno de los seres humanos, “somos únicos con nuestras grietas y nuestras virtudes independientemente de cuáles sean nuestras metas”. Por ello, propuso a los asistentes comenzar a buscar ese equilibrio interior “detectando” la presencia de los tres animales que “habitan” en cada uno de ellos como herramienta para detectar y hacer frente al “miedo, el estrés o el vacío que a veces sentimos como un agujero en el pecho que no sabemos identificar”.

Por ello, el público que acudió ayer al salón de actos del Auditorio Municipal do Areal cerró los ojos cuando, al comienzo de su intervención, Pascual lo solicitó para que cada uno de ellos intentase localizar a su oso, su tigre y su dragón interior. “Escuchad y sentid los corazones de los tres animales que son nuestro propio corazón”, pidió.

A partir de esa “primera toma de contacto hacia la plenitud personal o el éxito” que supone el “tomar conciencia” de esos tres animales, “esos tres niveles vitales”, el conferenciante explicó que el oso es el que representa a las emociones y vive en el corazón, el tigre es el que gestiona las acciones desde el cerebro y el dragón es el que sobrevuela desde las alturas, por encima de las emociones y las metas, y deja ver cuál es el propósito vital de cada ser humano.

“Si los ignoramos o no los alimentamos como es debido hay un caos interno del que surge el miedo, el estrés, la sensación de vacío pero si tomamos conciencia de que están ahí ya podemos empezar a colocar cada problema en su sitio



Andrés Pascual (derecha) junto al abogado Pablo Viana antes de la intervención. // Alba Villar



La sala estuvo repleta para escuchar la conferencia del Premio Urano de Crecimiento Personal. // A. Villar

y buscarle solución”, expuso el ganador del Premio Urano 2017 de Crecimiento Personal.

Pascual, que cuestionado por una asistente sobre la proliferación de libros de autoayuda y crecimiento personal aseveró que se sentiría satisfecho con que la lectura de tres páginas de su libro sirviesen para orientar de alguna forma al lector, explicó que esos tres animales son los que acompañan a Gabriel, el protagonista de la

fábula que cuenta el libro, un hombre angustiado que habita en la ciudad Sombria y que tras superar avatares y encontrar un equilibrio interior pasa a formar parte de un lugar Radiante.

“En cada uno de nosotros predomina un animal y hay que equilibrar a los tres, algo que no tiene por qué ser al 33% y para que este tres en uno que son el oso, el tigre y el dragón funcione hay que tratar de que estén todos sanos, en paz y bien ali-

mentados”, indicó.

En la metáfora de Pascual, el oso es el animal que representa las emociones y el hecho de que “esté sano” implica que “cada persona debe quererse tal y como es con sus grietas y sus virtudes que son lo que nos convierte en seres únicos”, insistió. “Sobrealimentar al oso”, matizó, implicaría dejarse llevar por nuestras emociones, precisó.

Por su parte, “el tigre es la garra frente al abrazo del oso ya que independientemente del amor hacia nosotros mismos vivimos en un mundo complicado, con posibilidad de éxito y de fracaso por lo que necesitamos un plan de acción que

“Muchas veces el círculo de confort no es confortable sino conocido”

Andrés Pascual aseguró ser el “vivo ejemplo del poder de esos tres animales” y tras explicar que la idea de la fábula partió de su gran amigo Ecequiel Barriart, coautor del libro, recalzó que tras veinte años en el ejercicio de la profesión de abogado –“yo siempre dije a mis amigos que no era abogado sino que trabajaba como tal”– descubrió que su propósito en la vida era ser escritor. Ya el abogado Pablo Viana, compañero de facultad de Pascual, explicó durante la presentación que el conferenciante también destacó como músico y en la parte final de la charla Pascual confesó que en su momento creyó que era la música su propósito vital pero que luego descubrió que fue la escritura lo que dio sentido a su vida, por lo que cerró el despacho donde ejercía. “Pensé que para qué iba a trabajar los próximos veinte años si lo que quería era escribir y pasar más tiempo con mi mujer, Cristina, y eso ya lo podía tener ahora”, aseveró. Al respecto, insistió en que “hay dos días en el año en los que no se puede hacer nada: uno es el ayer y el otro el mañana” por lo que pidió a los asistentes disfrutar plenamente del momento presente “como si fuese eterno y único”. “Tenemos que dejar de medir el tiempo en horas y hacerlo en horas”, dijo.

“Toda travesía hacia nuestras metas está llena de dificultades y no es algo malo sino que simplemente es así”, constató ya en el coloquio final, en el que varios de los asistentes le hicieron preguntas sobre los tres animales. En una de ellas, sobre el conflicto existencial entre conformarse o luchar por una nueva meta propuso ser, primero, “agradecidos con lo que tenemos” y en segundo lugar asumir como algo natural que para ganar cosas hay que perder otras. “Muchas veces nuestro círculo de confort no es confortable sino simplemente conocido”, concluyó.

nos sitúe en un lugar sano en este mundo complejo”. La “enfermedad” de ese tigre restaría valentía pero, de nuevo, con una sobrealimentación “pasaríamos de ser guerreros a convertirnos en mercenarios”.

En tercer lugar, tras el “sentir del oso y el hacer del tigre” se sitúa en la fábula de Pascual el dragón, que es el “por qué”. “Muchas veces estamos muy preocupados de qué somos y qué tenemos que hacer y no le encontramos sentido a la vida y debe haber un propósito para todo, el ritmo frenético de las cosas nos confunde y a veces por hacer lo urgente no hacemos lo importante”, sostuvo.