

**DESENTRENAR
EL CUERPO**

**DESENTRENAR
LA MENTE**



*Una experiencia y perspectiva del
entrenamiento, nuestro bienestar
personal y la naturaleza.*

MARCOS LUVINI

¿Cómo disfrutamos del cuerpo, el cansancio, el movimiento?

¿Cuál es nuestro paradigma limitante?

¿Aprender a aprender?

¿Poder lo que nos parecía imposible?

¿La filosofía como mentalidad fresca?

¿Aprender de las lesiones psicológicas y físicas?

¿Cómo utilizar un marco simbólico e imaginativo?

¿El juego como sabiduría de la madurez?

¿Cómo expresar nuestras potencialidades?

¿La naturaleza como caleidoscopio para nuestra mente?

¿Aprender a sufrir, a fracasar y a tener miedo?

¿El movimiento del descanso?

Contenido

- Introducción
- 1. La ilusión del Fracaso
- 2. La mente del Aprendiz
- 3. La espontaneidad deportiva
- 4. Fortalecimiento de la Mente
- 5. La libertad del Aire
- 6. El Marco Simbólico
- 7. Filosofía con los pies en la tierra
- 8. Descansar

Antes que nada

No soy psicólogo, ni religioso, ni teólogo, ni filósofo, ni deportista profesional. Esto significa que yo exploro en lo que escribo como explora quien se observa a sí mismo. Estudié tres años de Antropología y terminé una Licenciatura en Protección Civil y Emergencias (Gestión Integral de desastres socio naturales) y formación específica en Ayuda y Logística Humanitaria, desarrollo sustentable y economía circular, etc. Me dediqué unos cuantos años al voluntariado y el trabajo con comunidades rurales. Soy Guía de Media Montaña, Divemaster y algún titulín más que hace parecer que sabemos un montón.

La verdadera matriz de lo que escribo viene de haber caminado, viajado, aprendido muchas disciplinas, participado de grupos y leído una buena cantidad de libros. Sobre todo, de haber cometido una tonelada de errores y desaciertos, así como los que sigo cometiendo. O sea que no hay gran diferencia entre vos y yo, solo que me siento a escribir esto porque me gusta escribir y compartir algo que creo que puede ser interesante.

Para qué

Muchas veces es más fácil construir una casa desde sus cimientos con materiales nuevos, que reformar un hogar antiguo. No es fácil hacer reformas, rediseñar nuestro espacio interior y nuestra fachada, no es sencillo resignificar. Sin embargo, el sendero de la “**remodelación**” tiene un valor excepcional a pesar del esfuerzo, o mejor dicho, gracias al mismo. Sobre todo, el camino de refacciones y dibujos e ideas hacen de esto un juego increíble. ***Para qué entonces, para disfrutar el camino del entrenamiento continuo como parte de nuestra vida.***

Concretamente no quiero vender que uno puede prenderse fuego y empezar desde cero. No funciona así. Tenemos aspectos genéticos, culturales, un proceso educativo, una construcción de nuestro cuerpo, una forma de pensar, una mente con línea histórica. Por leer el Tao Te Ching o irse de retiro de yoga un mes, no vamos a volver a nacer en cada aspecto de la vida, más cuando hablo del desarrollo físico. Estas experiencias “reveladoras” nos podrán ayudar a escucharnos y concientizar, a refrescarnos, a cambiar perspectivas, a ver la naturaleza de ciertas cosas, pero cuando volvemos a casa y a una serie de estructuras socioambientales, no todas las refacciones se hacen solas. Suena a cansador, pero en realidad es fuente de tranquilidad: podemos intervenir en esto de la desconexión con nuestro cuerpo, con los deportes, con la naturaleza. Tenemos voz, voto y acción directa.

Hay algún factor o perspectiva que sí podemos prender fuego por cierta revelación, esos *Satoris* casuales que nos da la experiencia de vida. Pero pongamos los pies en la tierra, el resto es un montón de hábitos, esfuerzo y procesos que necesitan paciencia, algo de sana disciplina, creatividad y amor. Pensar solamente en el resultado sería una locura, un suicidio. Y creo que veo muchas veces una sociedad con tendencias suicidas. Productividad, meta ciega y sacrificio sin conciencia son tiros directos al gozo de un camino. Irónicamente en el sendero encontramos esas micro-claves de verdadero crecimiento. Por eso es necesario **desaprender** ciertas cuestiones para no seguir utilizando materiales que, a la larga, nos van a fallar.

Otra gran parte de la atención estará en no quedarse ensimismados en los elementos, evitar el fanatismo obsesivo con algo que nos parece de golpe iluminador, por una técnica, o por un libro, una dieta, un concepto, o por lo que sea. Es solo otra tendencia a buscar mágicamente la clave de todo en una cosa, no más que una reacción conveniente y cuasi de supervivencia para esa mente adherida a viejas formas. No, esto que queremos realizar es un poquito más... superador. ***Tenemos otro para qué: para ofrecer otras perspectivas de superación y crecimiento.***

Desaprender no significa tirar todo a la basura. Nos encanta creernos minimalistas y desapegados tirando todo a la calle, pero los años y las perspectivas nos enseñan que eso también no es más que una reacción inmadura. Hay mucho de lo que ya hemos aprendido así como nuestra **forma de hacer** que definitivamente puede ser reciclada y resignificada.

Más de uno, como yo, habrá sido educado en la disciplina rigurosa. Un día uno se encuentra en crisis y todo esto pierde sentido, pero seguramente un tiempo después nos reconciliaremos con ese valor que hay ahí y que violentamente descartamos. Recuperamos ese material inscrito en nuestra educación, **la disciplina**, y lo aplicamos de una manera mucho más interesante y atractiva.

Imagínense tirar a un volquete un montón de rejas de hierro de las ventanas de una casa porque de golpe nos parecen anticuadas. No pasarían dos días en un Walmart para darse cuenta de que tiraron un material valiosísimo y de enorme calidad, en comparación a todo lo vistoso y estético, pero berreta que se vende en cantidad hoy en día. Faltaba refrescar, repensarlo, desapegarnos de una posible carga simbólica y reacción emocional. No era necesario tirar todo así nomás. No siempre.

Una última metáfora más... cuántas veces hemos reaccionado y descartado las enseñanzas de una hermana mayor, un padre o una madre, para luego admitir años después en silencio

y solos que tenían razón. Nos perdimos el mensaje y el valor que se nos había inculcado, lo descartamos en ese proceso brutal de individualización. esto no necesita nada de culpa. Es un percibir, un observar, un mirar hacia atrás y al frente. Tuvimos que equivocarnos, tenía que ser así, pero sin esa observación, no hay nada. Pollos sin cabeza. ***Un tercer para qué entonces: reconciliarnos, reciclarnos, reinventarnos.***

Por eso quedémonos con esto: una buena reforma, un buen proceso de **desentrenamiento** busca ser **fresco, sustentable y holístico.**

Fresco en cuanto a liviano y original. Como cuando se sale y se siente la brisa después de una zambullida en un lago. Original como origen, volver al origen. Ser fresco, creativo y original no llama a tirar todo a la basura, ni tampoco a ser un acumulador compulsivo de rutinas y conocimiento. Frescura es pensamiento crítico y mirada atenta. Levantar el mentón, relajar los hombros con una postura correcta, inhalar, exhalar, observar el movimiento en nosotros.

Sustentable en cuanto a usar correctamente lo que tenemos mirando hacia adelante, preservando y cuidándonos. Y aquí tengo una frase de cabecera:

El fuego que mucho ilumina, rápido se consume. Del querido Fëanor, en El Señor de los Anillos. Me la dijo una vez un amigo que vive en Patagonia cuando volví destruido de varias misiones de snowboard por Chile y me vio al borde del *Burnout*. Léanla de nuevo. No hace falta haber acampado tanto para entender lo importante de su significado. De pequeños tiramos hojas al fuego que dan mucha luz, pero no calientan, solo chispean, hacen ruido. El fogón noble, la hoguera en la que confío, es más sabia, ilumina lo que tiene que iluminar y dura lo que tiene que durar. Ese es el fuego que te salva la vida y que te da de comer, que mantiene la motivación de un grupo, que hace abstraer la vista de los cansados y darles tenacidad. No necesita andar con pretensiones y estallidos, es apasionado en su esencia, en sus brasas de calidad, no en el show de luces.

Holístico en cuanto a cada parte como el todo. Nos concentramos en los elementos, pero no perdemos una mirada amplia. Una apreciación que abraza cada aspecto de nosotros y en cada elemento descubrimos el *Holos*, el todo. No es un uso incorrecto de la palabra, sino que me estoy refiriendo al verdadero concepto filosófico de la Holística. Bajo este acercamiento no interesa simplemente sumar partes. Hay más.

Debes derribar partes de un edificio para restaurarlo y lo mismo ocurre con una vida que no tiene espíritu.

Rumi

Aprender haciendo.

Del principio al fin propongo no olvidarnos de esto. *Aprender Haciendo* más que divagando mentalmente en cuestiones y en planificaciones y palabreríos que nos inmovilizan.

Solo es necesario cuidar al de al lado si es deporte en equipo o si es una actividad de riesgo. *Aprender haciendo* en una relación íntima con nosotros mismos, de respeto y cariño, altruismo y desapego. Es un juego de errores, de desaciertos, de paredes infranqueables que nos hacen redireccionarlos en el laberinto mental.

Aprender haciendo es una frase vieja, del antes. Desde la transmisión de oficios, artes y habilidades de generación a generación. Aprender haciendo se vive, no se comprende. Se puede analizar y decorar y poner mil factores e ideas sobre la mesa, así como hacemos con el amor y las relaciones, pero no hay otro camino que el de tener la vivencia en carne propia, esa experiencia compartida, ese camino que aparece al comenzar a caminar. Si no empatizan con esto, difícilmente pueda atribuir con estas páginas algo de valor a su crecimiento y esto no está mal, caminos a Roma hay muchos.

No está mal recordar que personas con una buena capacidad crítica como varios filósofos griegos y romanos hablaban del aprender haciendo. Concepto que en el Oriente budista es simplemente la textura de la experiencia espiritual. No hace falta apuntarlo, es obvio, está ahí.

Uno aprende haciendo las cosas, porque, aunque piense que lo sabe, no tendrá la certidumbre hasta que lo intente.

Sófocles

Sucede en disciplinas deportivas que uno le enseña a alguien algún movimiento, o truco, o desafío técnico. De golpe el aprendiz encuentra que era sencillo, mucho más de lo que creía. No tarda mucho en decir que entonces no es tan difícil todo eso increíble que lo motivaba. La mente usa lo que se aprendió acompañado, para alimentar ideas erradas y a veces fascinantemente alejadas de la realidad posible. Eso es una imaginación torpe, pero no pasa nada. Nos pasa a todos. Nos sale una serie de *muscle up* y creemos que vamos a destrabar

todos los trucos de calistenia. Nos sale un *backflip* en snowboard y creemos que ya estamos para volar diez metros.

Más de una vez llevé a alguna compañera o compañero a hacer un descenso de snowboard que no conocían y que yo sabía que estaba en los límites de sus posibilidades. Cuando llegamos abajo, siempre me ha ocurrido lo mismo. Escucho el: *Ah, pero no era tan difícil. Puedo estar a cuarenta grados de inclinación tranquilamente, no tuve miedo.* No hace falta decir mucho, uno se ríe. Obvio que pueden, pero tampoco se compra el postre hecho todo el tiempo.

Para esquiar eso, aprendimos haciendo mucho. Supimos que orientación de la montaña, qué día, qué horario, que decir, que no, que significa que nos da seguridad que haya alguien al lado que tenga más experiencia y que tome micro- decisiones. Todo eso hace posible o no ese momento. Cinco grados de inclinación más son realizables desde el aspecto técnico, pero el ser humano es mucho más que un aspecto técnico. Las millas de viaje, la valija de errores es la que nos enseña esto, no las ideas fantasiosas.

Lo más importante no es lo que creemos, sino el simple hecho de que hicimos algo tangible, aprendemos haciendo. Nuestro cuerpo lo incorpora a su matriz. Pensar que lo sabemos no alcanza. Si es tan fácil o posible, hazlo. No me digas que puedes hacerlo. Hay que exponerse al error, al silencio de quien actúa, al músculo que flexiona, a la mirada que analiza, a la psicología de la acción, a la mente que dice basta o adelante. Quien hace, concreta.

Un día me tocó remar doce horas en un río, con viento en contra. El río bajaba en teoría, pero yo subía. No pensé que pudiera. Solo tenía que hacerlo porque en cuanto frenaba, la corriente me empujaba río arriba, una locura, una parafernalia, una pesadilla. No tenía costas para descansar por tramos muy largos, ya que había arena movediza en un lado y juncas en el otro. Ni dije ni pensé que podía. La situación hizo que no llegase ni a pensar si podía o no. Solo quedaba hacer, remada a remada, hora a hora, error a error, respiración a respiración. La realidad se desenvuelve y a ella uno es atraído, no la construimos, así como así. El mar apareció finalmente y me senté en la arena, emocionado. Aprendí haciendo, no volvería a cometer una tonelada de errores, pero aprendí haciendo, está en nuestras venas ahora. Todos pasamos experiencias de este tipo en momentos de nuestra vida, no alcanzan palabras para describirlas.

Aprender haciendo. Aprender haciendo. Aprender haciendo.

Vamos de nuevo.

Para quién y cómo

No escribo solo para deportistas de alto rendimiento ni para alpinistas o snowboarders de élite, sino que escribo para **cualquier individuo** con curiosidad deportiva que tenga ganas de **explorar** su mente y cuerpo, cualquier persona con interés por todo tipo de movimiento. Creo que tanto a unos como a otros podría servir este material.

- Personas que buscan verse bien
- Personas que buscan relajarse a través de deportes y entrenamiento
- Personas que quieren acercarse al aire libre.
- Personas que realizan deportes en un nivel amateur y quieren progresar
- Deportistas profesionales
- Atletas y otros
- Cualquier persona con necesidad de nuevas perspectivas.
- Cualquier persona que quiera sentirse más sana (sana como salud psicofísica y social, no voy a estar describiendo los macronutrientes o las mil ciencias)

Tengo una sana obsesión por cómo aprendemos lo que aprendemos, y cómo nos hemos olvidado de disfrutar el camino. Me fascina tanto el infinito acceso a la información y experiencia audiovisual, así como la desconexión del valor profundo y simple del **movimiento**. En ese tesoro extraviado veo la gran fuente de la ruptura de los límites que creemos tener. Esto afecta tanto a héroes deportivos como a simples mortales entre los que tengo el placer de encontrarme.

Si quieren empatizar con lo que escribo, primero han de saber que no encontrarán lo que buscan si eso son fórmulas. No se trata de un método, sino un estilo, no hablamos de una estructura, sino más bien una visión más integral. Pretendo navegar por detalles de varias disciplinas deportivas y principalmente del ambiente de outdoors que he experimentado durante estos años. Busco transmitir la sensación e incluso la espiritualidad tanto como la apreciación de resultados deportivos, no puede ser sino a través de la experiencia personal, de la única que puedo hablar con cierta autoridad.

Cuando reflexiono sobre desentrenar me refiero precisamente a la acción de desaprender, dismantelar y tomar una fresca perspectiva del acto de entrenar el físico en general o una disciplina deportiva específica. No se trata de forzar una postura combatiente y reactiva, sino por el contrario de encontrar la **belleza y potencial** tanto en cada gesto deportivo como en la propia **mente**. De más está decir que personalmente no veo separación alguna entre el entrenamiento físico y psicológico. Tampoco hay dualismo entre esto y una manera de vivir y

la perspectiva espiritual. Esa estructuración no es más que teórica, una ilusión conceptual, aunque a los efectos de hacer entendible este texto, me pueda referir al tiempo de entrenamiento físico en particular en ciertas circunstancias y apartados.

No es mi intención desacreditar los métodos de entrenamiento desarrollados en la actualidad, sino más bien poner en jaque a nosotros mismos como sujetos de entrenamiento. Durante años he podido tomar tanto elementos del gimnasio o natación, así como del montañismo, fútbol, slackline, pesca, , kitesurf, stand up paddle, freedive, Kung fu, ciclismo, el acampe, woodcraft, yoga, elongación, la balance board, el snowboard, packrafting, remo, entrenamiento funcional, kayak, escalada, boxeo, calistenia, running, trekking, Tai- Chi, ping-pong, baile o simplemente de una actividad como lijar, arar, quitar nieve o subir escaleras. Tengo un amor incondicional por ponerme en el lugar del *Beginner*, el novato, el niño que quiere trepar árboles. Desde el balanceo del cuerpo para hacer un buen giro con la motocicleta hasta barrer sin torcer la espalda o crear un nuevo ejercicio de potencia en las barras, todo expresa en su elemento una parte del Todo que es el movimiento.

Este pequeño escrito surge sobre todo de las ganas de compartir una experiencia y perspectiva deportiva de vida, basada en un camino personal, quizás fuera de lo que llamamos convencional. No hay negativo en lo convencional, pero aprecio sobremanera las decisiones y experiencias personales que me construyen. Cada año me siento mejor el cuerpo y la mente y me da aún más ganas de volver a ser un aprendiz, un novato, alguien que se equivoca, así como quien hace con calidad un descenso de freeride respetable, trama una aventura acuática, va a pasear a un jardín japonés o museo de arte contemporáneo, o quiere utilizar las mancuernas para otro tipo de ejercicios.

No tener miedo a dejar los límites conceptuales atrás, a dar rienda suelta a nuestra curiosidad natural, que es muy distinta a la ansiedad intelectual. Ejemplos como dialogar entre la lectura de filosofía estoica, los *Ejercicios Espirituales* de San Ignacio de Loyola o el *Libro Tibetano de la Vida y La Muerte* de Sogyal Rimpoché, así como estudiar arte y ver la concepción del cuerpo en la edad media, saber el origen del break dance o la música electrónica, la arquitectura brutalista, o entender cómo se fabricaban los primeros crampones y piquetas de nieve.

Todo es nutritivo, motivador y joven siempre y cuando mantengamos la clave del **Juego**. Un niño, un puma y un monje aprenden jugando. Con jugar también me refiero a evitar el esnobismo, la intelectualidad y academicismo frío, la falta de empatía con el prójimo. Y suena a religioso, si, tomo lo mejor de eso también. Entrenando y desentrenando nos encontramos

con un montón de camaradas y cada persona tiene un mapa personal, su *Bagua* (del Feng Shui) igual de importante que el nuestro.

Volviendo a lo importante, uno de los pilares fundamentales de esta búsqueda deportiva es el entrenamiento como meta. El entrenamiento como fin en sí mismo sin necesidad de ser justificado por una función u objetivo. Sin embargo, esto no significa que sea un monje shaolin que solo medita con el entrenamiento; también hay una función y un objetivo, aunque su concreción no es más que una consecuencia lógica. Si se trata de estética, la estética aparecerá, si se trata de potencia de combate esta aparecerá, si se trata de cualquier otro tipo de objetivo, este también se podrá cumplir.

Resto importancia al éxito, a la cumbre, ya que siempre hay otra cumbre; lo saben muy bien los montañistas. La **rueda de la ansiedad** comienza y termina en nosotros y tenemos la bendición de poder trabajar esto en nuestro día a día en múltiples detalles. No necesitamos un Mont Blanc todos los días. La mente que sube esa montaña es la misma que cae en la rueda cuando se ansía esperando el bus o caminando rápido para llegar a...

Lo crucial aquí es aceptar que tenemos una mente limitada y condicionada. Es el primer paso para poder generar un valor único e intransferible, así como perdurable e inagotable. A veces ese juego del entrenamiento se nos hace en nuestra mente como competitivo y rápido, otras veces se trata de un juego estratégico calculador, así como tantas otras ocasiones es meramente espontáneo y fresco o simplemente como jugar al Solitario. **Que se asocie entrenar o el deporte al aire libre a una presión o carga es una señal de que vamos por mal camino.**

Saber descansar también es saber entrenar. Saber ser sociales y relajarse es saber entrenar. Saber no tomarse tan en serio lo que predicamos es entrenar. Saber darnos tregua, aceptar nuestro cuerpo, aceptar lesiones, aceptar que la vida tiene más cosas que solo un deporte, saber que algunos tenemos a nuestra familia y amigos también es entrenar.

Somos un organismo que necesita mantener la **permeabilidad**, porque si no será muy fácil caer en sesgos, en nuestras seductoras ideas, en nuestras obsesiones, en esas ficciones de locos. Esa locura ansiosa y compulsiva andante. No queremos el frenesí ni el consumismo de experiencias ni la hiperestimulación mediática en nuestra matriz, porque irónicamente todo esto nos lleva a la infertilidad y falta de reconexión con nuestro cuerpo-mente ¿Vemos la rueda? El cómo, una y otra vez **el cómo se hace lo que se hace**, marca el verdadero éxito del movimiento.



El Enso, el círculo Zen. No se explica, sino que se experimenta. No se traza, sino que se Es en el círculo. Es gesto y movimiento, pero no es nada de ello solamente. Una pincelada, un trazo continuo que definiríamos en los estándares del círculo, como imperfecto. Pero nadie lo ve defectuoso, sino bello y así se mantuvo por miles de años. La mente está en el Enso pero no es solo la mente. No falta ni sobra nada. No se hace ni se es Enso por el intelecto. Estas palabras solo lo apresan. El círculo Zen en experiencia nos invita a desapegarnos de la necesidad frenética de querer definir, explicar, y desmenuzar todo por la mera palabra. La comunicación no se da por la palabra. El movimiento no se da por el intelecto. La filosofía no se aprende estudiando, el aire libre se vive libre, una vida plena...

“Deja de moverte y quédate quieto, y la tranquilidad te moverá”

Poema Zen

El movimiento es en nosotros, se expresa en nosotros, se transfiere por nosotros. Si queremos ponerle una cuota de belleza romántica a esto, podemos imaginar la luz blanca que atraviesa un prisma de cristal descomponiéndose en colores. La luz no dejó de ser luz. Los prismas, los objetos transparentes y sus contenidos son atravesados por la luz expresándose de diversas maneras.

1. La ilusión del fracaso

Uno de los grandes impedimentos para disfrutar y crecer como personas, profesionales y/o deportistas es el tabú del fracaso. Nuestra mente está culturalmente educada y moldeada bajo la institución de la productividad, el rendimiento guiado por resultados, la proyección y comparación con los que muestran que saben, el miedo social a hacer el ridículo enfrente de otros, la auto represión de individualidades para no ser juzgado, etc, etc.

