

## Andrés Pascual

ESCRITOR Y VIAJERO

# “Tú eres un oso, un tigre y un dragón, los tres te hacen falta”

*Esta es una fábula con sentido real. El libro que le dio el Premio Urano al coach Andrés Pascual descubre los tres animales que te hacen fuerte. Mira dentro, si no ves uno es que algo falla. «En un mundo de robots, debemos ser más humanos que nunca», alienta*

TEXTO: ANA ABELENDA

**E**scritor y viajero incansable, Andrés Pascual (Logroño, 1969) ha vuelto a Galicia con una fábula de premio en la mano. Y al abrirla, salen un oso, un tigre y un dragón. En una terraza de A Coruña con un refresco cero nos recibe el autor de *El haiku de las palabras perdidas*, con todo el tiempo del mundo en los 27 minutos que tiene antes de coger el próximo tren. «Tú eres un oso, un tigre y un dragón. Los tres te hacen falta. Los tres te ayudan a ser invencible». La fábula que les valió a Andrés Pascual y Ecequiel Barricart el Urano 2017 al crecimiento personal se centra en tres animales que son tres mundos: el mundo de las emociones, el de las acciones y el de los propósitos.

—¿Qué quiere decirnos «El oso, el tigre y el dragón», cuál es el mensaje?

—Que en la vida hay tres niveles que debemos tener equilibrados. El oso, el tigre y el dragón son una metáfora de los tres mundos que llevamos dentro, el mundo de las emociones, el de las acciones y el de los propósitos.

—¿Por qué esos tres mundos no siempre encajan fácil y a la primera?

—El problema que nos suele bloquear es que a veces nos sentimos mal y no sabemos qué nos ocurre. Tenemos miedo o sentimos estrés o vacío, pero no sabemos identificar la causa. Es más bien una sensación, un desequilibrio.

—Nos animas de nuevo a aplicar esa gran máxima: «Conócete a ti mismo».

—Es que el viaje más apasionante es ese, y también el viaje más necesario. Pero a veces da miedo mirarse en el espejo.

—Lo advertías en «El viaje de mi vida», donde revelaste el giro radical que dio tu vida al dejar la abogacía tras 20 años de profesión. «Yo vivía una vida cómoda, pero un buen día me miré al espejo y no me reconocí», escribes.

—Sí, a veces da mucho miedo mirarse al espejo porque descubrimos a una persona diferente a la que queremos ser. O alguien diferente a lo que creemos que somos. Y no es fácil salir de la zona de confort, asumir ese riesgo.

—¿Cómo nos ayudan el oso, el tigre y el dragón a mejorar?

—Es muy importante que el dragón nos eleve por encima del caos del mundo, que no nos deja ni pensar y nos confunde con las emociones y las acciones que tenemos que emprender en este día a día complejo que nos traemos. Necesitamos un dragón que nos eleve para contemplar nuestro propósito vital, distinguir lo que es verdaderamente importante, lo que da sentido a lo demás.

—Pero el dragón no puede vivir sin el oso, porque el oso es...

—El que ordena nuestras emociones.

—¿Como el Monstruo de Colores?

—Sí, podría ser... El abrazo de ese oso nos permite querernos como somos, únicos, con nuestras grietas y virtudes.

El oso vive en nuestro corazón. El tigre, en cambio, vive en nuestra mente, es el animal de la razón, y el que ayuda a conseguir metas en el mundo de las cosas. El mundo en el que se mueve el tigre es el mundo en que tenemos que comer, ganarnos la vida, pagar la hipoteca. Y ahí el tigre despliega su garras y, ajeno a las emociones, tiene que diseñar un plan de acción que nos sitúe en un plano seguro y saludable en un entorno complicado. Pero no debemos perder nunca de vista al oso... ni al dragón, que nos dice dónde está el sentido.

—Vamos entendiendo. El instinto animal necesita guías...

—Es muy importante que los tres animales estén siempre equilibrados.





FOTO: MARCOS MÍGUEZ

—Pongamos un caso práctico.

—Si tú te quedas en el paro, lo ideal es que el tigre se ponga a funcionar para encontrar, una vez que sabe quién eres, tu sitio en otro lugar. El tigre trabajará con valentía, resolución y firmeza para buscar ese hueco, pero si el oso está enfermo (es decir... si no te quieres a ti mismo con independencia de tus metas, tus éxitos y tus fracasos) el oso saltará al espacio del tigre y te dirá: «¡Estoy en paro porque soy un fracasado! No valgo para nada...». Y así el tigre no podrá actuar con libertad... porque estará lastrado por un oso enfermo.

—¿Qué animal tenemos más dormido, a cuál de los tres escuchamos menos? Suele valorarse y premiarse al tigre...

y ser molesto el dragón, ¿no?

—Va por etapas. En la juventud debe rugir el tigre para abrirse camino, pero siempre debemos alimentar al oso para llegar bien a la madurez y recordar quién somos. En los momentos más duros toca alimentar bien el dragón, que es el que tiene claro hacia dónde vamos, la brújula. El dragón es el animal que mira más a largo plazo. Es necesario, porque a veces nos preocupamos tanto por las cosas que perdemos de vista el sentido. La sociedad actual te impulsa a hacer lo urgente y a olvidarte de lo importante. Hay que valorar. Quizá no te compensa dedicarte a un trabajo que te hace ganar mucho dinero pero no ver a tus hijos y volver todos los días a casa a las once de la noche.

—Adviertes que tenemos un ego enfermo. Curioso, porque viendo la necesidad de likes en redes parece que nos miramos mucho pero no nos gustamos nada... o muy poco.

—El ego está vacío, es un agujero negro. El ego de Instagram es una enfermedad absoluta del oso. Tenemos miedo a mostrarnos tal y como somos, y necesitamos crear un yo ficticio para sentir que les gustamos a los demás.

—Pues si se cargan asignaturas como Humanidades, mal podremos alimentar al dragón, el animal pensante...

—Efectivamente, porque no educarte para pensar te impide tener criterio, y si no tienes criterio no eres libre. Paralelamente, en un mundo de máqui-

nas y robots deberíamos ser más humanos que nunca. No podemos competir con los robots en multiplicar por un millón. Pero en emociones humanas no nos ganan.

—Interesante la fauna laboral. ¿Qué animal triunfa en la empresa?

—El oso, el tigre y el dragón tienen su aplicación en la empresa, porque la empresa está compuesta por personas. En la empresa no hay que ser solo un tigre desafortunado, que a la larga pasa factura. Si un empleado apela a tus emociones y pide flexibilidad, no le puedes responder con una tabla de Excel diciéndole que tiene que producir más. Es importante conectar en emociones, no perder de vista al oso y al dragón.