La represión del fracaso como elemento indispensable para el aprendizaje es la que nos condena muchas veces a desmotivarse en actividades y deportes que verdaderamente nos gustaban, así como a congelarnos y terminar estancados. *No me gusta bailar*. Discursos poco nutritivos sobre cómo tal cosa no era para nosotros cuando una gran mayoría de las veces significa: *no me gustó la presión social cuando bailaba, no me sentía cómodo, no sé cómo disfrutarlo*. O en lo deportivo: *No soy de rutinas deportivas. No tengo buena elasticidad. Ah eso no..* Lo decimos y seremos eso. Cambiamos el discurso, cambiamos nuestra narrativa, cambiamos nuestra percepción de lo que definimos como fracaso y el juego cambia.

El síndrome es propio de cualquier sociedad humana. Por el mero hecho de convivir y de buscar aminorar el riesgo de errores humanos, casi cualquier grupo termina por auto esterilizarse y apagar las luces de la **creatividad original** estigmatizando al fracaso. Nuevamente con original me refiero al origen, lo que ya estaba dicho y hecho y está en nosotros pero no expresamos.

Ser presos de las palabras

Un ejemplo de esta esterilidad social y manera de pensar en la que recaemos es el desgaste que hacemos de las palabras. Hace unos meses escuchaba en un podcast a Ido Portal hablar sobre el término movimiento y la cultura en torno a esta experiencia de vida. En mi opinión, acertadamente él observa que incluso la misma palabra *movimiento* deja de ser movimiento al ser institucionalizada y usada como si se tratase de una escuela formal. El movimiento cómo nueva institución deportiva pasa socialmente a definir lo que no es movimiento, y por consecuencia, en el error humano se van generando una serie de reglas y estructuras que condicionan su esencia y terminan por volver del Movimiento, algo estático y rígido. Se percibe inconscientemente lo que es fracasar cuando se busca al movimiento.

¿Esto significa que no podemos definir nada? ¿Que no podemos definir el fracaso? ¿Qué tenemos que estar en una nebulosa todo el tiempo? Las definiciones y estructuras estuvieron

y estarán y como gente centrada, elegimos nuestras batallas. No necesito batallar contra imposibles. Para nada. La cuestión puede pasar por otro lado: Cómo vivimos lo que vivimos, cómo experimentamos lo que transitamos. Cómo decidimos no encasillar nuestro cuerpo y acomodarnos en las definiciones y charlas y textos. Cómo concebimos interiormente al movimiento físico, el juego, los errores y fracasos como un todo indivisible, un círculo imperfectamente perfecto. La carga simbólica de la palabra fracaso es un fardo enorme y pesado. Resignificarla, nutirla, aproximarse nuevamente al fracaso es algo necesario.

Soy un lector voraz y feliz de serlo, sin embargo, continuamente noto como muchas veces según mi estado de ánimo o mi nivel de atención, termino por dar demasiado crédito a conceptos e ideas. De golpe parece que lo que vivo en la montaña, en el gimnasio o donde sea tiene sentido en base a esas palabras e ideas que aprendí. Cambié las gafas con las que veo superficialmente. Así, todo tan clarividente y obvio se nos vuelve. Allí es cuando toca ir a caminar un poco, colgarse de una barra, sentir los omóplatos, tomar un mate, sentir un poco de frío y respirar de nuevo. El subconsciente está voraz y se acomoda de manera velocísima en una nueva identidad que encuentro en un podcast o libro.

Las palabras nos apresan en cuanto a alimento intelectual y en cuanto al discurso que nos identifica y con el que nos encuadran y nos hacemos encuadrar. Sucede lo mismo para quien promulga la mente emprendedora, el éxito, la modernidad o el conservacionismo, las nuevas formas de relacionarse, las viejas. Todo es posible de teñir con un apego poco sano y sobre todo, con nuestra propia ignorancia. Leer un par de cosas o investigar algo no quiere decir que realmente sabemos lo que decimos saber, el hecho de saber se hace en el camino, con piedras, polvo, encuentros y perspectivas. Quien quiere ver realmente, ha visto más en una mirada sabia de quien caminó mucho que en mil palabras de los que en teoría sabían.

Algo muy clásico en esto de las palabras sucede en cualquier aproximación mística al concepto de Dios. Toco este tema para borrar un poco esas fronteras espirituales y deportivas. Palabra que en el siglo XXI exige muchas explicaciones y letras chicas, concepto-experiencia-holos que terminó por expresar muchas veces todo menos lo que puede significar. Por eso en el lenguaje normal muchos se cuidan y nos cuidamos de nombrar a Dios por el solo hecho de que en la mente de otros no se generen definiciones erróneas y condicionadas de lo que queremos expresar. Parece entonces que una gran parte del bloqueo en la expresión verbal o física se da simplemente por ahorrarnos problemas, justificaciones y mantenernos dentro de parámetros de aceptación porque no nos gusta ser malinterpretados, juzgados o rechazados. Esta auto restricción evita la exposición.

Algo muy curioso es que también vamos aprendiendo que muchos de nosotros tenemos aún **más miedo a ser aceptados que a ser rechazados**. Dudamos de que esa aceptación provenga de la comprensión, la sentimos más como encasillamiento. *Lo acepto a Marcos con sus ideas de movimiento, outdoors y Tao y todo eso*. Pero no tenemos accesos a sus mentes y ante ese riesgo de ser malentendidos, es mejor ser rechazado. Todos son matices de la quimera del fracaso.

Quizás tenemos más miedo a fracasar de lo que queremos asumir.

El problema es cuando empezamos a hablar restringidos por el miedo y las inseguridades que nos hacen querer explicar todo. Soy insistente en esto ya que vamos a ver qué tan similar es esta forma de pensar en el ámbito deportivo y la manera en que nos expresamos corporalmente.

Ser presos de nuestra expresión física

Así como nos cuidamos de las palabras que usamos en la convivencia social, nos cuidamos de nuestra expresión física en los espacios de entrenamiento y en el aire libre o incluso bailando o llevando un tipo de vida. Ya se sabe cómo nos movemos, que nos gusta, cómo nos desenvolvemos en el espacio. ¡Lo más interesante es que somos nosotros presos de nosotros mismos!

Perdemos una y otra vez el foco y la restricción y condicionamiento cala hondo. Inconscientemente nos refugiamos en reglas que no comprendemos. Sea el tipo de movimiento, el tipo de discurso o el material supuestamente perfecto para cierta actividad de outdoors. Está todo en nuestra mente, ya que siempre, siempre va a ver reprobación de alguna persona o grupo, por lo que con el tiempo vamos apreciando cuánta energía inconsciente perdimos en justificarnos o amoldarnos.

Todo esto huele a lo contrario a Movimiento, a libertad y a motivación. Así como en teoría bailamos porque disfrutamos, no hay en realidad ningún tipo de diferencia con otros aspectos físicos. No estamos haciendo nada de lo que hacemos para sobrevivir, no estamos cazando y juntando agua, nada es tan importante como nos decimos que es.

Le creo a poquísima gente cuando me dicen que no les interesa lo que el resto piense. Tampoco estaría bien que no nos importe. No va por ir a hacer el payaso a un gimnasio o vestirse de cualquier manera para ir a la montaña. Según el estoicismo eso sería tan pedante

como el neo-rico que lo quiere mostrar. Eso es descartar cosas de manera novata, es caer en el fanatismo y un activismo acéfalo, es no aceptar que somos seres sociales que vivimos en comunidades. No necesitamos identificarnos con esos personajes, queremos **reciclar** palabras y conocimiento, empatizar tanto con nuestra naturaleza como con lo que ya está hecho y aprendido, el **camino del medio**.

El verdadero fracaso físico se da con la muerte en vida. **La muerte expresiva y el encadenamiento del movimiento**. La ilusión de fracaso nos hace decirnos que fracasamos cuando nos equivocamos en un movimiento en una disciplina deportiva, en un tiempo requerido, etc. Es toda una locura, una ficción enorme, un juego sin sentido. El fracaso si es mensurable, es útil como medida de crecimiento, nos hace crecer, nos hace perfeccionarnos, pero no estamos hablando más del demonio del fracaso que nos deja helado en la noche oscura, infértiles, estáticos, cómodamente muertos.

Escribí estas hojas en mucho silencio, así como muchas conversaciones durante un período de tres meses en Buenos Aires. Hace pocos días fui a la playa con dos amigos. En una noche de cocinar pescado a la parrilla, tomar vino, jugar con el balance board y practicar maniobras de rescate glaciario, surgió el tema. ¿Qué es el fracaso? Deportistas innatos y locos de la guerra, lo del fracaso no nos es indiferente a ninguno. Juan nos cuenta que escuchó una vez el origen de la palabra fracaso. No nos sorprende saber de sus raíces latinas y aparición en lenguaje italiano como *fracassare*: Romperse- estrellarse. Fracaso de la náutica, del barco que fracasa. Que se parte, se rompe.

Así como malgastamos la palabra *Tragedia* por el uso exagerado en las noticias televisivas y diarios, perdimos la raíz del *Fracaso*. Llamamos a cualquier accidente, obstáculo, error, cambio de rumbo como fracaso. Fracaso: romperse, estrellarse. ¿me siguen? Fracasos de los grandes tenemos una cantidad contada en nuestra vida. Esos fracasos de los que solo se naufraga. Y, así y todo, uno sale adelante. Pero sobrevalorar de fracaso a todo es exagerar la situación y por ende crear una realidad imaginada limitante. **Y esa realidad exagerada nos crea a nosotros**. O sea que cada escollo, cada cambio de rumbo, cada mar picado nos hace fracasar. No parecería que queremos eso,

¿nos interesa justificar nuestra realidad condicionante con eso?

Ponernos en Jaque

Más que respuestas, podemos anotar algunas preguntas. Las preguntas son las que más nos pueden enseñar a profundizar personalmente en la cuestión. *¡Lápiz y papel! ¡Pizarrón! ¡Bloc de notas de nuestro teléfono móvil! El hecho de poner por escrito nos ayuda a derribar castillos de fantasía. Quizás estamos aplicando discursos autómatas y al ponerlos por escrito, los vamos debilitando. Es sano que nos de vergüenza leernos y escucharnos en voz alta, no hay nada grave.*

Leamos atentamente pregunta por pregunta, con tiempo y pausa. El libro es corto, no nos apuremos.

¿Qué fracasos personales podemos identificar en nuestra vida?

¿Y en nuestra vida deportiva?

¿Y en nuestra vida profesional?

¿Podemos identificar rápidamente algún elemento en común?

¿Recordamos algún fracaso deportivo que nos haya dejado alguna gran enseñanza?

¿Cuándo recordamos esa enseñanza, suena a discurso viejo o realmente la sentimos presente?

¿Cuál es el cuento del fracaso que nos estamos contando?

¿Sabemos cómo opera nuestra mente en la narración de historias?

¿Sabemos qué lugar le dio nuestra mente a ese concepto de fracaso que definimos hace tiempo?

¿Se nos acaba de ocurrir alguna nueva definición de fracaso?

¿Podemos desaprender lo que significa el fracaso en nuestra vida deportiva?

¿Sentimos que nos justificamos mucho?

¿Qué nos incomoda de nuestro cuerpo? ¿Y de nuestra forma de hablar?

¿Y de lo que no decimos y nos guardamos?

¿Qué deporte y actividad al aire libre nos gustaría aprender? ¿Qué nos lo impide?

IMPORTANTE: A medida que nos respondemos y preguntamos, podemos ir notando donde está presente físicamente eso que hablamos. La atención puede llevarnos a experimentar las respuestas no solo en la frente, literalmente en la frente, sino que, si respiramos profundamente y bajamos un cambio, estas cuestiones pueden transitar todo nuestro cuerpo, nuestro tórax, piernas, brazos. Hay respuestas que nos damos cuenta de que parecen tener una gran presencia en la frente, una presión. Pero al querer pasar un poco el horizonte intelectual, nos encontramos con una experiencia de preguntas y respuestas y observaciones que se perciben de una manera integral. No es algo pseudocientífico, sino que se trata de una experiencia sensorial que habilita otras partes de nuestro cuerpo, nos enlaza a ciertos temas, a ciertos discursos y narrativas, o a verdaderos brotes de atención y lucidez.

La respiración profunda se caracteriza por hacernos sentir a todo nuestro cuerpo, esa respiración que puede anticipar decisiones o hacerse después de emociones reactivas. No interesa la idea que generemos de esto y la justificación, sino la experiencia en sí. La misma que se tiene al regular la respiración para meditar y desarmar una ficción. Que yo sienta de golpe que frunzo el entrecejo con una pregunta, no quiere decir que la respuesta que estoy dando esté mal, pero hay algo en cómo experimento esa interpelación que se generó con esa pregunta que puedo largar, relajar. Puedo respirar al observarme tenso y volver a leer la pregunta.

Espero que alguna de estas reflexiones y preguntas hayan ayudado a divertirnos con nuestra propia mente. Si hay algo que cualquier deportista o persona adulta ha aprendido, es que **no hay mejor mentiroso en la mayoría de las circunstancias, que uno mismo**. No necesitamos ahondar ahora en conceptos de psicología integral, psicoanálisis, logoterapia o cualquier otra corriente. Podemos maso menos estar de acuerdo que cuando llevamos cierto camino transitado de autocrítica, nos encontramos con un Uno Mismo, tremendamente hábil en inventarse historias, cuentos y justificaciones para mantener las ideas que en algún momento nos sirvieron y a la vez nos mantienen “coherentes”. Pero quien anda atento, sabe que cuando nos mentimos demasiado, se empieza a sentir ansiedad, sofocamiento o incomodidad.

En el discurso culpamos a los otros, pero está en nosotros. Deportivamente hablando, esto se expresa en mil y un factores y aún más en las actividades al aire libre que nos llevan a creernos verdaderos esos muros que inventamos para proteger una identidad útil en un pasado. Pero para romper esos límites, quizás podemos más que luchar, dejar que se evaporen como cualquier tipo de ilusión.

Vos sos de las montañas, uh vos sos del gimnasio. A mi no me va bien en la tabla. A mi no me saldría eso, yo siempre desayuno tal cosa. El yoga es solo una cosa de moda. Te gusta sufrir porque.... Etc., etc. Bueno, después de ese accidente me parece que ya sabes que no va por ahí...

Todo esto es simplemente una insensatez. Nos encerramos a nosotros y a otros constantemente. Queremos definir e identificar a los otros para tener las cosas ordenadas y en su lugar. Nada de esto es muy interesante cuando estamos hablando de desentrenar.

No podemos estar corrigiéndonos constantemente en la oratoria, tampoco al resto. Ese tipo de activismo rígido y serio es inservible. No pasa por la supresión y reacción, sino por cómo nos afecta lo que se nos dice y lo que nos decimos a nosotros mismos.

Así como una lesión es normal en cualquier deporte, un accidente es parte de las montañas o los mares. Mayor o menor riesgo, mayor o menor ridiculez. Lo que sea. Si queremos ser presos de la locura de la opinión y nuestra propia presión, que así sea. Pero también podemos simplemente concebir a los fracasos como quimeras fantasiosas.

La mirada infantil y sabia

¿Han visto a niñas o niños hacer psicoanálisis por haber perdido un partido de fútbol? ¿O por romperse un brazo? ¿O por caerse aprendiendo snowboard?

Que buena manera de entrenar, de aprender, de moverse. La mirada infantil es exploratoria. Ni hablar que le faltan millas de viaje, millones de problemas en sus caminos, pero es increíblemente rica. Siempre me quedó grabada la mirada de Josefina, la hija de un amigo. La llevé a ella con siete años y a su hermana menor de unos cuatro, a caminar por la orilla de un lago en Patagonia. Quisimos encontrar algún camino entre los árboles, los charcos, el barro y las raíces para llegar simplemente lo más lejos que podíamos. No había ningún objetivo concreto. Era exploración pura. Yo tenía 28 años y me enfraqué igual o más que ellas. Nos organizamos. Jose empezó abriendo camino, corriendo ramas, saltando obstáculos. Le dije que teníamos que hacer que la más pequeña vaya segura y yo confiaría en su criterio. Empezamos a hacer puentes en el barro. Tita, la peque se divertía también e iba observando hojas y bichos, hasta nos sugería algún camino. Entramos los tres en tal estado de exploración que pasó más de media hora. Jose me miró cuando llegamos a un punto infranqueable, para el que había que meterse al agua. Tenía fuego en los ojos. No

había miedo infundado, había espíritu. Volvimos hablando de alguna idea de cómo pasar ese obstáculo.

Con once años los scouts nos hicieron jugar un juego que se llamaba el Coliseo Romano. Había armas en el medio como lanzas, escudos, espadas, boleadoras, sacos. (todo tenía goma espuma de protección) Si te golpeaban, estabas muerto. El juego era tan novedoso que no había una regla de cómo ser bueno. No había inhibición en probar algún salto de película, alguna estrategia, lo que sea. Toda esa exploración era parte fundamental del juego, era el motivo y fin en sí mismo. La destreza, la creatividad, el uso del espacio, el juego exploratorio por, sobre todo. **La mente de los niños es tierra fértil. La mente del adulto necesita ser arada y regada para volver a ser buena.**

De esto que describo muy básicamente, se pueden hablar horas, escribir cientos de páginas. Y ni siquiera estamos hablando de cachorros de animales. Ahí sí que nos podemos divertir. El juego como mecanismo de aprendizaje para cazar, sobrevivir, luchar, etc. Pero cuando digo Para, es un error. Nada es para algo en la naturaleza, sino que es una consecuencia de, y ahí hay una esencia aún más interesante.

El juego impreso en esa mirada es el que permite el fracaso crónico. No hay tabú. Es una máquina cuántica recalibrándose a sí misma constantemente por medio de la experiencia, el sudor, los errores, las luchas perdidas, las victorias, las sensaciones, las derrotas. Sí, se cansa rápido y hay mil cosas para decir en contra de la mente infantil. Pero esto empezó aquí, en la mirada. **La mirada es fresca.** Lo mejor de todo es que podemos recuperar este capital y sumarle toda nuestra experiencia de vida, nuestra madurez y búsquedas. Nos tocará como adultos derribar el aburrimiento, uno de los talones de Aquiles de los críos, y hoy en día de casi toda la sociedad. Pero antes de eso, vamos a seguir charlando sobre la mente principiante.

2. La mente de aprendiz

Shoshin(初心): Mente de aprendiz, mente de principiante. En las raíces del budismo zen y las artes marciales se encuentra esta fuente. A su vez este elemento proviene aún de más atrás, en las líneas frescas del taoísmo. A esto vamos.

El optimismo no es ingenuidad tonta, la creatividad no es impulsividad, la mente de principiante es la que no necesita de una acumulación de ideas preconcebidas para sentirse segura. Taisen Deshimaru en *Zen y Artes Marciales*, nos hace un lindo recorrido por esta forma de aprender. Sin embargo, el que no esté como yo relacionado a este mundo, buscará empatizar en otros ambientes. Pero cuando uno busca, aparece.

La mente de aprendiz es parte de muchas corrientes de pensamiento y en las que no parece ser nombrada, es muy fácil hacerla parte.

Jugar con el concepto.

Hoy tenemos videos de YouTube, tutoriales y hasta podcasts para aprender lo que queramos. Encargamos también el libro que buscamos para nuestra e-Reader o lo enviamos por servicios de correo en 24 o 48 horas. Es una caja de pandora, es una catarata de información. Claramente la mayor parte de la energía se nos va en diferir que es bueno y que es malo, que nos sirve, que no. Una gran parte del contenido en el siglo XXI está guiado por la publicidad y esto quiere decir que más que calidad, nos podemos encontrar con lo que es interesante y atractivo y se adapta a una serie de fórmulas de psicología humana de persuasión, pero no significa que sean los mejores caminos de aprendizaje. Parece que nos encanta. Nos lamen la oreja, *pan y vino*, concepto simple y transgeneracional. Nos empachamos y emborrachamos de contenido e ideas.

Incluso si nos pagamos las lecciones de un nuevo deporte, hay una tendencia a ver mucho material previamente a la clase, roza lo negativo. Y toquemos temas como Dieta, aspecto físico, bueno ahí sí que nos quedaríamos discutiendo en un podcast. El problema es que consumir información no significa para nada aprender, así como comer solo comida procesada no nos nutre correctamente.

Vayamos a lo importante. Personalmente uno puede DEJAR DE SEGUIR; dejar de alimentar algoritmos con dudas, DEJAR DE CONSUMIR información visual y elegir precisamente el

contenido según momentos determinados. Silenciar lo que nos genera ansiedad, mirar lo que nos ayuda a estar donde estamos. Dejar de ver es mucho más valioso que ver todo y acumular hoy en día. ¿Les parece una casualidad la moda del minimalismo de la cultura japonesa como respuesta? Aunque el problema verdadero no está ahí, no está en los objetos, está en nuestro teléfono móvil y la sobreinformación y el consumo absurdamente brutal de estímulos, de espejitos de colores.

EI VALOR MÁS BELLO EN EL APRENDIZAJE ES EL VALOR DE EXPLORACIÓN. Ese valor no tiene terror a fracasar, a ser juzgado, es una llama constante y abrasadora, es curiosidad. No está dañado por la constante comparación.

No saben la cantidad de deportistas en el ambiente de deportes de riesgo (escalada, snowboard, alpinismo) , que caen en sentirse siempre incompletos o amateurs, o que tienen que ir por más frenéticamente porque cuando agarran el Instagram siempre aparece alguien haciendo todo con más estilo, más precisión, más extremos, más visuales.

Lo peor de todo es que nosotros sabemos muy bien como es el detrás de cámaras de eso. Como hay errores, transpiración, malas tomas, caídas, accidentes, sufrimiento, peleas, exposición, edición del video, etc., etc. Aunque sabemos todo esto, igual nos presiona de una manera inconsciente. Somos mucho más vulnerables de lo que creemos, y nuestra mente mucho más fácil de ser guiada por ruidos y tendencias.

El aprendiz se aburre si se llena de información. Y el adulto que es consciente de esto puede elegir **no informarse todo el tiempo** para mantener la mente con menos sesgos e ideas preconcebidas a la hora de aprender algo. No se vive de dulces. Personalmente utilizo este camino en una gran cantidad de actividades que realizo y por eso me surge compartirlo ya que me ha dado mucha serenidad. Voy con un ejemplo concreto.

Cuando aprendí a hacer FreeDive, decidí conscientemente no leer nada del asunto. Mucha gente lo tildará de inconsciente. Pero nunca fue mi intención arriesgar mi vida, por el contrario, se trataba justamente de ser mucho más partícipe de lo que le pasaba a mi cuerpo y a mi mente en la actividad, podía estar más atento a los peligros. Les adelanto, no bajo más de veinte, ni siquiera intenté ya que practico solo, no soy profesional, y no me interesa tener un blackout. Me gusta bajar sin aletas y a veces ni lastre, explorar corales y cuevas, meditar en algún fondo arenoso, seguir a los peces. Hago algún pequeño récord personal cada tanto y en esa dinámica constantemente me siento más y más esbelto. La verdad que lo más interesante fue cuando apliqué el FreeDive para solucionar grandes problemas en la navegación y barcos, de eso ya voy a hablar. Hoy puedo estar unos cuatro minutos y medio

(4:35 mi récord) si me relajo en superficie, y buceando quizás un par. (se dura mucho menos nadando y estresando el cuerpo en la actividad sumergida). Para el que entiende, sabe que no hay nada de superhéroe en todo esto. Una y otra vez repito, lo importante es el valor bellísimo que tiene para mí esta actividad y la forma en que lo aprendo.

Paso por explicar cómo: Free Dive es el buceo sin equipo suplementario. Simplemente manteniendo la respiración, es bucear libre. Es exactamente tomar aire y nadar por debajo del agua como cuando éramos chicos. Solo que con el nombre así parece todo más sofisticado. Desde que tengo memoria, jugaba competencias con amigos de aguantar la respiración, o de cruzar un largo de una pileta nadando sin salir a la superficie. Muchísimos de nosotros lo hemos hecho. La vida me encontró con veintiséis años en el Mar Jónico trabajando como tripulación para un capitán ruso en un velero chárter. Jugando en mis tiempos libres, en bahías donde fondeamos (tirar el ancla) a cinco- diez metros, empecé a sumergirme.

Siempre cercano a la cadena del ancla por las dudas, me divertí durante horas viendo que podía ir a más metros. Tenía un paradigma de seguridad de chico. Nunca había estado en una pileta de más de cinco metros por lo que más profundo que eso era peligroso. Conscientemente decidí solo disfrutar y aprender sin leer nada. Fui anotando mentalmente las profundidades de tres y seis metros a las que necesitaba compensar (bloquear la nariz y soplar suavemente para destapar los oídos) Gran terror tenemos a que se nos rompan los tímpanos. Increíblemente como un explorador, descubrí que podía nadar a diez metros sin problemas. Y no solo eso, que podía durar más al estar más atento a la fauna marina, a lo que había alrededor, al observar.

Fui percibiendo que lo más importante de todo era la relajación. Me quedaba agarrado de la cadena del ancla en superficie, mirando el mar, los colores, respiraba profundo. Tenía que relajar cada músculo de mi cuerpo. Era meditación, era meditación en todos sus matices. Era meditación acuática, era lo opuesto a la productividad deportiva clásica. Era estéticamente equilibrado y sano para mi forma de vida más adrenalínica. Para ser mejor, tenía que dejarme ser mejor. ¿Se entiende? Esa tenacidad del luchador no aplicaba todavía, primero tenía que aprender a dejarme ir.

¿Entienden el valor? Podría haber leído en un blog que la Meditación y el Relajamiento eran la clave del éxito. Pero esto lo descubrí haciendo, aprendí haciendo. Por eso, el resultado no era más que una consecuencia del ensayo. La meditación apareció, floreció de por sí.

Un día estábamos en una bahía por la isla de Paxos y empezó a soplar mucho viento, el ancla estaba suelta, se había dado vuelta. Nos movimos unos diez metros y el soplado paró. No teníamos lugar para maniobrar porque se había llenado de embarcaciones y el capitán iba a intentar recoger la cadena y maniobrar, pero eso significaba quedarnos sin chance de volver a fondear en ese lugar. Espontáneamente me surgió ofrecerle sumergirme y dar vuelta el ancla y enterrarla. Estaba a ocho metros, me parecía realizable. No había leído que no se podía. Nada demente, me parecía algo posible. Él, con buena predisposición y confianza en mi criterio, accedió. Nadé, me relajé y llegué al fondo, me tomé del ancla, acomodé los pies en la arena para hacer fuerza y con un buen tirón logré hacer la maniobra. No saben lo bello y perfecto que es realizar estos movimientos en cámara lenta. Es artístico, uno está en el silencio, viendo las embarcaciones arriba mientras que todo ocurre en otro *Tempo*. Es surrealista. Enterré el ancla y volví a salir. No perdimos el lugar.

Estaba tan feliz, sin esperarlo mi juego tenía utilidad práctica. Yo no soy marino, no soy hombre de mar, aunque sí amo el agua, así como amo las montañas o los bosques o la pampa o el desierto. Aprendí en el oficio y por eso no tenía muy claro lo que estaba bien o no lo estaba y con esa ingenuidad he cometido tremendos errores, pero también he aportado algunas soluciones a varios problemas.

Al otro año trabajé en otro barco en mediterráneo español. Ahí fue cuando me explotaron las ganas de bucear, actividad que mezclaba con el nuevo descubrimiento del Stand Up Paddle y la natación de distancia. Ese año aprendí a calibrar lastre para bajar tranquilo, me divertí haciendo algunas tomas más artísticas con la GoPro cómo caer a pique (me hacía un bollito y en la panza me ponía un par de kilos y me dejaban caer diez, quince, veinte metros). Sobre todo disfrutaba bajar a eso de diez o quince metros y hacer zazén o medio loto para meditar. Lo sigo haciendo. También fueron las caminatas lunares por el fondo arenoso. Es la actividad astronáutica que puedo realizar sin ser de la NASA. Me puse a sacar las algas de todo el casco del barco de dieciocho metros con una espátula en apnea, habré realizado durante dos meses una cantidad tremenda de sumergidas para realizar el trabajo, gran entrenamiento. La vida me muestra otra tonalidad a través de mí.

Entrenar era jugar, jugar era meditar, meditar era bucear, y todo fue orgánico, natural para mi cuerpo y sano. El hábito venía por consecuencia, no pasa un día en el mar que no quiero saltar al agua, y cuando tengo fiaca, siempre recuerdo que cuando estoy en el fondo estoy tranquilo y a la noche duermo mejor. El cuerpo se cansa buceando, un cansancio general y pacífico, no es doloroso.

En estos últimos tres años en el mar tuve varias aventuras y emergencias en las que el FreeDive me permitió resolver problemas complejos de una manera distinta. Este año sucedió en el Puerto de Ceuta en la costa africana. Por coincidencia, dos embarcaciones engancharon sus hélices con los cabos de amarres casi simultáneamente. Una embarcación quedó peligrosamente atascada sin posibilidad de maniobra. Gritos y todo eso y el capitán que ya me conoce me contó la situación y me fui con el Stand Up paddle a ver cómo estaba la cosa. La primera nave tenía tres vueltas a la hélice y me llevó un par de minutos y concentración bajo el agua haciendo mucha fuerza para liberarla y la otra un poco menos. Para mí era magia, era lo más divertido que me podía estar pasando en el día, y tantas horas de jugar por mi cuenta me hacían estar en total tranquilidad para moverme bajo presión. Los puntos del aprendizaje creativo se unen para atrás, no para adelante esperando resultado, son puntos que se unen una vez realizados.

El año anterior a ese pasó una anécdota un poco más intensa, en una bahía en la frontera de España y Francia, el ancla se nos clavó en un viejo hierro de alguna antigua estructura portuaria. No había nada indicado en las cartas ni en las aplicaciones. Tuvimos tanta mala suerte que el ancla se enganchó literalmente entre dos pilares sin ninguna chance de sacarla navegando. La situación era verdaderamente delicada ya que no quedaba otra que cortar cadena, perder el ancla. Si la marea cambiaba, la cadena comenzaría a dañarse, muchos factores complicados. Ese fondo estaba a doce metros y esa ancla no es de las livianas. Pero con la calma y la sabiduría del capitán trabajamos en conjunto. Él me enseñó cómo realizar una boya de seguridad que pudiese liberar y dejar flotando donde trabajaba (para que las motos de agua no me pasaran por encima) Hicimos esto, nadé hasta el ancla, me puse las antiparras y pase un par de minutos observando. La cadena estaba tensa así que había que coordinar con el movimiento de las olas para desatascarla. Hacer tanta fuerza a doce metros era una primera vez para mí así que no me quedó otra que volver a lo de siempre: relajarse. Y relajarse, y relajarse. No podía concentrar la presión en la cabeza, relajarme y concentrarme era la única forma.

La primera vez me sumergí, vi donde pisar sin lastimarme y como agarrar el ancla y la segunda vez intenté sin éxito, me quedaba justo de aire por el estrés físico. Volví y así muy a lo película ya con el capitán diciéndome que no me preocupe y toda la escena, me relajo una tercera vez profundamente, bajo, posiciono los pies, pongo recta la espalda y con muchísima fuerza destrabo el ancla y camino moviéndola un par de metros. Volví a la superficie y me di cuenta de que había pasado por lo menos dos minutos y medio. Fue uno de esos días que me sacan una sonrisa. Amo el agua y todo lo que me ha dado.

Para la gente del mar y para los deportistas del ambiente nada de esto es increíble. Y de eso se trata, de que no importa que sea increíble para otros. Para mí el proceso de aprendizaje de la apnea es increíble en mí y por eso es casi imposible que no me motive. Sigo siendo un aprendiz, obvio que después leí técnicas y cosas, vi la película *Jago* y me fascinó, pero estaba tan incorporada la manera de aprender que es imposible perder esa huella.

Me surge a veces en alguna pileta o charco probar cuanto resisto. Ahí pude experimentar que tan literal es lo de que uno va durando cada vez más. Pruébenlo. Toma un cronómetro, relájate, agarra el borde de la pileta y baja la cabeza. La primera vez quizás dures treinta segundos. Sube, espera un par de minutos, relájate. La segunda vez el tiempo puede duplicarse. La tercera vez te puedes sorprender. Es tan metafóricamente perfecto el ejercicio, no sabemos lo que podemos y no necesitamos saberlo de antemano. Finalmente, el FreeDive fue sin quererlo, el canal de expresión por el cual incorporé la meditación de una manera palpable. Me surge hoy en día. Pasé años leyendo cosas, practicando, pero todo era muy estilo millennial App de mindfulness o rutinas que no me eran intuitivas. Sin quererlo, algo inesperado me trajo la meditación a mi cuerpo.

Más adelante también vamos a tocar la importancia de la repetición verbal mental (mantras, oraciones, canciones) para este tipo de actividades. Otra fuente de paz y superación increíble.

La mente del principiante no es terca

La mente de aprendiz no necesita la información en exceso, pero esto no quiere decir que uno vaya renuente a lo que nos pueden transmitir, a interactuar y exponerse. Personalmente es uno de mis grandes aspectos a trabajar. Es normal que ante la necesidad de alejarnos del adoctrinamiento, de las proyecciones que hacen otras personas en nosotros así como de esa necesidad que tiene el ser humano de marcar al otro lo que está bien o mal, terminamos reaccionando y siendo tercos para mantener nuestra forma de aprender.

Pero atentos, esto es también lo contrario al movimiento, al aprendizaje libre y fresco, a la mirada rica y atenta. La interacción es fundamental cuando queremos aprender a aprender. La terquedad es de quien se aferra tóxicamente a su forma de hacer, muchas veces viene más de la mano de las dudas que uno tiene. Soy de esos en muchas ocasiones. Pero una mente libre no necesita esto, sino que es permeable y se mantiene en contacto constante con el ambiente en el que también hay otros individuos que nos pueden ofrecer conocimiento.

Esto sucede mucho en las barras. Es un espacio muy social y uno va más abierto a que le digan algún tip, alguna corrección, o mostrar algún ejercicio creativo y más. Más de una vez en gimnasios y parques se me han acercado a charlar e intercambiamos experiencias y búsquedas. Personalmente uso las barras para practicar ejercicios dinámicos y explosivos, me divierte crear algún movimiento, pero no tengo experiencia en la escuela normal de la calistenia. Un detalle muy preciso puede hacernos un cambio enorme. Una vez me vieron probando hacer un muscle up y se acercó un chico con la mejor intención y me mostró que si torcía las muñecas y las mantenía firmes al subir era más fácil. Y así fue. Podría haberlo aprendido solo, pero no definiendo que haya que aprender todo por nuestra cuenta. No va por ahí, no va por el orgullo individualista.

Al ir metiéndonos en esto de lo que es natural, lo que es espontáneamente sano, lo que es orgánico, vamos calibrando más precisamente cada actividad y observando cómo a veces queremos aprender solos, otras veces nos estamos bloqueando por este discurso y nos vamos destrabando y abriendo al aprendizaje, muchas otras necesitamos mecanismos formales. En mi caso el Yoga es algo que, llegado el momento, el aprendiz estando listo (yo), apareció el maestro correcto en un gimnasio convencional con gente muy normal de rutina citadina que rondaba entre los cuarenta y sesenta. Leí a Indra Devi y muchos libros y practiqué muchas cosas por mi cuenta, pero no estaba yendo al punto. Hacerse el diferente porque sí termina siendo un acto de inmadurez.

Decidí empezar en una cadena de gimnasios que me era conveniente por ubicación y al ir a hacer mis ejercicios, leí que había clases incluidas de Hatha Yoga y al rato estaba con un grupo de veinte mujeres aprendiendo la postura del guerrero y disfrutando enormemente una clase convencional en un espacio convencional, pero con una mirada libre y feliz. El Marcos que hacía deportes increíbles y viajes de golpe no podía hacer ni medio loto o mantener una postura y todo eso me parece una experiencia increíblemente rica. Cuantas lesiones y ansiedad me hubiese ahorrado si no hubiese sido tan terco en la cantidad de veces que me ofrecieron en los últimos cinco años hacer yoga.

Para ponerlo simple: conformamos inconsciente y conscientemente una identidad. Decimos lo que hacemos y lo que no, que tan abiertos somos o no, que tanto nos gustan o no las rutinas o las convenciones, en que somos buenos o no. Pasamos más tiempo definiendo una identidad que realmente llevándola de manera consciente a nuestra vida diaria. Cuando nos creímos el discurso, ya está viejo. Nos vamos desconectando regresivamente de nuestros valores e imagen y consecuentemente de nuestro cuerpo. No engrasamos la bicicleta. Los cambios ya no pasan tan bien, todo es medio duro. Y vamos tercos, sin querer revisar el

mecanismo, sin querer darle mantenimiento, mejorar la cuestión. El movimiento que buscamos se nos va escapando.

Esto de la identidad se expresa en nuestro día a día, ese momento y ambiente donde generamos cambios y tendencias, puntos flojos, vicios y más. Es nuestro día a día el terreno para poder disfrutar el proceso de Desentrenar, limpiar la mente. Reinventar nuestra experiencia de entrenamiento, la cual parte de cómo podemos expresarnos con mayor potencia y naturalidad. Esto aplica totalmente a cuestiones más relajadas como mantener un buen estado de salud, sentirse bien, relajarse, tener un aspecto físico que nos guste. No nos creamos que hay un único camino, no nos encerremos en esta forma de ver las cosas. Si algo no cierra, no cierra. No pasa nada, lo más importante es mantener la llama del movimiento por sobre todo.

Hacerlo uno mismo

Cualquier tipo de conocimiento es posible de aprenderlo de otra manera. Uno puede leer los resultados y las mejores fórmulas. Podemos leer o ver videos, pero si lo hacemos sin conciencia, no generamos buen criterio. El criterio es quizás el oro de este siglo. El criterio como pensamiento crítico. Pensamiento crítico como pensamiento constructivo, consciente, con perspectiva, con autoconocimiento, crítico de su propia limitación.

Hay disciplinas sencillas de aprender por propia cuenta como el Stand Up Paddle, cuando nos vamos enfrascando con la técnica, podemos descubrir un mundo de micro movimientos, posturas, formas de pensar, reacciones intuitivas y más. Todo esto es posible aprenderlo siendo conscientes del juego del proceso, aceptando con soltura los errores. Cuando nutrimos esta forma de aproximarnos a un deporte o ejercicio, fácilmente nos sale aplicarlo a otro ya que la recompensa es genial. La sensación de resolver un pequeño problema, una cuestión, de disfrutar un movimiento. Es tan grato que queremos experimentar eso en cualquier ámbito. Un primer slalom con un longboard, un nuevo ejercicio en el gimnasio, un primer handstand, alguna flexión de brazos dinámica, la primera vez que andamos para atrás con los rollers, la primera vez que nos paramos en un slackline o por ejemplo aprender otro idioma. Mientras más nutrimos un acercamiento curioso y sin necesidad de tanta información, menos miedo tenemos a aprender. Luego podemos acceder a quienes saben más y a la información, con una mirada más relajada.

El balance board, ese simple rollo con una tabla encima es un elemento espectacular para desarrollar esta manera de aprender. Nos olvidamos de las mil instrucciones, nos

abstraemos, disfrutamos el equilibrio. Vemos como progresivamente se hace más fácil balancearse y no temblar. Recordamos algún videíto o alguien que vimos. Probamos algún grab, jugamos, sobre todo jugamos. Cuando nos damos cuenta, podemos estar haciendo sentadillas encima, o probando estabilidad con un pie y mil cosas más. No estoy recomendando que practiquen Free Dive solos, para nada. Yo tenía una experiencia de años en el agua y conozco mi cuerpo y mi mente en el miedo que da el mar. Hay mil actividades de bajo riesgo que pueden darnos un alimento igual de nutritivo.

Me gustan los elementos que pueden usarse en múltiples espacios, por eso llegué al balance board. Vamos más lejos. Una silla es también una mancuerna, es un elemento con peso que puede usarse en mil formas para entrenar. No hay regla de cómo usar la silla, sin embargo, les aseguro que podríamos generar una rutina perfecta y superadora con este elemento. Ahora mientras escribo, me siento en una banqueta alta. Me paro muchas veces mientras escribo, utilizo la banqueta para sentir los músculos.

El palo de escoba. Así como existe el tradicional Bo con el que se practica Kobudo (un bastón de más peso y grosor, con el que se hace arte marcial) un palo de escoba fue el elemento con el que entrené mi espalda durante más de diez años. Tengo SLAP en un hombro y escoliosis, por lo que me es muy importante calibrar constantemente, cuidar la fortaleza en ambos lados, apreciar ese hemisferio de mi cuerpo. No mimarlo, no hacer asistencialismo con mi otra parte del cuerpo. Tendemos a confiar siempre en los músculos fuertes, en lo que es seguro. Así el zurdo se vuelve excesivamente zurdo, el derecho lo mismo, el que tiene una lesión en un tobillo, recarga el otro, etc. La experiencia de desafiar esa tendencia es bellísima y se puede experimentar en cualquier movimiento.

Se sorprenderán de la multiplicidad de técnicas, ejercicios, posturas y juegos que se pueden realizar con un palo de escoba, trabajando músculos que ni sabíamos que existían. Claramente podemos ver videos con doscientos ejercicios distintos. Pero también podemos descubrirlos solos. Cuando descubrimos un ejercicio por nuestra cuenta, generamos una actividad psico-neurológica valiosísima. Sentimos una conexión fuertísima con el entendimiento de nuestro cuerpo. Somos conscientes de que músculo de golpe trabajamos, de qué sensación nos da, de qué podríamos hacer, etc., etc. Sin problemas podremos después ver videos y lo que sea, pero no perdamos la oportunidad de jugar con cualquier elemento que nos intrigue. El equilibrio es una de las variables que recomendaría intentar sumar en cualquier tipo de ejercicio.

Hoy está muy de moda hablar de Plasticidad Neuronal, Epigenética y varios términos muy atractivos del ámbito de la ciencia. No es mi intención ahondar en ellos, ya que no soy

científico. Se usan en libros y charlas para dar un respaldo serio a las cosas, aunque después solo terminamos haciendo pseudociencias al tocar temas que no entendemos a fondo. Está bien investigar y leer como consecuencia curiosa, pero no hace al movimiento espontáneo que quiero transmitir acá. No me corresponde a mí ese campo de investigación.

La cuestión es aún más simple. Nosotros mismos en poco tiempo podemos experimentar el placer de volvernos flexibles psicológicamente, de disfrutar aprendiendo, de desafiar lo que no es tan obvio. Con la edad más recurrimos a disfrutar el hecho de hacer bien algo que ya sabemos hacer bien. Sin embargo, me arriesgo a que cualquier persona puede experimentar una mayor recompensa al intentar hacer algo que no sabemos hacer, que no hacemos bien, o que decimos que no sabemos o podemos.

El valor que hay allí no necesita ser explicado por términos lindos como Neuro plasticidad. Alcanza con observar cómo esa sola práctica superadora y divertida, después nos sirve de combustible para aprender otras cosas, y más cosas, y más cosas. Y no solo más, sino con más calidad, más gozo y menos prejuicios. La mente comienza a desprenderse del resultado y se lo observa como una mera consecuencia. Mi cuerpo atlético en el espejo es una mera consecuencia de tener una mente sana conectada a las actividades que quiero realizar de una manera determinada. Nos sorprendemos siendo de golpe más positivos, más resilientes, más creativos.

La mente puede ser más fresca y los hábitos que vamos incorporando pueden surgir de la atención en lo bien que nos hace algo que nos parecía demasiado lejano. Me importan los micro resultados, los que te hacen ir a la cama más tranquilo, más sereno, y con ganas de empezar otro día. No estoy hablando de estímulo- recompensa. Ya que el estímulo en sí se vuelve atractivo antes de que llegue la recompensa. El micro resultado es el camino en sí, no más. El segundo en que me paro de la banqueta porque me siento encorvado, estiro la espalda, sigo en el ordenador, pero mejorando mi postura, ese es un micro resultado de oro y es camino en sí.

Si no nos está yendo bien con las ganas de ir a entrenar para bajar de peso puede que:

- No nos guste como entrenamos, el tipo de entrenamiento o el ambiente.
- Nos falte algo de aire libre.
- No apreciemos el día a día rutinario.
- Estemos obsesionados con resultados
- Suframos de la comparación y la ansiedad por la sobreestimulación de las redes
- No todo es color de rosas.

Quizás sea todo esto. Es genial, podemos reinventar todo esto, es una locura sufrir el camino. Obviamente hay altibajos, lesiones, días que nos vemos feos, o gordos, o pelados, o desconectados, o sin aire. Negar esos días es un grave error. Esas cosas se disfrutan a su manera también. Sin embargo, en líneas generales no puede ser un martirio, sino perdería sustentabilidad.

Vuelvo a remarcar lo del aire libre porque ahí si tengo una seguridad bastante firme sobre el tema. Seguimos teniendo en la sangre la necesidad de estar en contacto con la naturaleza. Algunos necesitarán más que otros, pero estoy convencido de que el aire en la cara, o el agua, el verde de los árboles, la sensación del pasto, los aromas, la irregularidad de la naturaleza, los cambios de temperatura, y muchos otros factores, hacen indispensable al aire libre en nuestra vida como matriz de motivación y balance, de espiritualidad y conexión con el cuerpo.

Otro ejemplo de la exploración del aprendiz por abstinencia.

Cuando se va a un nuevo pueblo o ciudad a pasear, hoy se utiliza de manera generalizada el Google Maps, herramienta muy útil y beneficiosa para ahorrarnos dudas e ir más rápido a las atracciones. Cabe preguntarnos en la mirada de quien viaja y visita, si quiere ahorrarse dudas e ir más rápido o que es lo que se quiere experimentar.

Me he encontrado con mucha gente como yo que al viajar a un lugar desconocido, decide no usar Google Maps por el mero fin de interactuar con el ambiente y levantar la vista. Llámelo poética y romantización, pero la respuesta la encuentro en algo más simple y profundo. Interacción con el ambiente, lo que ya dije. Quiero ir a la catedral, pregunto en qué dirección, intento hablar el idioma que hablan, interactúo, hago señas. Levanto la vista, miro una cúpula. Mi cuerpo y sociabilidad participa de esto de pasear.

A muchos les encanta leer y ver en películas esos encuentros fortuitos o anécdotas de viajeros o turistas con locales, al italiano que los invita al casamiento de la prima o cosas así, a la charla con una señora que estuvo en alguna guerra, al bosnio que le invita unos tragos, al grupo de chicas o chicos con los que terminan de fiesta. Nada se busca, pero en la calle hay vida. Ese mundo de películas está ahí y aquí y no sale de una magia secreta, sino más bien de estar en contacto con la realidad que se desenvuelve ante nosotros y con nosotros. En la nueva sociedad, no usar Google Maps en ciertas ocasiones, es un mecanismo de exploración. Para alguien de mayor edad esto es ingenuo y obvio, sin embargo, nuestra

generación y las que vienen nacimos en otro paradigma y por ende, nuestra forma de percibir y aprender del mundo tiene sus diferencias en detalles relacionados a la tecnología y conectividad. Para ciertas cosas es muy productivo, muy eficaz, muy útil, pero para ser algo más que máquinas hábiles, juega en nuestra contra.

Google Maps es genial, lo uso y lo usaría cuando sé para qué lo quiero. Pero no puede decidir como yo experimento mi vida o mis relaciones. En muchas otras ocasiones, como un hábito de seguridad, lo usamos sin poner en la mesa la cantidad de factores que nos perdemos de la vida. **No usar Google Maps es un ejemplo alegórico de explorar a través de la omisión de herramientas de información.** En la esencia de este ejemplo, está también la perspectiva que podemos tener de nuestra experiencia deportiva.

3. La espontaneidad deportiva

Espontaneidad: Expresión natural y fácil del pensamiento, los sentimientos, las emociones, etc. (Definición de la RAE)

La sobreestimulación y abarrotamiento de procesos y actividad cognitiva es nuestra condena. Vuelvo a lo mismo. Queremos tener una buena relación amorosa y vemos mil posts de Instagram de cómo hacerlo, queremos ser deportistas o personajes exitosos y leemos y vemos un montón de videos o seguimos a todos los referentes posibles. En un comienzo parecería llamativo, motivador y productivo, sin embargo, podemos encontrarnos con que apenas las cosas no marchen como nos dicen que van a marchar, nos sintamos perdidos o sigamos en la misma situación inicial. Tiene esa esencia ingenua de quien por ejemplo aprende a usar un nuevo condimento para cocinar, le parece increíble y pasa a ponerlo en todos los platos. Wow, no sabía que el comino daba estos gustos... bueno, quizás no se pueden salvar todas las comidas con comino, y menos por el solo hecho de agregar más y más. Cerrarnos en la hiperinformación sería una trampa, así como en las pseudo soluciones que nos regalan en publicaciones de cuentas que seguimos. Me parecen dos de los grandes riesgos que corremos hoy en día. La acumulación de objetos pasó de moda, hoy son experiencias, información digital, estímulos y promesas.

La espontaneidad deportiva, por el contrario, no es un condimento más, sino que es el estilo de cocina. Es la respiración profunda que nos coloca donde estamos en el momento en que estamos, es la ligereza de un movimiento creativo, es la admiración despreocupada a la performance de otra persona, es el aprendizaje sin mente, es la flexión de brazos que de golpe entendemos en cada fibra, es la superación atlética que no planificamos, pero para la que dejamos los elementos preparados.

La espontaneidad más que cultivarse, se nota como quien recibe la brisa, y se expresa en nosotros con una forma determinada. No se la puede estructurar, ni moldear, ni aprender como normalmente aprendemos. Poco a poco, con el tiempo y los hábitos, con la atención y la motivación, aprendemos a darle más espacio. Va mostrándonos como un espejo, de que se trata esto de la Naturalidad. Qué es lo que nos hace a nosotros especiales y únicos.

“Nada impide tanto ser natural como el deseo de parecerlo”.

François de La Rochefoucauld

La espontaneidad deportiva se expresa en detalles, no solo en grandes decisiones del tipo: *ah no, lo mío es el crossfit, uh me parece que tengo que dejar los gimnasios y volcarme a la naturaleza, o dale, cambiemos de deporte*. La espontaneidad de la que me interesa hablar es la que nos saca una sonrisa al entrenar, a veces al transpirar, incluso al sufrir un poco por el peso de la mochila. Más de uno habrá salido de ejercitar y el cuerpo le pide caminar, mirar los árboles, sentir las piernas. A veces hacemos una rutina y percibimos que queremos sentir la torsión de la columna, o el estiramiento colgado. La rutina no nos alcanzó, no pasa nada. El cuerpo espontáneamente nos lleva a hacer lo que quiere, la inteligencia muscular nos avisa que las muñecas quieren entrenar también, que los dedos quieren moverse, que mis talones están rígidos.

Un ejercicio de meditación bastante común trata sobre la concientización de nuestro cuerpo. Acostados o sentados, vamos recorriendo las fibras de nuestros pies, piernas, cintura, abdomen, pecho, brazos, cuello y cabeza. Sentimos el sistema nervioso, notamos como quizás nos cuesta detectar más un hemisferio que el otro, como una oreja es más sensitiva que la otra. Este ejercicio como cualquier otra práctica de meditación, trata de meternos de lleno en nuestro presente. Su implementación terminó por generar una sensación muy linda a la hora de sentir mi cuerpo entrenando. Sin buscarlo, sin esperarlo, me encontraba después de una caminata, de una pedaleada, o de una rutina de ejercicio, haciendo este repaso fisis neuronal de mi cuerpo. Lo mío es anecdótico, visual pero ajeno. Lo importante es su experiencia, ustedes que leen: valorar esa integración espontánea de prácticas, de experiencias y formas de hacer.

Lo que ya estaba y no valoramos

La espontaneidad también proviene de viejos hábitos, ejercicios y técnicas que pasaron a nuestro subconsciente. Espontáneamente decido dormir en el piso a veces no porque tengo un conocimiento paranormal, sino porque cuando era chico acampaba muchísimo durmiendo en tierra y lo asocio inconscientemente a sueño profundo, austero pero sano. Mi espalda se estira, no tiendo a rotarme, uso solo una almohada fina bajo mi cuello y a veces otra bajo las rodillas. Si es piso de madera es mucho mejor ya que la temperatura de esta va mucho más en sintonía con la corporal a diferencia de la piedra fría o cerámicos. No podría planificar esto, no podría hacerlo todos los días. Pero la espalda me pide eso cada tanto y cada vez opongo menos resistencia. Curiosamente luego me acerqué a textos relacionados al uso del tatami japonés, la cama cercana al piso, como también a materiales naturales como el cáñamo. Un interesante balance entre elementos de la cultura material y las necesidades orgánicas.

La espontaneidad entonces podría expresarse como un estilo sano y auténtico de movernos, en relación con nuestra historia, nuestros aprendizajes, nuestra genética, nuestro presente. Pero solo al escribir esto me doy cuenta de que cualquier explicación más precisa sería una mentira, porque no lo sé. Simplemente puedo acompañar a la espontaneidad y aprender en el camino. Por más que mañana salga un *paper* que me explique el concepto, no hará que yo la experimente. Lo mismo sucede con esto de desaprender. No me interesa transmitir fórmulas, porque simplemente no va a ser correcto hasta que se exprese en su vida, no en la mía.

Aprender a aprender

Creemos que sabemos hacer abdominales, pero no, lo mismo con flexiones, barras, repiqueteos, mancuernas, trekkings, montañismo, surf, cualquier cosa. Creemos haber aprendido. Nos sale decentemente, experimentamos cada tanto cierto placer, cierto beneficio, cierto momento de claridad. ¿Hemos realmente aprendido?

Me pregunto cuánto de esto fue más bien aprender a repetir y copiar. A repetir los ejercicios físicos, como aprender a repetir las emociones y sensaciones relacionadas a esa actividad. Cuánto hay de conciencia en lo que hacemos. **Conciencia es atención y atención es descanso, lo opuesto a lo que tenderíamos a definir.**

Aprender a aprender es un camino de concientización del hecho de aprender. Después aparecen palabras como intuición, esfuerzo consciente y todo eso. Pero antes que la palabra, está el momentum. Aprender a aprender es ser consciente de una mente aprendiz que aprende algo. Parece obvio, ¿pero lo es?

Cuando uno comienza el camino de observar al yo aprendiendo, encuentra que ciertas cosas que hacíamos, no tenían tanto de nuestra presencia. Desentrenar, desaprender, son alegorías al valor simple de respirar profundamente y contemplar a esa persona que experimenta un aprendizaje en un presente. Suena muy etéreo, pero a la vez esto está tan aquí mismo, tan con los pies en la tierra.

Quien da un golpe en la bolsa de boxeo, puede hacerlo mecánicamente, puliendo gradualmente la técnica por el simple hecho de repetir el ejercicio, pero también puede ser presente de lo que está pasando ahí. Los ejercicios de repetición nos desafían a experimentar esto. El remo, las flexiones, los pasos en la montaña, el conteo nos ofrece la posibilidad de

meternos de lleno en lo que estamos haciendo . Cuando uno disfruta la concientización de cada fibra de nuestra cuerpo realizando un movimiento, no es necesario nada más.

Aprendí a sufrir erradamente. Aprendí a sufrir sabiendo que valía la pena sufrir en un ascenso a una montaña o cargando mucho peso porque iba a venir el momento en que eso tenía una recompensa: una cima, una gran comida a la noche, un éxito. Sistema estímulo- recompensa demasiado básico. Un día hice snowboard y la recompensa no era la cima, sino bajar. Fue interesante porque en el ascenso uno se pasaba el rato mirando por donde bajar mejor, donde saltar, que evitar. Así las trepadas se me hicieron más livianas y se iban sumando experiencias. **Pero ambas son mentiras de patas cortas.** Hoy el sufrimiento corporal por grandes exigencias físicas y mentales necesita ser aprehendido en mí de otra manera. No se elimina el dolor físico, no se evita el cansancio psicológico por desgaste. Evitar, justificar por resultados, intentar distraerse, son técnicas de supervivencia que nos dejan a medio camino. Cómo abrazo esto, cómo abrazo el dolor. El sufrimiento en las rutinas, en la montaña, en la recuperación de lesiones tiene una gran cuota mental de resistencia y forzamiento por el *Cómo* me tendría que sentir, cómo tendría que justificar lo que está pasando, qué cuento estoy narrando.

Según más de una corriente espiritual, si la tristeza, la ansiedad, el dolor, el desgaste, las sombras, tocan nuestra puerta, solo podemos abrirles. **Dejar que pasen, tomen el té y se vayan.** Muchas veces aceptar el dolor físico da una sonrisa. En más de una ocasión me he mirado con un amigo en alguna aventura y nos hemos dicho. ¡Esto está duro perro! Automáticamente compartir el sufrimiento que cada uno tenía en su cabeza, hacía que nos relajemos y sigamos. **La mente nos pesa más que el dolor en sí.** Los músculos duelen, los hombros también, pero la mente es finalmente el órgano más pesado y apesante. A veces compartir esto, o reírnos del dolor en ciertas situaciones, nos hace restarle importancia a toda la historia del sufrimiento que creamos y nos comprime.

Estos pequeños episodios nos ponen en jaque y nos hacen preguntar si aprendimos mal o simplemente copiamos fórmulas y resultados. Estos eventos son los rompedores de los patrones, los que nos hacen comprender que los ciclos comienzan y terminan en uno.

Mushin- No pensamiento.

Está de moda esto de revitalizar y apreciar conceptos orientales sobre la vida. Apareció un libro sobre *Ikigai*, otro sobre los elementos del budismo aplicados a los negocios, múltiples Tao, etc., etc. Sin embargo, que esté de moda no quiere decir que no podamos aprovechar el acceso a textos y conceptos que antes nos pasaban desapercibidos. Constantemente nos pasamos rastreando arquetipos contra los que pelear, es en vano. En un vacío religioso-espiritual en Occidente, no es casualidad que por un par de décadas busquemos la solución fuera.

Así también sucedió principalmente en los últimos cinco años con el Estoicismo y la revaloración de textos de Séneca, Epicuro, Epicteto o Marco Aurelio. Vamos girando en una rueda histórico-social y muchas veces creemos que somos los primeros en descubrir grandes cosas, aunque más que eso, es solo un redescubrimiento, una revalorización, una re-lectura.

Me gusta poner perspectiva a los asuntos en cuestión, para evitar esos tramposos sesgos que nos llevan al fanatismo y atajos. Sabiendo esto, podemos sí acercarnos a otras formas de conocimiento con la mirada del aprendiz y no del consumidor.

Mushin es la esencia zen, la sal de su tierra espiritual. Digo Su ya que apenas estoy explorando las raíces de esta corriente. Mushin se es, no se tiene. *No pensamiento* es silenciar el modus operandi convencional con el que accionamos. Me plantean una pregunta difícil, una paradoja, una situación, entonces reflexiono, analizo y respondo creyendo ser consciente.

Mushin es recuperar la confianza en la mente-cuerpo. Y ya habrán leído de esto. Ahora estoy escribiendo este texto y no dirijo cada orden de mis dedos para escribir una letra. Esto está pasando. Yendo un poco más allá, hay una forma de escribir en la que no se utilizan esquemas de capítulos ni se sabe cómo seguir la historia. Le dicen escritura creativa. Una vez escribí un libro así y la experiencia fue trascendental. Mi dedicación era generar el espacio y las condiciones para simplemente sentarme en frente de mi ordenador, cada día a las 8 am después de haberme levantado, ordenado mi cabina del barco, asearme, preparar el mate, preparar la mesa y finalmente abrir el Word. Leía las últimas dos líneas del día anterior... Cerraba los ojos un rato recuperando las imágenes que tenía de mis personajes y continuaba.

Me costó mucho al principio, pero cada vez se hizo más entretenido e increíble. Era mantener viva constantemente la capacidad de asombro. El libro me escribía a mí. No se si será un bestseller ni algo de escritura superior, sin embargo, esa novela me es bellísima y me ha

acompañado en muchísimos momentos. Pasaba mis tardes de mar con lecturas de filosofía oriental y temas que me interesaban de ciencia, novelas históricas y natación. Todo eso era mi fuente de información para escribir, nada de internet. El mar da tiempo para todo. Me voy a reír, en unos años seguramente me de vergüenza lo que escribí, es parte del juego.

De Deshimaru y Susuki *“si reflexionamos sobre cada gesto, la acción eficaz es imposible”*

El cuerpo puede ser libre y actuar. Cuando se aprende un deporte nuevo, tenemos la oportunidad de vivir Mushin, de vivir en la no-mente. Muchas veces nos pasa que queremos aprender de alguien una nueva disciplina y nos dan una cantidad de información tremenda. Cuando aprendí KiteSurf, me impresionó la lista de detalles fundamentales que hacían posible el WaterStart y la navegación. No soy un niño prodigio, pero con 30 años ya había aprendido una cantidad importante de actividades y aplicado esta manera de aprender, por lo que cuando sentí que me estaba pesando tanta información, recuerdo muy puntualmente como me dije a mi mismo que podía dejar descansar la mente. Yo no quería poner la vela a la una y la postura correcta de los pies, así como la barra en el ángulo indicado. Yo lo que quería era hacer kitesurf. Esta pequeña ceremonia espiritual- psicológica que se hace en uno al abstraerse de la mente analítica y sistemática es el perfume del jazmín. Yo quería hacer kitesurf y estar en la naturaleza y así pasó a los minutos. Todo estaba ahí solo que no me permitía ser consciente de lo que estaba sucediendo, no disfrutaba del perfume. Ver la vela en el aire, tomar velocidad, flotar en el agua, sentir el viento, ser parte del ambiente.

Una clase después mi instructor, me vio entusiasmado porque ya me salían un par de ejercicios de navegación. Ahí se nos pasa de revoluciones la exaltación, somos tiernos y nos cuesta mantenernos en el camino del medio. Estaba derivando y movía demasiado la vela, la adrenalina hacía las suyas. Se me acercó sin criticarme y me contó de cuando había aprendido a surfear en Brasil. Un profesor vio que él no agarraba ninguna ola, pero ponía todo para intentarlo, una y otra vez. Le dijo que se vaya atrás de la rompiente y se quede flotando un rato. Pasó un tiempo largo para que le haga señas de que vuelva, a tal punto que tenía frío y se aburría, después volvió, se paró en la primera y surfeó. Su mente dejó esa compulsión técnica y efervescente. Vio el todo, el mar, las olas, él en el mar, se relajó, el mar lo surfeó.

Esto pude comprobarlo en cada truco de freestyle de snowboard, no es mi habilidad, pero los pocos que me salen, surgieron en momentos en los que la No-Mente tuvo lugar. Cuando me obsesionaba con sacar un primer 540, solo me alejaba más y más del resultado. No alcanzaba sólo la repetición. Me olvidaba que el truco en pista o fuera de pista se construía de los elementos del ambiente, del yo sintiendo la tabla, etc. Así de romántico y así de cierto, para

qué hacer un truco si no había perspectiva y placer de este. Necesitaba admirar y valorar a otra persona haciendo un truco, mostrándome que eso era posible y no estaba solo en videos, que era un gesto deportivo estético. Tengo grabado mi primer 540, me salió después de ver a Aidan, un compañero snowboard, hacerlo con una pulcritud admirable, volando unos cuantos metros. Al rato me salió. Ese día probé un backflip. Me río, de hecho, no lo aterricé. Pero fue espectacular espontáneamente entender en la velocidad que esa era la loma en que podía probar volar y ver todo cabeza abajo.

No somos una orden, un cálculo, una indicación, una mente ordenando, no somos una fibra, somos una persona en la naturaleza. Tampoco es la mancuerna, la técnica de pull-up, la metodología de running, sino que se es en un todo. Se es Mushin.

Nos gusta la locura, la calesita, todo eso. Pero pensémoslo, nada tiene sentido en esa lógica. Hacemos deporte y ejercicio para mantenernos sanos porque ser sanos en teoría nos hace felices. Sin embargo, tenemos la posibilidad de plenitud en cada minuto de actividad al aire libre o de entrenamiento en espacios cerrados y la desaprovechamos. Me recuerda al cuento del pescador que trabajaba un par de horas por día y era feliz con eso, cuestión que un hombre de ciudad no entendía cuando lo conoció. Quizás escucharon el relato, búsqenlo.

¿Cuál es el sentido profundo de lo que estamos haciendo al hacer actividad física? Bien, dale, ya estudiamos que antes era parte de la supervivencia con la caza, la pesca, la recolección y todo eso del refugio, y ahora no tenemos nada de esas necesidades y parece que el cuerpo toma cualquier forma, la sociedad va buscando explicaciones, así como los conceptos de la estética, nosotros vamos buscando sentidos y justificaciones. ¿No es una locura que elegimos como seres afortunados en el mundo, entrenar o hacer actividades deportivas, y sin embargo nos complicamos a nosotros mismos?

Nos inventamos problemas para mantenernos ocupados. El sentido, el esfuerzo, la plenitud, el perfume está enfrente nuestro y a la vez nosotros somos parte de ello. No es externo. El cuerpo y el entrenamiento nos brindan canales de expresión y conexión con nuestra naturaleza presente.

Experimentar un viaje cultural, o ponerse a trabajar en un proyecto personal social o ecológico, más que desconcentrarnos, puede tener una de las grandes claves de todo esto: **nada era tan serio**. El montañista que solo puede ver la montaña es como un caballo galopando sesgado por el miedo. Vamos a pasear por un par de lugares donde sí pasan cuestiones serias, poner las cosas en su lugar sin necesidad de justificar lo que hacemos.

Esto aplica también a profesiones, no solo a nuestra actividad física. Levantar la vista, mirar alrededor. No se camina mirando a los pies.

¿Cómo definimos a la estética?

¿Y a la estética deportiva?

¿La estética personal?

¿Hablo mi mente-cuerpo?

¿Qué es la Alteridad?

¿Ejercitamos la Alteridad?

4. Fortalecimiento de la Mente

Surge preguntarnos en esto de la Mente-Cuerpo-Ambiente si estamos fortaleciendo nuestra mente y no solo los músculos del cuerpo. Una mente comprendida como parte de la naturaleza. ¿Existe algo como entrenamiento? ¿Algo cómo bienestar mental? ¿Algo como filosofía? ¿Algo como deporte? ¿Algo como aire libre? ¿Existen estos compartimentos fuera de nuestra mente? ¿Existe una realidad conceptual o es un juego social de supervivencia?

No vamos a ahondar en esto. Son ese tipo de dudas en la que filósofos, sociólogos y místicos han querido bucear durante miles de años. Sin embargo, el solo ejercicio de preguntarnos esto de tanto en tanto, nos permite desinflar la obsesión que nos lleva una y otra vez al auto boicot personal. Un libro correcto, para la persona correcta en el momento correcto es a la mente lo que una actividad deportiva correcta para la persona correcta en el momento correcto es al cuerpo. ¿Ya percibieron esta trampa? Si, mente y cuerpo son una cosa, y lectura y movimiento son una cosa.

Es importante apreciar algo más que el entrenamiento, el cuerpo o el deporte, porque no existe tal cosa aislada del resto de nuestra vida. La mente está presente en cada aspecto, no solo en el mar, la montaña, o la pileta de natación.

Lo que llamamos Naturaleza. ¿Qué es? ¿Existe algo que no sea naturaleza? ¿Existe algo artificial? Nuevamente definimos lo que es naturaleza y no. Pero más bien podría apreciarse todo en intensidades de conexión o desconexión. Como organismos vivos y permeables, no estamos por fuera de la naturaleza. La mente anda débil muchas veces, hay cansancio cerebral. Son síntomas concientizados o no, aceptados o no, pero presentes casi inequívocamente en cualquier grupo humano del siglo XXI.

Ignacio Larrañaga fue un sacerdote capuchino español. Escribió un libro que se llama *Del Sufrimiento a la Paz. Hacia una liberación interior*. Me gusta revisar librerías de usados siempre que tengo tiempo y así me sorprendí al abrir este libro en un cajón de Espiritualidad. Lo primero que leí fue *Comenzando en mi casa*, unos párrafos introductorios que van directo al grano. Nos debemos salvar a nosotros mismos, aunque nos pasemos señalando al de al lado. El libro inesperadamente es una joya de la psicología espiritual práctica y aguda. Casi que logo terapéutico, para luego ofrecerle a quien quiere un acercamiento más religioso.

Lo que me propongo transmitir aquí, es como, entendiendo que andamos por la vida a veces muy extremos, muy de altibajos, muy ansiosos, angustiados, tercos, encerrados en historias y ficciones, algo importante más que entrenar el cuerpo aisladamente, es entrenar la mente. Mejor dicho, la mente- cuerpo.

En un capítulo Ignacio nos propone ver la importancia del *Fortalecimiento de la Mente*, como un camino para ir despegándonos del miedo opresivo, la duda compulsiva, el cansancio cerebral y todos sus síntomas como depresión, desmotivación, falta de amor propio.

Primer paso: No resistirse. Si. Así de trillado y zen. No resistirse a la obsesión, a lo que está reprimido. Lo define muy gráficamente como querer comprimir un resorte. Mientras más lo oprimimos, más fuerza tiene para saltar por los aires. Y así nos pasa, una y otra vez. Tiramos un entrenamiento por los aires, un deporte, hábitos sanos, lo que sea, porque de golpe nos mentimos y nos vemos encerrados inconscientemente en un mundo de fantasía donde no permitimos ingresar a las sombras, las imágenes, las dudas. Todo TIENE que estar bien y así se rompe. Nos oprimimos tanto a nosotros mismos que un día todo termina, apagamos el fuego con demasiada leña.

Aceptamos los síntomas como el desentendimiento y desmotivación de lo que antes nos hacía bien. O aceptamos que estamos durmiendo mal, o que estamos reactivos, o que no nos está saliendo un tiempo de carrera, o un ejercicio como la vertical, o no tenemos el peso que queremos. Aceptamos que no estamos teniendo el control de todo lo que nos pasa dentro. La impotencia deportiva y psicológica, sobre todo, proviene de la opresión.

Aceptamos nuestro cansancio cerebral y falta de control. Nos hacemos conscientes sin latigar nuestros descuidos, como de golpe nos vemos al espejo y ya no nos gustamos tanto. Cómo nos estamos comparando deportivamente, como vemos tontas algunas cosas.

Segundo Paso. Disminuir naturalmente el cauce de los pensamientos y así ir recuperando la energía mental que consumimos. Desligar la actividad mental a voluntad. Ofrecer nuevos cursos para el río. Las represas no van a servir. Vamos a ir tocando como podemos acompañar los cambios internos desde otro lugar más pacífico y menos violento, menos llevado por la reactividad y las emociones que a veces tomamos demasiado en serio. Menos preso de nuestras ilusiones y discursos. Mushin.

Tercer Paso. Ejercitar la concentración, relajación y silenciamiento. Yo mismo me salvo a mi mismo. Ni Epicteto, ni Rumi, el Bhagavad Gita, ni Deshimaru ni el libro deportivo más motivacional van a sacarme del barro.

Abracadabra, ¿ahora somos felices?

No, ya hemos leído toneladas de libros con pasos similares a estos así como videos, películas, reels, quotes. Nada perdura y todo pasa. El que habla de Dios, lo encuentra por un tiempo y lo vuelve a perder. El que encuentra su naturaleza bajando un primer descenso

de snowboard de algún pico alejado, se siente en Nirvana pero no es tampoco para siempre. Nada es para siempre. La mente, nos llevemos bien o no, siempre está ahí y moldeamos la realidad sin mucha decisión en ello.

Según Enric Corbera, el referente de la bioneuroemoción, la felicidad es un estado interno que se alimenta de constancia, coherencia y capacidad de amar. La felicidad no es un derecho, es una decisión.

Me gusta la definición, es simpática y liviana. Aunque cuando hablamos de decisión, no es la decisión como la percibimos de manual, a lo película de Hollywood, a lo de ser el capitán de mi destino y punto sin percibir más. La decisión con conciencia, con atención, la decisión de perseverar en el camino de una mente que se desentrena a sí misma y transita por el camino del medio.

En la medida en que buscamos desentrenar y aprender a aprender, también estamos necesitando prestar atención y dar debido cuidado a la mente que guía el barco. Para tener esta atención hasta en la repetición de treinta abdominales o diez sentadillas, podemos apreciar la integración de lo que aprendimos y lo que podemos aprender sin limitaciones de paradigma. Lo que aprendí en mi vida, las técnicas de meditación, las actividades que me dan paz, los trabajos manuales como jardinería o restauración de muebles o cerámica o dibujar mandalas, todo tiene ya implícito parte de este fortalecimiento mental, y por ende nutrientes para una vida sana.

Cuando tenemos esos *insights*, en los que de golpe apreciamos algo que ya hacíamos, todo es un poco más tranquilo. Desentrenar la mente para fortalecerla luego, no se trata de tirar todo por la borda como ya hablamos. Sino de apreciar y reciclar. De ser un poco más tranquilos en todo eso, de integrar, de comulgar elementos, de ver un Todo. La línea histórica personal también es un todo, no es un segmento recortado.

Un ejemplo personal:

La concepción del espacio y los objetos: otro ejercicio de meditación que aprendí fue el de concentrarse en objetos puntuales y observar cada detalle como su todo, su forma en el espacio, sus texturas. Es ver un objeto por primera vez. Practiqué esto durante muchos años un poco en juego, y una vez sin darme cuenta estaba realizando lo mismo con objetos de entrenamiento. Me quedaba mirando la mancuerna, o la colchoneta, las barras. Acercaba mi mano y tomaba el objeto y lo integraba al movimiento. No se realmente los resultados concretos, no quiero vender que de golpe fui una máquina, pero la experiencia en sí es

suficientemente rica para darme paz cuando me siento desconectado de lo que estoy haciendo.

Veo por primera vez la fitball y veo a mi cuerpo usando la fitball y veo la contracción de mis abdominales y la postura de mis hombros y aprecio el equilibrio. Me sería difícil describirlo, se percibe de golpe con una suavidad firme. No hay más desmotivación, o dudas o miedos. Como un abrazo sincero con alguien a quien se ama. No quise utilitariamente integrar ejercicios de meditación al gimnasio, pero cuando se fortalece la mente y se trabaja día a día en desmontar esas fronteras intelectuales, las cosas se mezclan naturalmente. Estaba oprimiendo esto, apegado a los pasos de la receta. Esta experiencia me sucede antes de escribir mi diario de viajes, lo observo como al bolígrafo, el mate y el termo.

Esto nos lleva a la demolición de los muros inconscientes. Si comprendemos que no existe algo como un cuerpo aislado. Sino que mente- cuerpo es una misma cosa. Que a su vez la mente- cuerpo está en un espacio y en sí todo es naturaleza, dejamos de percibir el entrenamiento o el aire libre o lo que sea como un cubículo hermético.

Entreno al comer frutas a la mañana, al tomar mi mate escribiendo y manteniendo la postura de mi espalda. Al caminar por la calle cuando estoy agobiado, al refrescarme, al leer un libro liviano cuando la mente está cansada, al permitirme un gusto, una cerveza después de una tremenda aventura. Aprendo escribiendo un diario personal, y desentreno sanamente al mantener mi casa limpia (también la casa mental) y levantarme temprano poniendo cada cosa en su lugar. Entreno cuando inhalo y exhalo conscientemente sabiendo a la respiración la madre de tantas cosas, entreno cuando barro, cuando levanto una silla, cuando corro un mueble, cuando ayudo a mi mamá a podar un árbol, cuando nado en un lago, cuando aprendo a cuidar plantas, cuando genero hábitos sanos, entreno aceptando errores al charlar con personas que opinan distinto, a alejarme de lo que no me interesa o de quienes me lastiman más de lo que puedo permitirme, al aceptar mis limitaciones y vulnerabilidades, entreno cuando doy un paso al costado o me quedo en silencio, aprendo cuando miro a mi cuerpo entrenando, cuando acepto el dolor, cuando disfruto la fatiga, cuando desarmo la idea de sufrimiento o culpa. Entreno cuando pesco algo en algún lugar remoto y me lo como, también cuando juego un partido de fútbol con amigos, o arreglo mi bicicleta. No hay distinción entre aprender, desaprender y entrenar. Todo es movimiento.

“...Nuestra educación contemporánea, pues, nos adoctrina en la glorificación de la duda y de hecho ha creado lo que casi se podría llamar una religión o una teología de la duda, en la cual, para ser considerado inteligente hay que mostrar que se duda de todo, señalar siempre lo que está mal y pocas veces preguntar que está bien, denigrar cínicamente todas las filosofías y los ideales espirituales heredados, y en general todo lo que se haga por simple buena voluntad o con un corazón inocente...” Sogyal Rimpoché, en el Libro de la Muerte.

Siempre es fácil ser escéptico en la trivialidad, escéptico con lo de afuera, con lo que no nos define tanto. La pregunta es quien es escéptico con nuestra construcción personal, con lo que creemos que sabemos o decimos no saber, con lo que tenemos de "experiencia", con las cosas de las que estamos “orgullosos”. Quien sobrepasa la frontera intelectual y la corrección política para realmente interpelarse, romperse, desintegrarse.

La verdadera mente abierta, esa que está tan vendida hoy en día, no transita el relativismo intelectual o el escepticismo cómodo, o la insatisfacción constante. La verdadera mente abierta de la que parece que alguien habla en un libro sabio, trata de raíces más profundas.

Sobre Oraciones, mantras, templos y reciclaje.

Una experiencia personal me llevó a reciclar muchas cosas que reactivamente había escondido. Y creo que es interesante compartirlo exponiéndose un poco. He visto como muchos adultos recuperan hábitos de casa, de algún lugar donde se educaron. Cuidar plantas o ir a la plaza a pensar, visitar a la abuela todos los miércoles, etc.

Tuve una educación católica fuerte por lo que el Rosario era algo incorporado en viajes y peregrinaciones, el Padre Nuestro era pan de cada día, las oraciones, etc., etc. También cuando fui scout tuve educación cristiana y sabía de memoria una gran cantidad de rezos.

Aprendí sin ser consciente que el templo era un lugar de silencio y de oración, de contemplación y pausa. También un lugar en el que me aburría mucho. Con la edad se hacía un lugar de escape, de ensimismamiento o de contemplación. Pasado más tiempo el templo se perdió, así como las oraciones. Los viajes, una perspectiva menos religiosa y siempre curiosa por el mundo, el ecumenismo y todo tipo de conocimiento me había sacado de la creencia del Dios que se hablaba en el catolicismo.

Así dejé de rezar. Aprendí mantras, estudié y navegué principalmente el budismo, hinduismo, estoicismo, las ciencias y taoísmo. Zoroastro era más interesante. Fui tomando sin quererlo

elementos de todo. Sin embargo, durante todos estos años pude observar cómo cierto aprendizaje estaba impreso en mi ADN cultural y no tenía sentido negarlo. Por el contrario, al dejar de importar lo que pensaban las personas que me rodeaban, aprecié más y más todo el capital intransferible que tenía.

Los mantras si bien han cumplido lo suyo, no los tenía incorporados como la decena o el Rosario. Las oraciones scouts eran mucho más fuertes que cualquier repetición místico taoísta. Dejé progresivamente que mi boca repita oraciones cuando estaba remando solo un río, cuando caminaba largas distancias, cuando nadaba, cuando hacía skitouring en Alpes. Cuando caminaba y la mente se desbordaba de ideas y análisis de episodios personales, empecé a dejar que oraciones viejas tengan lugar y así la mente se serenaba. Ahora con una consciencia mucho mayor y más tranquila, sin fanatismo, sin esperar algo. Tenía incorporado en cada músculo el hecho de que, al repetir oraciones, mi cuerpo necesitaba relajarse, podía ver los árboles, sentir la respiración, dejar de mirarse el ombligo. **La repetición que parecía lo opuesto a la espontaneidad, en realidad era lo más espontáneo en los momentos en los que perdía el balance.**

Cuando empecé a hacer FreeDive y quería quedarme mucho rato en el fondo y necesitaba abrazar los miedos a la profundidad, a lo oscuro o la falta de aire, también empecé a dejar entrar lo que ya había aprendido de chico. Hay solo una canción: *El Fantasma* de Árbol, y el Rosario que me dan la paz mental y espiritualidad para disfrutar de otra manera el hecho bizarro de estar ahogándose. También fui haciendo un paso progresivo a mantras que mantenían la esencia vocal de esas oraciones y pasé a reciclar ambas cosas.

Canta aquí mi ser nada, canta aquí mi todo estar.

Esto es interesante porque cuando empecé a romper algún récord personal, sin darme cuenta estaba aplicando esto. La repetición era fundamental. Seguramente tienen otra educación, otra experiencia. En ese pasado hay elementos que sin tocar el romanticismo, son sanos y posibles de reciclar. De abrirles la puerta, de disfrutarlos en nuestro presente. Esta aceptación me llevó a ese espacio vacío del que leía. Un día cuando llegué a los cuatro minutos y medio bajo el agua, había dejado de repetir, veía a Marcos flotando en un espacio negro, lo disfrutaba, la repetición abrió esa puerta, la de la Nada. Cuando uno se da cuenta ya es una máquina compulsiva de pensar. Por lo menos por unos segundos se palpó algo distinto.

El maratonista, el cicloviajero, el montañista, el caminante de largas distancias, o incluso cualquier persona que de golpe se encuentre exponiéndose a una demanda psicológico-

ambiental grande, puede **permitirse dejar de oprimir lo que ya tiene dentro con un valor muy importante.**

Cualquier tipo de manual en cuanto a esto sería una mentira, una venta de un producto rígido para algo que no puede serlo. No somos así. Me permito citar a Da Vinci.

Nadie debe imitar a otro

Nunca debe imitar un Pintor la manera de otro, porque entonces se llamará nieto de la naturaleza, no hijo; pues siendo la naturaleza tan abundante y variada, más propio será acudir a ella directamente, que no a los Maestros que por ella aprendieron.

Esto me lleva a algo más importante. Los espacios.

Templos

Así como tenemos rezos, canciones, hábitos sanos inscriptos en nuestro crecimiento, aparecen espacios que permiten ordenarnos. El hecho de ir al gimnasio en mi caso personal, es una fuente de tranquilidad, es un compromiso conmigo mismo. No lo aplico todo el tiempo, sino en momentos y lugares específicos. Los espacios tienen los elementos dispuestos para generarnos tendencias. No hay magia blanca. Si no te sirve el gimnasio no pasa nada. No hay reglas. Hay veces que no me hace bien ese espacio y en cambio lo puedo suplir con ir a una plaza a moverme. Depende de nuestro estado mental, nuestra realidad, nuestras motivaciones. Lo más importante creo que está en la energía de un movimiento orgánico y sano.

Amigos que necesitan sus dos partidos de fútbol por semana en cancha de sintético, personas que van a la Costanera por la tarde a pasear con su mascota rutinariamente, alguien que para leer, va a un café que le gusta mucho y que iba de pequeño.

Tratando de espacios, aprendí de chico como dije antes, a asociar los templos a la calma, la meditación, la contemplación. Un espacio silencioso, muchas veces fresco donde el cuerpo se predispone a bajar un cambio.

Esta educación corporal y espiritual es tan parte de mí, que cuando comencé a viajar, me sumergí naturalmente durante horas en mezquitas musulmanas, templos ortodoxos, judíos,

espacios antropológicos. Algo curioso es que los museos de Ciencias e Historia Natural me generan los mismos estados psicológicos. Entraba a una mezquita y tendía a copiar como rezaban, y me relajaba. En un episodio traumático que tuve en un país donde no había iglesias, terminé por buscar más de una vez silencio y espiritualidad en sus repeticiones con cantos.

El espacio tiene significaciones que se transmiten a nuestro cuerpo por educación. **Los espacios que asociamos a algo negativo pueden ser resignificados, reaprendidos.** Yo asociaba ir al río en Buenos Aires, al pesimismo de no tener plata para viajar. Miraba el río y pensaba mucho en lo que no conocía. Me iba a pescar o a tomar mates, pero siempre tenía un dejo de angustia. Hoy me encuentro en un camino interesante de desentrenamiento. Traje elementos para experimentar el río de otra manera con la misma mirada de aprendiz y a la vez de viaje. Voy a remar, decidí aprender kitesurf en el Río de la Plata. Hace ya cinco años que empecé a buscar escondites, lugares para entrenar, rincones que me transmitan algo muy particular. Podría haber aprendido antes a hacer Kite pero tenía siempre una necesidad de aprenderlo en mi ciudad natal porque sabía que me iba a hacer bien ver ese espacio con otra perspectiva. Sumarse a alguien que ve ese río con una mirada más fresca. Ahí hay otro punto importante, abrirse con alteridad a la perspectiva que otros tienen de cierto espacio y lo disfrutan.

Lamento hablar tanto de mí cuando lo importante son ustedes, los que leen. Pero si me voy de los ejemplos personales, les estaría dando algo que no es del todo real en mí, que no está del todo vivo. Tiene tanta personalidad la experiencia de los espacios que disociar esto sería mi trampa. Pretendo transmitir la sensación, no el contenido de lo que digo.

Es fácil visualizar como muchas personas sufren con asociar un espacio a una experiencia, les trae recuerdos que los angustian o los incomodan, etc. Es normal al comienzo evitar esas calles o espacios, sin embargo, con el tiempo y perspectiva más una actitud determinada, se puede remodelar nuestra experiencia de esos lugares. Estoy seguro de todo esto que suena tan pseudo místico, puede apreciarse en sus vidas. Eso es increíble de los seres humanos, cada persona es un mundo.

El espacio espiritual, el espacio de entrenamiento, o el espacio donde vivimos está en constante interacción con nosotros, nos moldea y lo moldeamos. Cuando algo no funciona, corremos un paso al costado y observamos esta Rueda. Vemos sutilmente que podemos redireccionar o dejar ir.

Se puede apreciar un acercamiento similar a la arquitectura y espacios interiores en ciertas tradiciones orientales, aunque al ir a los detalles también se observa en mucha gente sabia de cualquier cultura. He visto apreciaciones similares en pueblos mediterráneos y alpinos, así como en una casa de campo de Buenos Aires o la Puna. Tiende a haber una mayor valoración y conciencia del intercambio entre humano-ambiente en lugares donde los espacios libres, bosques y mar son más cercanos e integrados a la vida cotidiana. Parece que la intuición y la vista se hacen más aguda y liviana. La casa no es una burbuja, sino que es parte del ambiente.

En esto de templos, plazas, casas, gimnasios y montañas, podremos también sumergirnos más y observar la fuerza de los arquetipos del espacio. Dejo esto abierto para otro momento. ¿Qué significa la cabaña? ¿El jardín? ¿el muro de escalada? ¿El Dojo? ¿la casa en el mar? ¿la biblioteca municipal? ¿el snowpark? ¿el campamento base? ¿el salón de pilates? ¿el taller?

Punto Aparte. Volviendo al juego, para cerrar... Gastón Bachelard en *La poética del Espacio* señala: *Una hoja tranquila verdaderamente habitada, una mirada tranquila sorprendida en la más humilde de las visiones, son operadoras de inmensidad. Estas imágenes hacen crecer el mundo, crecer el estío.*

El espacio de entrenamiento y nosotros entrenando, y el músculo que se mueve al hacer un ejercicio en ese espacio, en mi perspectiva es un operador de inmensidad y no lo digo desde la justificación de delirio místico. Sino desde el simple hecho de experimentar la naturaleza en nuestra propia naturaleza en la naturaleza del espacio.

Traducimos: habitar el aprendizaje, habitar el entrenamiento es desentrenar y dejar atrás la piel vieja. Habitar el esfuerzo, la trepada, el dolor, la elongación muscular, la transpiración, el gesto deportivo, el miedo, la frustración, el error, la desmotivación y todo. Habitar la escena y el momento en que estamos haciendo actividad física.

Anoto para que pensemos. Reciclaje de:

- disciplina.
- hábitos sanos
- Espacios
- intereses y hobbies
- experiencias espirituales
- ejercicios y movimientos
- actividades manuales

La Gestalt en el Movimiento. El movimiento en la Gestalt.

Hace unos días me encontraba en una travesía de un río en los Andes. Quería trabajar el tema del miedo ya que en la última experiencia en solitario en otro cauce las cosas habían ido mal. Notaba que todavía expresaba físicamente el miedo, tensión muscular, decisiones sesgadas, nervios. En las noches escuchaba algunos podcasts sobre filosofía y psicología que me acompañaban y con los cuales desmenuzaba algunos nudos mentales y me daba un puntapié con el que escribía en mi diario de ruta. Los porqués ya no entraban a lugar, sino que los Cómo tomaban importancia. Cómo estaba viviendo lo que vivía, como experimentaba, como decidía. El porqué era para el sillón de la ciudad con una copa de vino, pero ahí, al ritmo del Tambor en el río, el *Cómo* tomaba un súbito protagonismo. Si bien parece excesivo, imagínense todo el día solo por varios días, en los que uno se encuentra diez horas haciendo actividad física, más buscar refugio, cocinar, dormir. Lo que uno va pensando se va destilando, como el río mismo. Lo que uno reflexiona, escucha de un podcast y observa, se toma con más precisión que en ambientes con sobreestimulación. **Lo que se escucha, se escucha más. Lo que se lee, se lee con más detenimiento.**

La cuestión es que en cierto podcast apareció la pareja Perles y la terapia Gestalt casi por coincidencia el día en que meditaba sobre esto de la integración de la vida en vez de la clasificación y definición constante de elementos. Había leído de ellos, sin embargo como ustedes han podido experimentar seguramente, uno puede leer un libro o ver una película en un momento de la vida sin que nos signifique mucho, para luego en una segunda vuelta generarnos un aprendizaje increíble y sentir todo a flor de piel.

No voy a definir y describir minuciosamente la Gestalt acá, sin embargo si rescatar ciertas ideas que pueden interesarnos. La Gestalt pone de nuevo el foco en nuestro rol activo y responsabilidad sobre nuestra propia vida. Nosotros percibimos nuestra realidad y tomamos decisiones en consecuencia, creamos imágenes y explicaciones y sentidos. Generamos formas mentales y cuando decimos esto, nos amigamos con el *Holos* que nombramos al principio. No se trata de suma de partes, sino que hay un todo que se debe apreciar como tal, una forma grande que necesitamos ver completa para entenderla. Imagínense que tengo una lesión puntual en mi tobillo, no alcanzaría en una perspectiva gestáltica con desmenuzar lo hiper específico de la lesión física en esa ubicación. Hay varios elementos que participan en una lesión desde la postura, la compensación incorrecta de la lesión con otra parte del cuerpo, el miedo psicológico a hacernos más daño que nos produce tensión muscular, etc., etc.

En la terapia Gestalt se nos ayudaría a poder acercarnos a nuestros problemas y percepciones de una manera más integrativa en vez de una rumiación de elementos puntuales que de golpe le deberían dar sentido a ese todo.

Fritz y Laura Perles nos proponen el ¿Cómo nos pasa lo que nos pasa? Más que el desgastante por qué... En sus bases está el:

- **Aquí y ahora:** al prestar atención en nuestra manera de experimentar el presente, por consecuencia se modificará la proyección del futuro y como observamos el pasado. En el presente estamos unificados y ese aquí y ahora es el que da cuerpo y forma a la experimentación del pasado y la proyección de nosotros en el futuro. Es en este segundo en el que escribo esto que habito mi presente.
- **Concientización:** de lo que nos ocurre. Hoy, donde estamos y como estamos. Al ver esas formas en que vemos la realidad, podemos formular de manera distinta este presente y proyección. Cómo pensamos lo que pensamos son procesos que nos hacen concientizar nuestro presente y poder tener una participación en su modificación.
- **Responsabilidad:** al concientizar estando aquí y ahora, asumimos responsabilidad de nuestra vida y consecuencias. Evita las ilusiones. Evita el pseudo misticismo que nos quita participación en la creación. Hoy se puso muy trendy el tema de la ficción del libre albedrío. ¿Existe eso? Interesante para charlar, sin embargo en la psicología de la calle y vida diaria termina por justificar la inacción de las personas, la falta de compromiso con uno mismo, evita responsabilidades y consecuencias con los de al lado. Estamos perdiendo terreno en el campo fértil de nosotros mismos. Nos pesaba el yo, el porqué, todo eso. Sin embargo, la responsabilidad gestáltica es más...liviana. Es un, Marcos, mira, esto que digo que soy es esto que digo que soy. Doy un paso a un costado y me observo, y observo los cómo que hacen mi día a día. Y está todo bien, relajemos, no es un objetivo empresarial por cumplir, es dejar que las cosas vuelvan a su lugar.

Al leer más de Fritz y Laura, nos encontraremos con personas que exploraron mucho el budismo, diversas corrientes filosóficas y más. Como cualquier otra terapia o enfoque de psicología, es propenso a críticas y tiene cosas que quizás no sirven. Sin embargo, me gusta tomarlo en valor. Nos acerca a formas de percibir nuestra vida desde la psicología. Así como percibo una filosofía práctica de calle, también la psicología es un campo de juego y aplicación de nuestro presente diario. Cuando nos cansamos de divagar en la espiritualidad y cosas un poco lejanas como el budismo zen, de golpe encontramos con científicos de

Europa que nos proponen la integración, puede sernos útil para continuar el camino de la autorrealización con explicaciones más cercanas a nuestra realidad social-personal.

Todo pasa, mañana Freud nos puede dar claves acertadas a un problema. Pasado mañana, Anthony de Mello o Indra Devi, o Nāgārjuna, o cualquier otra celebridad. Lo bello es el proceso, el camino. En lo específico del deporte y el aire libre y el desentrenamiento., podemos jugar un poco con la comparación y relación y decir que en ese aquí y ahora, concientizando nuestra forma de ver las cosas, es como desentrenamos nuestra mente y cuerpo para producir formas adecuadas.

En la Gestalt el cómo hablamos es fundamental. La narrativa personal, la narrativa con nosotros mismos puede ser positiva. Podemos decirnos en vez de ¿Por qué no pude? El ¿Cómo puedo ver esto de otra manera, como puedo hacerlo mejor, como me siento? No me refiero a optimismo ingenuo, sino a evitar la rumiación, el desgaste cognitivo, el victimismo, la impotencia, la angustia, etc. Cómo nos hablamos y hablamos del ambiente que nos rodea, hace que lo modifiquemos ya que la percepción está dentro. No me estoy refiriendo a una magia extraña, todo esto es más con los pies en la tierra de lo que quizás creemos. Si quiero ver problemas e imposibles, los tendré. Si quiero aprender a ver las cosas como son y verme a mí como soy en mi día a día, también lo veré, conlleva tiempo y práctica y atención. Eso es lo entretenido, vamos siendo partícipes de ese orden y limpieza de nuestra casa interna, de esa reestructuración del espacio, de la ubicación de los muebles, de las plantas.

El fracaso se mide por lo que decimos que es el fracaso. Sin embargo, al desarrollarnos en sociedad, bajo yugos como el síndrome de Solomon (recomiendo que lean este experimento social que hizo Solomon Asch. Cómo perdemos nuestro criterio y autenticidad por no querer sobresalir en un grupo, por miedo a diferenciarnos y no ser aceptados), nuestra narrativa personal sufre de inconsciencia, masificación y adhesión a tendencias de razonamientos, falta de atención y modificación involuntaria. Cuando nos damos cuenta, nos estamos autodestruyendo o simplemente autorreproduciéndonos como una persona más que encaja en los problemas y dinámicas de hoy en día y busca las respuestas de la misma forma y justifica la ficción de nuestra vida con el mismo guión.

De una manera gestáltica, de *forma*, observamos nuestro presente y tomamos acción sobre nuestra conexión cuerpo- mente, cómo disfrutamos de entrenar y la vida sana, el aire libre, cómo nos hablamos, cómo nos cuidamos. Unificamos, integramos lo corporal, emocional e intelectual. **Dejamos un poco atrás la técnica y los elementos para desarrollar una Actitud.** Nos abrimos al mundo y a nosotros, prestamos atención, ampliamos nuestra percepción

Sé como tú eres, de manera que puedas ver quién eres y cómo eres. Deja por unos momentos lo que debes hacer y descubre lo que realmente haces. Arriesga un poco si puedes. Siente tus propios sentimientos. Di tus propias palabras. Piensa tus propios pensamientos. Sé tu propio ser. Descubre. Deja que el plan para ti surja dentro de ti

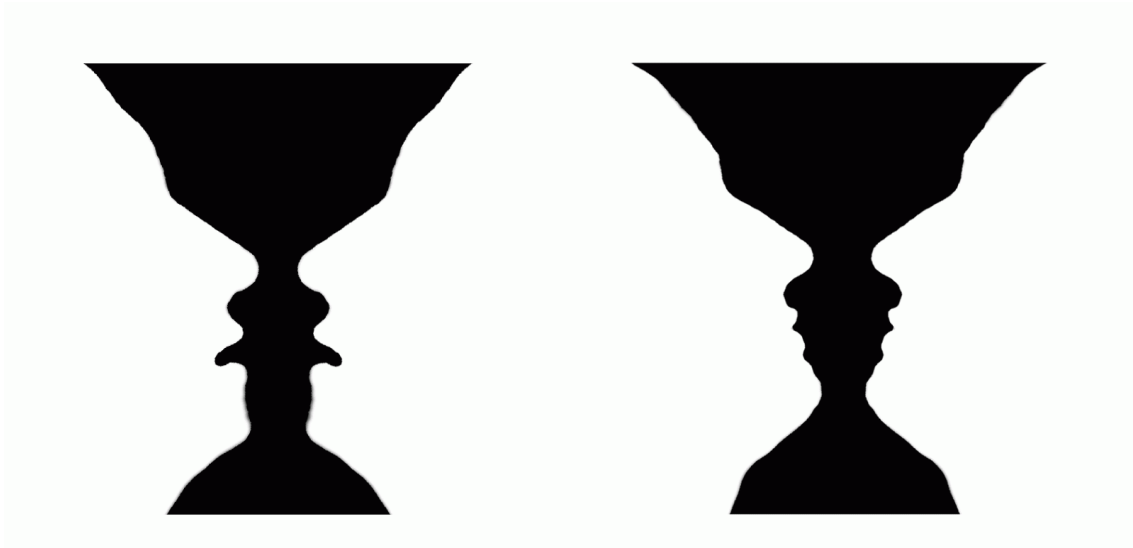
Fritz Perles

La última frase me gusta particularmente. Es fácil rastrear su perspectiva espiritual al asunto. Dejar que el campo del Yo sea fértil nuevamente. Ya no alcanza a decir, no es que yo quiero esto porque viví esto otro. Dejar que el plan para nosotros surja dentro nuestro. Ahí hay mucho para *no* hablar para que se nos hable. Quien escucha respondiendo no escucha, se escucha solo a sí mismo y no se genera nada nuevo.

Observándose al hablar de la Gestalt

Primero, no soy psicólogo. Así que de ninguna manera estoy recomendando una terapia. Me interesan los acercamientos a la vida y el existencialismo, a la integración y autorrealización. Ni de cerca encuentro la fuente de todas las soluciones sino cara del prisma. Al observar con más detenimiento, el humanismo y la Gestalt tienen una institución en el individuo. Se acerca mucho a conceptos de budismo, sin embargo, no es budismo. Prima el individuo. Me surge preguntarme ¿Es el individuo tan individuo como se defiende o somos *dividuos*? ¿Existe esa unidad que defendemos con garras y dientes? Me vuelvo a acercar en el campo filosófico espiritual a Oriente y las bases de otras religiones. La Gestalt como el estoicismo son cuasi coyunturales, son gran abono para nuestra tierra, pero no son el Todo. ¿El humanismo no es la religión del siglo XX- XXI? Una ilusión y ficción muy interesante y beneficiosa, pero sigue siendo una fantasía, un juego intelectual.

Bien, ya tenemos suficiente de todo esto tan cool y profundo. Volvamos ahora al río, a remar, a pescar y armar nuestro refugio, a concentrarnos en las amenazas y observar el terreno. No hay Gestalt, no hay estoicismo, no hay individuo ni entrenamiento o desentrenamiento, no hay ni mindfulness ni Carpe Diem, no hay conceptos. Todo eso son adornos, no mucho más. Reconocer esto, respirar profundamente, estirar el cuerpo de nuevo y caminar, hacen que no nos hundamos en la hiperinformación, la intelectualización, la creación de nuevos problemas y quimeras. Poner las cosas en su lugar, respiremos, bien, ya volvemos a caminar más livianos.



5. La Libertad del Aire

Si uno se entrega a los lugares, ellos también se entregan y con prodigalidad. Por supuesto el caminante no ve sino lo que ya estaba en él, pero le hacía falta esas condiciones de disponibilidad para abrir los ojos y acceder a otras capas de lo real. Sin receptividad interior, sin una transparencia al espacio y al genio de los lugares, nada se hace, el caminante sigue su camino dejando tras él una posibilidad que no supo percibir.

Elogio del Caminar. David le Breton

Hablamos de Lúmenes, de las propiedades del color verde, de las temperaturas ideales, de la utilización de texturas naturales. Hablamos un montón de... y está buenísimo, pero estamos tan metidos en que la luz cálida nos hace bien, que nos olvidamos lo que ya hacemos en esa dirección. Cada vez que hago un asado, alguien se queda mirando el fuego. Los colores de este, las luces y sombras, el aroma, está impreso en nuestra genética. Pero no necesitábamos que la genética nos marque esto para saber que nos hacía bien.

Lo mismo con cualquier estudio sobre espacios interiores y la utilización de elementos que nos den tranquilidad o bajen la ansiedad. Las plantas interiores o la activación nerviosa al sentir los pies descalzos en el pasto o una alfombra de cáñamo. En todo esto terminamos enredándonos y olvidando que hay cosas que son más sencillas.

Somos organismos vivos en la naturaleza, y si bien por procesos mentales y consecuencias sociales nos dormimos, disfrutamos sin diferencia social o cultural de un amanecer o un atardecer. Toda la fantasía y ficción que queremos creer es posterior. **El instante de las luces rosadas del atardecer, así como la hipnosis que generan esos Cumulus que cambian con el viento, o la formación y ruptura de una ola, o el relámpago que atraviesa el cielo, son elementos de la naturaleza que nos posicionan a todos en el mismo lugar de Asombro y Belleza.**

Sigo. La luz de la mañana en las hojas de los árboles, el olor a tierra húmeda, el crujido de plantas con el viento. El inconsciente que escucha pájaros, la arena entre los dedos de los pies, los colores de las flores, las tonalidades del agua. Cada parte observable y experimentable de la naturaleza es habitable y nos conforma.

Bailarines, cantantes, luchadores de artes marciales, crossfitters, fisicoculturistas, oficinistas que entrenan a la tarde, cualquier persona puede nutrir su desarrollo profesional y bienestar personal con la naturaleza. Santo Remedio, originalidad en lo más sentido de la palabra,

raíces. Podemos desarmar el hiper especificismo de hoy en día y la inmovilidad. Toma agua del río quien tiene sed.

Lo que llamamos aire libre, es nosotros siendo libres. La integración de la Naturaleza a la narrativa de nuestras vidas es el eje crucial del desaprendizaje. Está en todos lados y dentro. No pretendo que lo vivan como yo, que necesiten dormir a pelo o meterse a aguas frías para recuperar el presente. Dejamos que discurra la naturaleza sin concepciones. Me encanta la intriga curiosa de quien por primera vez se anima a hacer un trekking de montaña o de quien aprende un deporte de tabla, o quien empieza a disfrutar de un mate en una plaza o de algún pequeño viaje en bicicleta.

Pero también es espectacular apreciar la concentración y contacto directo con los elementos cuando se ve a alguien cocinando con fuegos, o cuidando el jardín, o nadando tranquilo o paseando con su perro.

Grandes montañistas y exploradores han escrito ya más sabios y viejos que si algo apreciaban, era una buena caminata por los bosques. Y para quién es más afín al agua, sabe bien que no hay mejor sueño y cansancio que el que se experimenta después de un día nadando, remando, surfeando, kiteando o buceando, ese cansancio sano de todo el cuerpo que nos hace dormir profundamente.

En deportes de mucha exigencia como el montañismo, perdemos la perspectiva. Estamos más con la hora, con los peligros, con la misión y el éxito, con el esfuerzo. Subestimamos la energía que nos da el hecho de apreciar el movimiento y habitar la observación. Somos afortunados, tenemos en nuestra memoria visual una cantidad de postales inimaginables. Me rebosa el pecho al escribir esto y recordar la cantidad de momentos inigualables que tuve con la tabla de snowboard, con el piolet, con alguna buena vista de un valle blanco y la roca. Tengo un amor muy especial por la nieve, un elemento de la naturaleza que me da paz. Sin embargo, muchas veces voy sin prestar atención. Está en todos lados, es una riqueza inmensa que tengamos la posibilidad de experimentar lo que hacemos, sin embargo nos dormimos, nos olvidamos, y así incluso vamos ansiosos y angustiados hasta en las montañas o en los mares. Esto es prueba fehaciente de que la ansiedad la llevamos dentro y se quedará adentro si cerramos los poros de nuestro sistema. Podemos abrazar los ambientes naturales, lo salvaje, lo que está más fácil, pero no quiere decir que de golpe la vida se soluciona. El aire libre debe circular en el templo interior.

Eso es algo bellísimo de compartir una actividad en la naturaleza con alguien novato. Ve con ojos frescos todo. O no sólo novato, sino alguien de otro ambiente. Cuando voy a alguna

reserva natural con mi hermana que es artista, yo veo y percibo otras cosas. Y ella ve detalles que se me pasan totalmente desapercibidos y me hacen olvidarme de los kilómetros, los horarios, el desnivel y mil cosas que tengo incorporadas.

El ser humano libre en los bosques, lagos, playas, pampa, recupera la brújula de lo que se siente bien y lo que no se siente bien. Es más sencillo simplemente por la disminución de estímulos conducidos por la efervescencia de la hiperconexión.

Al volver a la ciudad podemos ir afinando la puntería para detectar cuestiones que nos hacen desequilibrar. El problema de la adrenalina en los deportes de riesgo es una trampa grave para ser sanos. Me he dado cuenta en varias ocasiones y observándome en una temporada entera como se habían activado varias alertas para el bienestar mental. Por ejemplo:

- Había disminuido mi concentración y cantidad de lectura. Como también la calidad de lo que leía. Esto se basa en mi propio historial. Es lo que hoy me sigue sirviendo constantemente de marcapasos para ver qué tan desconcentrado ando, hiperestimulado o ansioso. Leer en papel aún más me da claras señales de tranquilidad y relajación, descanso verdadero. El libro en la naturaleza tiene incluso más matices, así como ir entendiendo intuitivamente como hace bien un balance en el tipo de lectura. Si leo dos meses seguidos libros del estilo autoayuda o papers o de deporte y exploraciones, no genero las sensaciones que necesito. Vale más un acto propio que varios libros a veces, por eso tengo que prestar atención y dejarme leer cosas más fantasiosas o históricas.. Leer ficción, libros más poético- espirituales o aventuras hace elongar la mente de otra manera, toma otros músculos psicológicos. **Cuando todo esto no funciona bien, salta una alarma.** Mi cerebro anda ocupado en otras cosas que necesito preguntarme si les quiero dejar ese espacio. Entré en el ciclo desgastante de la hiperestimulación.
- El sueño: el cansancio normal de la actividad física al aire libre, simple como caminar o acampar me hace recuperar el eje en el tipo de sueño profundo que disfruto. Así como la actividad subconsciente en los sueños. La actividad constante de adrenalina me hacía dormir mal, no estaba procesando bien lo que estaba haciendo. Salta otra alarma. Hay más locura por el riesgo que un Uno Mismo en la naturaleza.

No se trataría de obsesión psicoanalítica, sino de una observación intuitiva, atenta, presente.

Adaptación

Cuando parece que en la rutina de vida de trabajo tenemos los factores bajo nuestro control, en la naturaleza silvestre hay constante adaptación. Cuando se camina, un pie no va necesariamente en línea recta perfecta, ni siquiera las rodillas, los aductores, el abdomen, el balanceo del cuerpo. El uso de la mirada, los oídos y la nariz.

Lo agreste pide Adaptación y Flexibilidad constante y ese valor es enorme.

Algunos de los elementos más claros de esto son los cambios de temperatura, el viento y la humedad. La apreciación rápida e inconsciente de lo que nos gusta, el observar las sombras y donde descansar, etc. No se trata de aire acondicionado, ventilador o calefacción. Querer llevar esto en la seguridad de nuestro equipo es morboso. Lo agreste no debe ni tiene que ser ordenado, prolijo y cómodo constantemente. La adaptabilidad es la que nos concede comodidad mental. Es genial ver un escalador en las olas y a un surfer en la nieve, un montañista en la ciudad y un ciudadano en los bosques.

El aire libre es justamente la liberación de la expectativa de mantener ciertas cuestiones **BAJO NUESTRO CONTROL**. *No, yo soy de la playa, a mi dejame tranquilo. o por el contrario, el agua de mar y la arena son tan incómodas....* El ser humano que aprende mora en sí mismo.

Obviamente todo es incómodo o más bien, fuera de nuestras posibilidades de orden y control. Y eso es oro. Es oro, todo eso que nos gusta repetir de flexibilidad neuronal, concentración, meditación activa, salud mental, etc., etc. Todo está ahí. No necesitamos tener el control, no necesitamos ser buenos todo el tiempo en lo que hacemos, no necesitamos mantener todo en orden.

El cuerpo en la exposición de más de una semana al trekking y algún nado en aguas, por ejemplo, permite que vayamos encontrando un justo equilibrio muscular. Todo eso de la masa ósea y nuestra proporción. La dieta, todo va dejando atrás la información procesada y pasamos a verla en el día a día.

El cuerpo pide elongar, pide mover el tronco superior cuando solo caminamos, pide bañarse, higienizarse, comer alimentos frescos como frutas y vegetales o, en mi caso, pescar o cocinar carne al fuego. Me pide a la noche ver el fogón o la llama del calentador, aunque sea. También dejar a un lado la música de los auriculares y escuchar qué está pasando alrededor. He visto personas totalmente de ciudad que al cabo de unos días, se vuelven muy observadores, más que yo. Me encanta cuando se anima alguno a decir ¿puede venir lluvia,

¿no? Por ahí ni ella ni yo sabemos que sentimos en la piel un cambio de humedad. También percibimos la presión baja, los bichos, los pájaros. Esa persona quizás vio la actividad frenética de las hormigas, pero no lo asoció conscientemente a lo que dijo. La cuestión es que lo dijo espontáneamente al ser parte de la naturaleza.

El aire libre al que me interesa llegar no es el de la expedición clásica que llevaba el triunfo productivo a lo agreste, tampoco la aventura mediática de llevar toda comodidad a los paisajes. Tampoco la de quien va a “Experimentar la vida al Aire Libre” Uno simplemente puede empezar a sentir libertad al pasar más y más tiempo en contacto más íntimo con lo agreste.

En esto me pongo menos relativista y seguramente no guste a mucha gente. Siempre tengo esas discusiones en las que me dicen: Bueno Marcos, quizás no ,esa persona no le va la naturaleza, es de loft, de otras cosas. Tengo una tranquila certidumbre dentro de que con el correcto acompañamiento, lugar y actividad, cualquier persona puede experimentar la incomodidad de la naturaleza. Quizás al día cuatro de caminata, acampada o travesía, se sentirá en crisis, sucia o cansada. Me la juego a decir que, si no se expuso a alguien a experiencias realmente innecesarias o demasiado límites, al cabo de unos meses en su ciudad, va a sentir cierta necesidad de experimentar algo de lo que vivió allí. Dersu Uzala sabía de esa sensación, así como metafóricamente lo sabía el Mowgli de Kipling o Buck, ese perro fuerte que describe Jack London.

A veces me causa gracia como personas me dicen que no lo harían ni locos, pero no tienen auto perspectiva. Una conocida se pasaba cinco horas en el jardín trabajando y haciendo actividad física. Para mí eso era ya una actividad en la naturaleza enorme, pero ella no lo apreciaba como actividad al aire libre... Lo otro, lo visual que hago yo es simplemente un paso que se da como cualquier aprendizaje, con esa sensación un poco de nervios, de asombro, de apertura mental. **Nadie está verdaderamente aprendiendo si cree que ya sabe.** Si creo que ya se como va la cosa al meterme en lo agreste, no hay mucho para aprender o decir o desentrenar. Es llevar hermetismo a los espacios más permeables y dinámicos.

Si te exponen diez noches a cocinar con fuego, a tener que acomodarse con un tronco y mirar las llamas y las estrellas, va a generar tal impacto en la mente profunda que ya no va a ser igual. Si tu forma de asearte es meterte a un lago si tienes que caminar por un bosque y buscar lugar donde dormir siesta, a mirar atardecer tras amanecer tras atardecer. Ahí si podemos sentir todo eso de los lúmenes, la textura de los materiales, si eres alondra o todo eso, si tal músculo está dormido.

Si bien se defiende una y otra vez que todo está en la mente, ahora me toca dar vuelta la torta. Como seres permeables y en contacto con el ambiente, es impensable para mí desprenderme ahora de la importancia de la situación y ambiente al que me expongo o me toca vivir. El ambiente nos encauza en unos valores u otros, en una dieta o la otra, en ciertas sensaciones u otras, en ciertas adicciones, o placeres, o tendencias de pensamiento. Desde el orden de nuestra casa, al espacio de entrenamiento, al tipo de sendero que caminamos, todo tiene un intercambio con nosotros. Quizás con muchas más millas de aprendizaje emocional y cognitivo, podré ser feliz en las condiciones más duras de la tierra como puede ser una celda de prisioneros durante meses en alguna zona de conflicto. Pero hoy, al concientizar nuestra dependencia ambiental, podemos comenzar ese camino de atención.

Así como una mesa limpia nos direcciona a ser ordenados y limpios para comenzar a escribir con nuestro ordenador, una naturaleza en constante movimiento, incómoda y llena de matices, nos pide ser adaptativos, flexibles y muy atentos a todo lo que pasa. Pero más allá de las palabras, es muy normal ver cómo las miradas se hacen más sencillas, los *loops* mentales en los que cada uno está se van haciendo menos graves, las conversaciones más directas, el altruismo más espontáneo. Cada uno se expresa y es expresado naturalmente en base a su individualidad. Esto es un aprendizaje y desentrenamiento continuo, el típico Volver a Volver. Mil noches acampando no nos hacen más sabios, aunque quizás para el que anduvo con consciencia, si más atento al camino. Después, cuando toca estar en una ciudad o lugar con menos terreno agreste, es más sencillo ser creativos y generar actividades o caminatas o lo que sea que nos reconecte con ese yo que nos gusta que tenga menos mente ansiosa, que es más aprendiz, más fresco.

Constantemente estamos reciclando nuestro pasado deportivo y físico. El malestar a veces surge de cargar con estructuras que ya no sirven, de materiales que ya no son necesarios, o por el contrario de desentendernos de lo que aprendimos y adormecernos.

No es necesario forzarse a hacer algo increíble para volver a la actividad. A veces, como es mi caso, me alcanza con evitar tomarme un taxi o el bus y visitar a mis padres caminando por las cuadras en las que sé que hay muchos árboles. Un pequeño gesto puede estar asociado a otro y así, despertándonos de nuevo. Si tengo encierro en Buenos Aires, me gusta salir a caminar cuando llueve o hay mucho viento, pero también está muy bueno apreciar el té mirando la lluvia después de haber salido a bailar. Nombro bailar porque es una actividad físico-artística importantísima. La naturaleza está expresada en el baile y es liberación cognitiva, así como es encender un fuego y buscar donde dormir.

Mientras escribía esta parte, mi hermana me recomendó un libro de Masanobu Fukuoka llamado *La Revolución del Rastrojo*. Sobre agricultura natural, distinta a la orgánica. Apenas me dio el libro, me leí el prólogo y quedé atraído por su personalidad expresada en su acercamiento espiritual a la naturaleza. Científico y espiritual, de acción y con un bagaje cultural interesante. Comparto dos citas que expresan muy bien cuestiones importantes sobre la naturaleza que estamos intentando entender.

La naturaleza está en cualquier lugar en perpetuo movimiento: las condiciones no son nunca exactamente las mismas de un año a otro.

El mundo se ha especializado tanto que se ha convertido en imposible para la gente comprender nada en su totalidad.

Nos podemos preguntar algunas cuestiones varias:

¿Qué actividades nos liberan momentáneamente de la necesidad de revisar el teléfono móvil y las redes?

¿Sabemos cuál es el camino que nos lleva a una adicción?

¿Reconocemos cuando estamos pasados de revoluciones?

¿Se nos ocurren actividades o ambientes en los que nos desprendemos de la hiperconectividad?

¿Cómo afecta esto de la hiperconectividad a nuestro contacto con la naturaleza, a nuestras relaciones, al contacto familiar, a nuestras proyecciones y ensoñaciones, a nuestra salud física?

¿Qué cosas del aire libre me gustan o me gustaría conocer?

¿Qué elementos o espacios de la naturaleza en el lugar donde vivo me dan tranquilidad?

Nosotros siendo libres es la esencia de eso que llamamos aire libre. Si llevamos una prisión dentro y no estamos abiertos a nada, no pasará mucho salvo que nos coloquemos en una situación de supervivencia donde no haya ya más opciones que mirar y hacer. En cambio si nos reconocemos falibles y acto seguido, permeables, el aire libre nos espera.

6. El marco simbólico

Aparece en el colegio, en nosotros como individuos, en grupos de recreación, partidos políticos, familias, un ejército, una tribu, un grupo religioso, una comunidad de escaladores, un equipo de crossfit o corredores, una crew de snowboard, etc.

El marco simbólico es la fantasía ensoñada que pone alusiones simbólicas y justifica emociones y formas de hacer. Es un cuento que nos contamos y jugamos a ser parte. ¿Qué tan real es?

Un deportista de alto rendimiento que se esfuerza todos los días por superar sus récords tiene un marco simbólico tanto como un grupo político. Lo que hay en común en cualquiera de estas cosas es la fantasía.

Lo malo... olvidarnos que es solo un marco simbólico, una concepción abstracta, subjetiva, ficticia. De Larrañaga:

Las desilusiones derivan de las ilusiones y las decepciones de las ensoñaciones. La gente comienza por encaramarse en el tejado de las ficciones y así la caída no puede menos que ser mortal. Comienza por ilusionarse, cerrando los ojos a la realidad, acariciando fantasías desmedidas y el despertar no puede menos de ser amargo y enorme la frustración.

Frustración deportiva. Frustración estética. Frustración en las relaciones. Frustración en nuestra rutina de vida. Frustración profesional.

En vez de que el marco simbólico inconsciente nos construya a nosotros, podemos dar un paso con perspectiva histórica (de nuestra propia vida), reciclarlo y reinventarlo. La consciencia del juego de las ficciones que vivimos en nuestra mente personal y social es fundamental para dejar de condicionar un entrenamiento, una meta deportiva, una búsqueda de lo agreste, etc.

El camino simbólico es una aceptación de la complejidad de nuestra mente consciente e inconsciente. Luchar para vaciar la mente constantemente solo empeora el asunto. No somos buda por querer ser buda.

En vez de luchar contra los molinos de viento, podemos acudir a nuestra memoria, al ambiente, a la imaginación y encontrar un marco simbólico que se adecue a lo que nos motiva y encauza nuestra naturaleza. Seguramente con el tiempo y la dedicación incluso nos iremos desprendiendo de esto también llegando a poder escribir como Deshimaru, un libro simple sin adornos de cómo sentarse en zazen y meditar. Pero en el transcurso de esto, nosotros

seguimos viviendo en una sociedad increíblemente compleja, hiperestimulante, con demasiadas cosas que sentimos perdernos, etc., etc. Como también una sociedad con una capacidad y necesidad artística y poética.

Una persona emprendedora, un economista, una community manager también tienen marcos simbólicos inconscientes con el solo hecho de tener referentes de su área y una imagen creadora de cómo quieren vivir esa experiencia profesional.

Marie Kondo, una referente japonesa del orden en la casa, el desprendimiento, y muchos otros valores y conceptos, también crea marco simbólico en el momento que escribe un libro como *La Magia del Orden*. La ficción del saludo y agradecimiento a las cosas de las que nos vamos a desprender y regalar es algo más en este marco. Es un elemento simbólico.

Marco simbólico está expresado en mucho más de lo que creemos. La cuestión es qué tan conscientes somos de eso. Si no hay atención, termina por moldearnos en serie, liquida nuestra natural individualidad, nos vuelve repetidores de oraciones y discursos. Dos caras de una moneda. Miren algunos ejemplos:

- El lanzador de jabalinas de las Olimpiadas que tiene tatuado un espartano.
- El norteamericano con su American Dream.
- El latinoamericano que levanta una bandera de la Pachamama.
- Un comunista que cita el Manifiesto cuando habla
- La profesora de yoga con sus elementos de meditación, su vestimenta y dieta.
- El escalador con su camper van, sus fotos pegadas, sus libros de cabecera.
- El judío con su kipá y la Torá.
- La corredora que ve películas motivacionales y siente alguno de los arquetipos en su entrenamiento.
- El argentino fan con su camiseta albiceleste.
- El surfer con su camisa holgada, el collar, la forma de caminar.
- El economista o inversor que se emociona con *The Big Short*

Los tatuajes que hoy están tan normalizados en Argentina y otros países, aparte de ser una reivindicación y apropiación del cuerpo así como una emancipación generacional, también son una expresión muy clara de marcos simbólicos. Una necesidad furiosa de mostrar. Es curioso, hoy resulta más interesante en Argentina el joven de veinticinco- treinta años que no está tatuado. Hoy es un marco simbólico el Carpe Diem y el trabajo nómada. A veces los marcos simbólicos se mezclan con el consumismo, como el consumismo de experiencias o

de estereotipos. Significa que el marco simbólico está siendo impuesto inconscientemente y adherimos para no quedarnos afuera. A veces también los interiorizamos tanto que realmente nos olvidamos de que es solo una ilusión. Hay marcos que son metafóricamente hablando, como diseños web que nos ofrecen Wix o WordPress, los usan miles de personas porque son fáciles y agradables. Tenemos alarmas, si empezamos a cumplir todo el punteo de pensamientos ideológicos, políticos, vestimenta, forma de vivir relacionada a nuestro ambiente y actividad, entonces el marco simbólico nos está creando a nosotros y no lo queremos reconocer. No es grave, pero nadie quiere ser un molde.

Dicho todo esto es que abro las puertas del Marco Simbólico como un elemento interesante para incorporar con la mayor atención posible en nuestro camino de reciclaje y desentrenamiento deportivo. El simbolismo del movimiento expresado en los detalles es una fuente poderosa de motivación. Dar valor a cómo disponer el escritorio para escribir o leer, cómo me visto para ir a entrenar, si me cuido la cara, como realizo los movimientos físicos, que tan atento estoy en los impulsos de creatividad, el simbolismo taoísta-estoico personalmente me ha dado una buena mano a la hora de reencontrar mi motivación. Cuando era adolescente, fue Indiana Jones, El libro de la Selva, Amundsen y la Antártida o la figura del Gentleman.

Nada de todo esto es demasiado serio, no tiene por qué serlo. Cuando nos los creemos demasiado, lo empezamos a perder. No queremos fanatismo, no queremos que la fantasía nos construya y nos haga vivir en contrastes de ensoñación y desilusión. A la larga, el *momentum* deportivo y de entrenamiento está en el micro presente de cada movimiento, el resto es palabrerío. El marco simbólico puede ser elegido con algo más de libre albedrío, algo más de atención y ayudarnos. Hay quien les resuena el Renacentismo, otros la vida pirata, otros la cultura Silicon Valley, otros la Berlin Vibe, otros Tolkien, otras personas el minimalismo japonés, otros la vida mediterránea, otros la austeridad franciscana, hay quien le gusta el fondo motivador de Avatar, o Steve Jobs o Matrix o el Criptomundo y el futurismo, otros la historia de Tony Stark o Frida Kahlo. Real o ficticio, da igual.

Recurrir a esto puede ser enriquecedor y positivo. La historia nos ofrece una cantidad de cuentos, grupos y culturas con multiplicidad de marcos simbólicos de los que nutrirse. Así como hay otros tantos en el ambiente literario. El equipo de rugby de los All Blacks tiene un marco simbólico claro. Los animales emblema de muchos países lo son, etc., etc. El camino del Programador es otro marco simbólico de esta década, esa forma de hacer las cosas para triunfar y ser felices con el trabajo nómada, bien pago. Bueno, ahí vamos. Borrón y cuenta nueva, a entretenernos.

7. Filosofía con los pies en la tierra

Tenemos la definición más seria: *Conjunto de saberes que busca establecer, de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento de la realidad, así como el sentido del obrar humano.*

Filosofía: Amor al Saber. Y todo lo que ya sabemos de la escuela. Pero también como nos sugiere la Real Academia, hay otra definición de Filosofía y seguramente nos puede interesar.

Fortaleza o serenidad de ánimo para soportar las vicisitudes de la vida. Manera de pensar o de ver las cosas

Volviendo al cuidado físico, entrenamiento, salud y desarrollo deportivo, aprendemos que no existe la compartimentación real de nuestra vida físico- deportiva. Eso de compartimentar es solo una ilusión.

La filosofía no es un eslabón sino parte del material de la cadena. Es experiencia viva en nuestro día a día. Así se concebía en varias escuelas en la Antigua Grecia y otros lugares. La filosofía está en la calle, en el gimnasio, al aire libre.

Al desentrenar y volver a reaprender de que se trata esto de la actividad física, es muy valioso incorporar de una manera orgánica el saber filosófico. Si me preguntan qué es lo que los va a emocionar, que los va a interpelar, realmente no lo sé. Cada persona es un mundo lleno de variables y magia. Veo tendencias sociales en lo que respecta a la lectura de filosofía. Nuevamente no es casual la revalorización del Estoicismo y Epicureísmo. Parece que textos como *Meditaciones* de Marco Aurelio o el *Enquiridión* de Epicteto, nos dan un marco filosófico a problemas de hoy. El estoicismo surge florecido como un camino práctico y a la vez en comunión con muchos conceptos de la espiritualidad oriental. No es casual. Las búsquedas filosóficas y espirituales parecen más bien, ser reacciones a lo que va pasando. Creemos que nos anticipamos, pero en realidad reaccionamos. La tecnología y sus avances suceden y luego nos vamos dando cuenta de sus resultados, consecuencias y repercusiones sociales. Luego de esto aparecen tendencias de pensamiento, de romantización de viejas escuelas de filosofía o corrientes de espiritualidad.

También no son casuales los deportes que hoy toman valor, como las formas de entrenamiento. Estamos conformados por mucha más matriz social y tecnológica de la que queremos aceptar. Una vez más no es necesario luchar contra esto sino encontrar un valor y oportunidad.

Nos relajamos en el living de nuestro departamento, lo vaciamos de estimulaciones visuales, ponemos un almohadón en el piso y cerramos los ojos. En el consciente y subconsciente tenemos una cantidad descomunal de palabras e imágenes de las redes, internet, las calles. **Cómo nos imaginamos, qué valores elegimos, cómo nos sentimos cómodos físicamente.** Con esto vamos tomando más delicadamente un acercamiento menos ansioso a la filosofía.

El momento del salvavidas pasó. Ahora queremos ser conscientes de que la filosofía, esa fortaleza y serenidad de ánimo puede estar nutrida con atención y cuidado. De la misma manera que pensamos en una dieta o rutina o en cuidar plantas. La filosofía no deja de ser el campo de entrenamiento y gozo de nuestra mente en el día a día. Hoy quizás Schopenhauer me da algunas líneas con coherencia, mañana Bauman, otro día Naomi Klein.

Nos evita las fantasías y ensoñaciones infantiles, nos ayuda a estar con los pies en la tierra y a comprender nuestro cuerpo en el día a día. Para un montañista o surfer por ejemplo, esto es fundamental ya que es muy normal dejarse llevar por lo enorme, olvidándonos del día a día menos ruidoso. Nos casamos con conceptos y corrientes de espiritualidad porque tienen eso de prometer más, de soñar más, pero muchas veces no estamos preparados. Un occidental promedio no absorbe budismo o sintoísmo solo por leer. Tenemos una mente que fue entrenada precariamente, no pasa nada. No necesitamos poder todo.

La filosofía nos nutre y nos ayuda a que seamos campo fértil. Más que darnos conceptos e ideas, sobre todo nos provee perspectivas menos dramáticas y heroicas para habitarlos. La actividad deportiva y los objetivos de deportes al aire libre alimentan este acercamiento y viceversa. Se genera un ciclo, un círculo sano. No existe en mi opinión, un entrenamiento verdadero si no entrenamos nuestra atención. El pensamiento crítico, fundamental para tomar buenas decisiones en cuanto al entrenamiento, no lo traen las cigüeñas.

Un deportista de alto rendimiento muchas veces es disparejo, parece una leyenda y ejemplo y de golpe nos encontramos con alguien lleno de pedantería, con problemas de socialización, con extremos insanos. ¿Cuánto puede durar esto? Pero lo más importante. ¿Realmente queremos eso? ¿Queremos ser una persona musculosa y fuerte que no sabe cómo descansar, como aceptar una lesión, como dialogar sobre sus vulnerabilidades, como relajarse un día y disfrutar de la familia?

No hay que preocuparse por ir dejando cosas atrás como quedarse con lo que naturalmente quiere quedarse.

“Cuando corro detrás de lo que creo que quiero, mis días son un horno de estrés y ansiedad; Si me siento en mi sitio, lleno de paciencia, lo que necesito fluye hacia mí, sin dolor. De esto deduzco que lo que yo quiero también me quiere, buscándome y atrayéndome. Hay un gran secreto aquí, para cualquiera que pueda entenderlo.”

Rumi

Una experiencia infantil de mar que se hizo filosofía

La filosofía está viva, no es palabras, está aquí. Les propongo que rastreen en su vida experiencias similares, hábitos, formas de ver, *modus operandi* que les sigan dando frutos. Acá va mi ejemplo, si, un poco muy extremo, pero estoy seguro de que todos tienen ejemplos con la misma dinámica de filosofía aplicada a nuestra vida. Está en el límite de darme vergüenza compartirlo, así que vamos a eso, que si no, no crecemos.

Terminó por ser el motor de cambio de muchísimas situaciones negativas en mi vida deportiva. Más que la narrativa personal, creo que pone visualmente esto de revalorar, reciclar, y apreciar elementos que fueron descartados como la rutina o disciplina . Es impresionante la cantidad de cosas que uno carga en la mochila de herramientas de vida innecesariamente, ahora cuento una buena, pero hay una buena lista de errores.

La costa atlántica en Buenos Aires tiene mar frío, ventoso y con corrientes de todo tipo. El agua no es cristalina y todo es más bien...incómodo. No es el paraíso brasileiro. Pero como cualquier chico que conoce el mar y piensa en los misterios de la costa africana que hay a miles de kilómetros, meterse al agua a pesar de estás incomodidades es un imperante. El mar es bravo, muchas corrientes, olas, factores, no es el lago mediterráneo.

Cuando tenía 9 años empezamos a vacacionar en Miramar. Por alguna razón mi mente de niño asociaba meterse al agua con aventura a pesar del esfuerzo. Y como niño establecí una regla que no rompí salvo contadas ocasiones. Me iba a meter al mar dos veces al día cada vez que fuéramos a la playa por más que hubiera lluvia, viento o helada.

A los 22 mis amigos sabían que yo había hecho eso muchos años, quizás sin romper la regla hasta los... veinte? En invierno la ley era una metida al mar, no dos. Más allá de la risa o la crítica, siempre tuve una tranquila determinación.

No me mentía. Sabía que iba a estar fría, que caminar hasta el agua ya era duro, lo visualizaba y acto seguido recordaba que Marcos era siempre feliz una vez que pasaba el

punto crítico. Siempre, siempre nadaba y luchaba contra las olas y se sentía extremadamente pleno y vibrante. Marcos sabía que el Marcos que superaba el frío y salía de la comodidad de la reposera, era enérgico y vibrante cuando barrenaba olas.

La ecuación era muy simple. Había implantado un hábito difícil sabiendo que era algo que me hacía muy bien más allá del esfuerzo. Esta experiencia es la que me permitió aprender de a poco a sufrir sin sufrir, a tener dolor aceptado, a probar lo que incomoda físicamente sin darle tanta vuelta psicológica para justificar la fiaca.

A los catorce cuando empecé a ir a la Patagonia, era totalmente lógico que lo mismo aplicaba a los lagos de agua fría de entre siete y catorce grados. Así descubrí sin mayor esfuerzo la salud que me daba esa temperatura. Era lo mismo que cuando era niño. Era Marcos nadando en un lago en un paisaje increíble en la mítica Patagonia, así como quien flotaba en el mar y superaba una ola enorme y miraba el horizonte. Mi regla fue otra, cada lago o río que cruzase me metía o me metía. La perspectiva general del asunto como la sensación física post nado eran la fuente de energía y motivación constante. No eran los estudios de neurología ni teorías Wim Hof, ni libros sobre autosuperación, era una auténtica búsqueda de ese futuro Yo que agradece el esfuerzo. Ese accionar se hizo filosofía. Encontré por casualidad un modus operandi con una base filosófica jugando con mi yo futuro. Es una filosofía de la que se habla en varios libros. Cuando uno está bien y puede ver las cosas claras, toma decisiones para ese futuro YO que se sabe que va a andar con dudas.

Esta misma experiencia del mar es la que me hizo más inconscientemente que conscientemente asociar todo tipo de nado o inmersión en agua, a paz mental, virilidad, mente fresca, a un yo renovado. Cuando empecé a trabajar en el mar empecé a hacer FreeDive como una consecuencia orgánica de esto. Cuando hice el curso de Divemaster en Egipto, tenía siempre más resistencia al frío y ganas tremendas de quedarme en el agua. Los puntos se unen hacia atrás.

Lo más importante está en la ruptura con la presión de hedonismo de hoy en día. Cuando empecé a escribir estas páginas, estaba en un departamento con una pileta en la terraza. El agua tenía doce grados y no iba nadie. No podía pasar un día sin meterme. Me genera una serie de reacciones corporales y psicológicas que me cuesta explicar. Estuvo ahí desde que un Marcos testarudo de 9 años encontró una experiencia concreta de exploración, aventura y bienestar en la implementación de una rutina de hierro. El nado era lo que me hacía refrescarme y sentirme despierto para seguir escribiendo. El hábito que hoy tiene un entramado filosófico, raíces fuertes.

Si, rompí la rutina. Pero si veo una curva de tendencias... ni hablar, todo sigue igual de bien. No es necesario caer en la obsesión. Dejé de tener una rutina como esa autoimpuesta sobre dos veces al mar cada vez que voy a la playa. Pensamiento crítico, adaptación, estar en sociedad, atención, mirar lo que está pasando, etc. Pero el capital interior es intransferible y tengo la certeza de que va a acompañarme toda mi vida.

Lo curioso de esta experiencia es que en múltiples ocasiones en qué necesito hacerme cargo de una rutina o desafío específico duro pero que sé que es positivo en mí vida, recuerdo el mar frío en los días ventosos.

No confío en la mente y sus ideas esnob cuando estamos leyendo y divagando, sino que confío mucho más en el impacto honesto de la naturaleza en mí. Si confiamos en la mente siempre, en poco tiempo dejaríamos de exponernos a la incomodidad de acampar, estar en inviernos o ir a transpirar a un box de barras. También estaríamos más tiempo planificando y criticando que accionando ya que tenemos todo en el aparato de supervivencia para mantener estructuras seguras en vez de desarmarlas y arriesgarse.

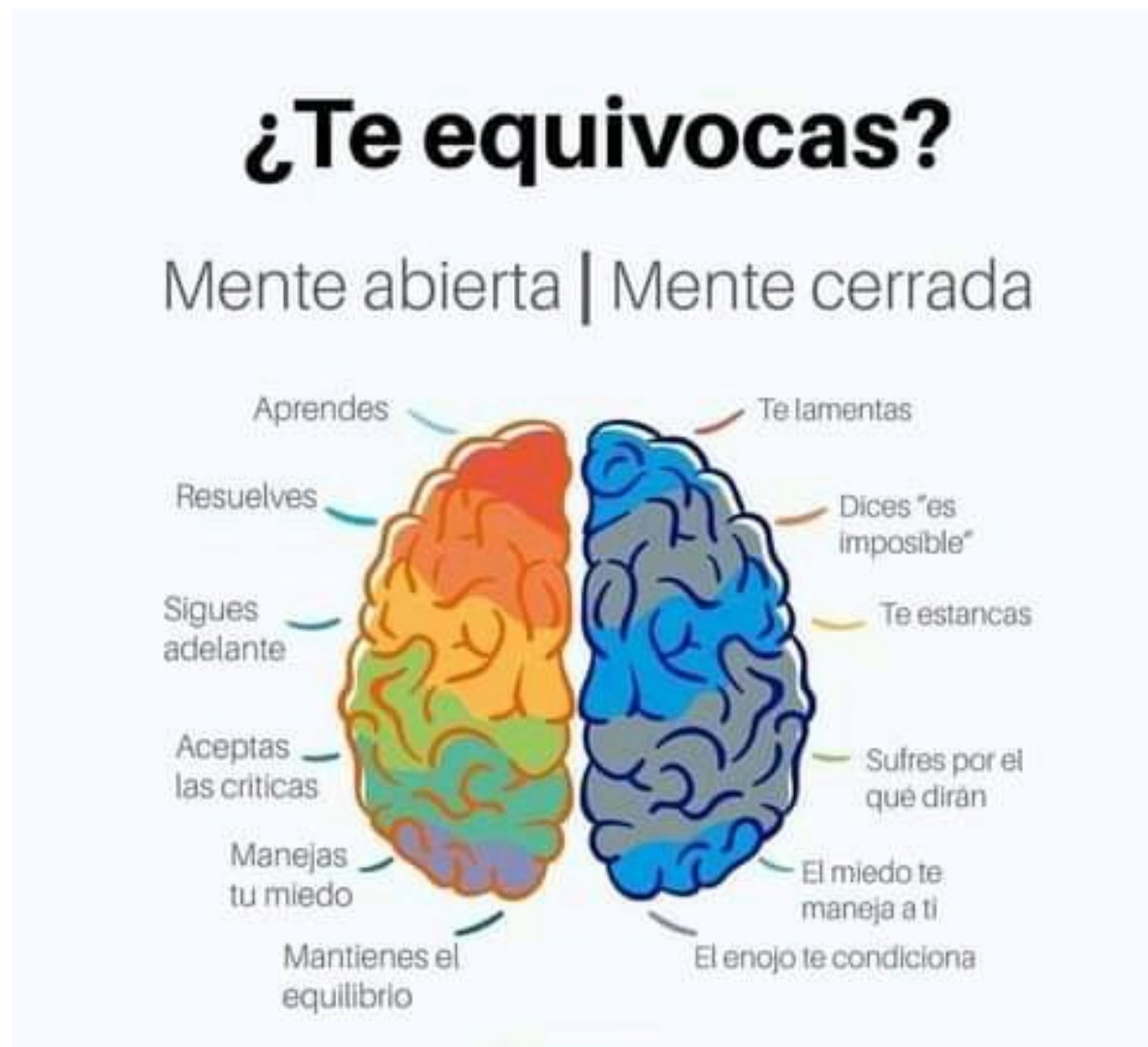
La mente en la mente, el cuerpo en el cuerpo, yo en el ambiente. No hay mucho más, nos guste o no, la mente y el cuerpo no van por separado, y el cuerpo y mente no va por separado del ambiente. La última capacidad de disociación de estos tres elementos conceptuales (digo conceptuales porque hay constante permeabilidad e intercambio) es propia de algún místico o personaje muy puntual. Buscar ser por frases y teorías como alguno de ellos, es la mejor manera de alejarnos de esa posibilidad. No se empuja al río.

Visito parte del año en Buenos Aires una ciudad caótica de 20 millones de habitantes. Son dos, tres meses por año en los que experimentalmente pruebo con nuevas combinaciones de perspectiva y rutinas para hacer de mis visitas, algo más que mucha fiesta y familia.

En este ejercicio descubrí cómo Marcos cree en sus pensamientos dudosos y ansiosos al cabo de dos semanas citadinas y se va estancando. Retoma los viejos roles de familia, amistad, vestimenta y comportamientos anteriores. Puedo identificar en frío, que no me gusta mucho ese Marcos. Modifica su pensamiento sutilmente, comienza a transitar arquetipos. La concientización de estos hechos me llevó y me llevará años y anotaciones en el librito de viajes. El compromiso conmigo mismo en Buenos Aires necesita todavía del compromiso con un curso específico, un grupo de entrenamiento o una actividad en la que me comprometo como llevar a un amigo a remar, pagarme un gimnasio, anotarme lugares que tengo que visitar para entrenar la mente. No nos es natural ser una luz espontánea todos los días. Está bueno cuidarnos, generar ambientes correctos y ser más precavidos con la estimulación.

En algunos lugares somos mucho más productos de consumo que en otros lados y confiar en nuestros pensamientos es un posible error. **La estrategia se arma con calma antes de la tormenta** y se cumple o se cumple.

Cualquiera que ha leído un poco de clásicos griegos, verá por todos lados filosofía aplicada. No tengo mucho más que decir de esto, sus vidas son mucho más interesantes porque son ustedes sus protagonistas. La filosofía en juego, en la obra de teatro en la que estamos viviendo, es filosofía viva.



[De https://es.quora.com/C%C3%B3mo-de-poderosa-puede-ser-la-mente](https://es.quora.com/C%C3%B3mo-de-poderosa-puede-ser-la-mente)

8. Descansar

Cuando hacemos un curso de algo nuevo que nos demanda un gran esfuerzo, tenemos un estrés muscular y cognitivo alto. A veces salimos con un cansancio físico enorme por tensionar los músculos demás, así como cansancio mental, vamos medios idos. Aprender a aprender es exponerse a equivocarse constantemente y a sentirse cansados luego. Y a aceptar estar cansados y descansar, lo cual parece infantil, pero es una de las grandes superaciones hoy en día. Saber cómo descansar de verdad.

De qué estamos hablando

¿Descansa quien se tira en la cama y hace scrolling con el celular o mira por horas series de Netflix? Cuando leemos un poco como esto está relacionado más bien a la dopamina y circuitos específicos asociados al estímulo- recompensa, vamos entendiendo que no estamos descansando verdaderamente. Diríamos que nos vamos de nosotros, que nos hace no pensar en nuestros problemas y por unos minutos u horas estamos abstraídos. La recompensa que buscábamos en el ajeteo era tirarse en la cama y ver novedades y dar de comer a la ansiedad con más ansiedad. La sensación del falso descanso mental y físico que nos da el consumismo de Netflix o Redes es muy parecida al ataque de comida con azúcar.

No me importa en este capítulo taladrar la cabeza con lo triste del tema y el mundo conspirativo y la manipulación y todo eso. Sino simplemente aceptar en conjunto que lo que definimos como Descanso, no lo es tan así.

El descanso no es una adecuación selectiva que hacemos con nuestra mente. El descanso no es mucho de lo que creemos y quizás estemos lejos de comprenderlo en un texto. Si te digo descanso ¿qué imagen viene a la cabeza? Bien, playa, montaña. Bueno, vamos más. En nuestra rutina ¿qué imagen viene? ¿La tenemos que forzar? ¿Pasear al perro? ¿Ir a una plaza? ¿Caminar?

El descanso parece que en el Siglo XXI es un Santo Grial hermoso que nadie entiende y así como Dios tiene mil nombres e interpretaciones manipuladas, el descanso también, y todos lo explican y lo venden como partes de los productos digitales.

¿Respirar profundamente es descanso?

¿Una hamaca paraguaya y la luz en los árboles es descanso?

¿Importa la imagen del descanso que tenemos? Vemos que más allá de cualquier imaginación personal, el descanso tiene un elemento clave. Hay comunión entre una mente y un cuerpo relajados. Esto es muy distinto a una mente sobre estimulada y un cuerpo tirado, o un cuerpo sobre estimulado y una mente ida. No nos tenemos que mentir, no es descanso hacer un deporte de riesgo. Soy de los que sabe que nos alivia la cabeza y nos permite estar plenos, pero el descanso no está ahí, sino después. Y lo mismo sucede con una actividad social. El descanso de quien duerme la siesta cuando duerme la siesta, de quien mira árboles cuando mira árboles, de quien se tira al piso cuando se tira al piso, se hace un licuado de frutas y va dejando que el cuerpo y la mente respiren profundamente. Ese que deja que el alma elongue.

A veces los deportistas estamos con el cuento del *Descanso Activo* para justificar actividades de estrés en días que no hacemos nuestra actividad de cabecera. Somos buenos para mentirnos a nosotros mismos y justificamos la incapacidad que tenemos de aburrirnos o quedarnos en silencio.

Un descanso activo está asociado a motricidad fina o movimientos de bajo estrés muscular. Puede ser ordenar algo en la casa, regar el jardín, caminar por el bosque o las calles de un barrio. Descanso activo en un día que elongamos y por ejemplo trabajamos las muñecas o tobillos, más bien lo que podamos sentir de baja intensidad. Con tranquilidad, sobre todo, con la calma, con silencio, con música tranquila, como el día que el mar está calmo y la brisa es suave. Flotar en el agua, nadar pecho, mar tranquilo. El descanso activo o cualquier descanso se deja florecer porque le damos las condiciones para que suceda.

En Chamonix, valle alpino con una cantidad incontenible de adrenalina y riesgo, empecé a tener mínimos rituales que me motivaban a descansar. Uno era asociar un descanso a tomarme un café en *Tête à Tête*, la cafetería de una camarada española, enfrente a la capilla del pueblo. Ese café estaba integrado a una caminata corta por el pueblo viejo y quedarme mirando la arquitectura de algunas casas. Entrar a la iglesia y meditar un rato, ir aquietando el cuerpo y el alma. **Si lo que imagino en mi mente ya me da paz, es buen indicio, si imagino mi cuerpo relajado, mi mente tranquila, voy por buen camino.** La imaginación crea más acertadamente al experimentar y probar lo que podemos incorporar como descanso. Poquísima gente me diría que descanso sano (entendiéndolo como descanso mental y corporal) es quedarse haciendo scrolling en el móvil durante horas.

Espacio

El espacio es esa gran pregunta que podemos ir respondiendo en el descanso. El reposo nos permite apreciar el lugar donde estamos y cuando estamos y aquí podemos descubrir nuevas cosas.

Si dejamos un objeto en el mismo lugar durante mucho tiempo, tendemos a normalizar y olvidarnos del mismo. Sucede con fotos, con textos, con muchas cosas. Y la tendencia a olvidarnos va direccionada por la personalidad.

Si tengo un corcho donde anoto frases motivadoras, pongo planificaciones, etc. Es probable que escriba algo, lo pinche y que quede ahí colgado durante días, semanas, meses y después se integre al ambiente y le dejemos de dar importancia. No parece cumplir la función que le queríamos dar. No funcionó. Se puede probar con una pizarra blanca y marcadores, donde escribir y borrar es más fácil y entretenido. Esto hace que cumpla su función.

Si dejo un par de mancuernas a la vista para acordarme de entrenar, es probable que también queden ahí juntando polvo. Aquí depende de cada uno, pero conviene jugar y probar. A veces solo el hecho de cambiarlas de lugar en nuestro espacio, hace que las usemos. Lo mismo pasa con una barra de entrenamiento de las que se colocan en las puertas. Si esa barra está colocada en un espacio con vistas al baño, quizás inconscientemente no la usemos porque no nos motiva estar entrenando, mirando el inodoro. Por ahí solo con ponerla en la apertura de una puerta del living con vista al jardín hace que la naturalicemos como: Colgarse + placer visual.

Esto de la ubicación de las cosas sucede con todo, con donde ponemos las frutas que hagan que comamos frutas, donde ponemos el alcohol, etc. Se que si pongo la Balance Board en un espacio con vista a jardín, tiendo a usarla siempre que me saturo de estar en la computadora. Se que, si dejo demasiadas cervezas en la heladera, tengo demasiado fácil acceso y quiero tomar cuando estoy deprimido. En cambio, si estoy deprimido tengo como contra estímulo la balance board con vista al jardín, una pizarra blanca con una nueva frase que decido poner ese día, un mapa en la mesa como viento en la mente. Por día tengo un pilón de libros en una mesa a la vista. Si los dejo durante semanas en el mismo orden, pasan a ser parte del paisaje. Si cambio el libro que está arriba, los cambio de lugar, o de orden tiendo a interesarme nuevamente. De ninguna manera todo esto es una lista de cosas a hacer disciplinadamente, sino que son mecanismos y detalles que se van desenvolviendo naturalmente cuando vamos más atentos a cómo estamos dónde estamos. No es siempre

escaparse e ir a lugares seguros de placer o todo el tema egoísta de ahora, sino de andar atentos y cambiar la perspectiva.

Cambiar los muebles de lugar, los elementos de entrenamiento, las fotos, etc., es un ejercicio de aprendizaje para mantener una mente de aprendiz más fresca. Dejar de dar por sentado que Eso es Así en nuestro espacio. Una vez más los hábitos y objetos significados pueden o ser algo bueno, o pasar a ser una carga excesiva, o simplemente a restar. Es impresionante el poder de estos detalles. En casa no compro harinas, no como harinas. Resignifico el hambre de dulce con licuado de frutas, o con ir a un barcito y comer una medialuna con un café, y ahí estoy contento porque el ambiente se modifica, voy a un lugar que me gusta ir, como lo justo que quiero comer, no me abarroto e incluso leo algo o es una razón para charlar con alguien. Esto es parte del descanso. Quiero referirme a que no existe algo así como descanso desprendido del ambiente. Llegaremos con el tiempo al reposo en nosotros mismos, al nosotros como templos, pero una vez más vivimos como seres humanos de carne y hueso desarrollándose en un día a día con altibajos, estímulos y mil cosas.

Hace un tiempo puse una pequeña alfombra con un almohadón encima. Sobre el almohadón está un elefante miniatura de Sri Lanka, animal sagrado. El elefante simboliza para mí, el poner el elefante sobre la mesa. O sea lo que importa, lo que hay que hablar. Me lo regalaron con ese concepto. Lo puse sobre el almohadón y simbolizaba que voy a meditar y dejar de dar vueltas, voy a estar donde estoy, a dejar de intelectualizar todo. Voy al grano. Por una semana la ubicación en el living sirvió, pero a las dos semanas me olvidé. Dejé de verlo con atención. Me di cuenta de esto y moví el almohadón literalmente dos metros a otra pared. Volví a meditar y sentarme ahí cuando volvía de un día emocional duro. Quizás la semana que viene cambie el lugar, cambie el almohadón o el elefante. Lo que sé es que más allá de la combinación, es bueno para uno mismo tener un elemento-espacio que se relacione a estar en el presente y descansar. A contemplar el cansancio físico, o la angustia, o el pesimismo, o la tristeza por una lesión física, o también a ser presente de un momento de agradecimiento. Como dice una frase *El Dedo Que señala la Luna, no es la Luna*. En el almohadón con el elefante quiero ver la luna, no las teorías y palabreríos que me cuentan sobre cómo es la luna. **Este texto es palabrerío, no es la luna.** El camino del descanso personal que puedes regalarte es tuyo, no es mi fórmula.

Un experimento con Instagram

En 2020 borré Instagram. No cerré la cuenta, sino que eliminé foto por foto, pedí todo mi archivo a la empresa y eliminé totalmente la información (o creo haber eliminado todo). Tomé esta decisión como fruto de una larga premeditación y experimentación en la red. Escribiendo y reescribiendo el cambio en mis comportamientos, mis tendencias, mi ansiedad, el tiempo que perdía, lo que me generaba el contenido, etc. Abrí la cuenta con el fin primero de entender por dónde iba a ir el tema de las redes sociales y se me fue de las manos. Experimentando nos perdemos, porque no somos tan inteligentes como creemos, ni tan fuertes, ni tan atentos. Cuando me di cuenta vivía todos los síntomas de una adicción por los que me había propuesto experimentar con la red y entenderlos. No estaba descansando profundamente cuando tenía que hacerlo.

Entre esa experimentación que me había propuesto estaba:

- La exposición: ponerse en tela de juicio, ver como reaccionaba yo mostrando un personaje demasiado personal a un público diverso. Así como que producto de uno mismo mostramos consciente e inconscientemente. Es interesante, diseñamos un Yo-Producto.

- La adicción al uso: si tenía en mi la repercusión que tenía WhatsApp o Facebook hasta el momento.

- Anotar todos los comportamientos y maneras de relacionarse que había. Era un nido increíble de mecanismos nuevos de relación.

- Ver estereotipos socio tecnológicos. Lo llamo así a los estereotipos expresados en un elemento tecnológico. También a los arquetipos. El camino del héroe, el empresario, la deportista, la linda, el soltero, el casado, la tímida, pero obsesiva, los inseguros, los stalkers-etc., etc. Un mundo abominable e increíble. Un soltero que de golpe se muestra fiestero y libre. La lista de mejores amigos, los likes, los fueguitos, el comentario, ignorar, el visto. etc. etc. Cualquier persona que participa hace a la red de comunicación social.

Vamos a lo importante. Borré todo, después de publicar unas cosas en coincidencia con el documental *El dilema de las redes sociales*, recibí un increíble feedback así como charlas y conversaciones con personas con las que no tenía tanto vínculo sobre cómo les estaba afectando en sus vidas el uso de esta red social. Inseguridad, sensación de ansiedad, aislamiento, incomunicación, no conectar. Perder el tiempo, sobre todo perder el tiempo. Es decir: todo lo opuesto a una red sana. También charlando con deportistas y varios, encontré

patrones en común como esto de siempre sentirse más lejos de esos estándares de perfección que antes. La motivación era desmotivación.

Pero este no es el punto de este apartado. La cuestión es que pasé un año sin red social, una linda detoxificación que dio como fruto cosas buenas y malas. En lo bueno, escribir un libro, aprender a concentrarme, volver a ABURRIRME, incorporar la meditación, volver a mi vida más espontánea y conocer gente en bares y en la calle. Me abrí más. Lo malo fue la aceptación de que ni éramos importantes, que todo estaba en nuestra mente, y que también me aislaba.

Vamos más allá, hasta aquí no hay nada muy especial. si, baja la ansiedad, se vuelve a aprender a estar aburrido, se recupera la lectura, bueno todo muy historia linda. Lo interesante vino cuando abrí de nuevo Instagram

Estaba en el barco en el Mediterráneo y dibujé un esquema con lo que yo definía como mi Identidad Digital. Imaginé durante un tiempo que era eso de la identidad digital, hoy en día ya no es una fantasía. La identidad digital amerita igual o más cuidado que nuestra identidad física. Establecí una estrategia para usar la red de manera sostenible y no que me use a mí. Va un año de eso en los que sufrí altibajos y caí en algunas trampas como empezar a scrollear demasiado o mirar historias que la verdad me interesaban poco y nada. El tema de gatitos todavía no lo supero. Me sirvió como forma de conectar con personas que no veía hace mucho y también para elaborar una imagen profesional. Elegí una estética y una forma de publicar. Pero la mente es increíble y siempre le busca la vuelta al asunto y nos hace traicionarnos. Una y otra vez vuelvo a redireccionar el tema.

Clave de esto: la experiencia fuerte de desintoxicación y establecimiento de estímulos y hábitos físicos en reemplazo me hizo hoy sin esperarlo, poder desprenderme mucho más sencillamente cuando necesito o estar atento a cuando se me va la mano. La recompensa que pude comprobar en el plazo de un año alcanzaba como motivación para dejarlo por períodos cortos de tiempo. Borré Instagram por una semana hace unos días para escribir más y no me cambió mucho. Esto ya lo hice varias veces cuando necesité dedicarme plenamente a algo. Es interesante cómo al día de borrarlo uno de golpe recupera charlas de WhatsApp muertas, o se pone a leer noticias u otras cosas. **O sea que hay una experiencia física estimulada del contacto con el teléfono móvil aparte de la red social en sí.**

Esto es importante porque cuando hablamos de desentrenar, hoy en el siglo XXI no podemos obviar del desentrenamiento de nuestra experiencia física del teléfono móvil. ¿Cuántas veces prendemos la pantalla mientras entrenamos? ¿establecimos una regla? ¿En qué momentos

nos olvidamos del móvil? ¿Se nos ocurre algo positivo por sobre lo negativo en esas experiencias de desapego? De golpe las revistas de Lugares y casas en el baño tenían un sentido que no entendíamos. Si vemos a tres personas prendiendo la pantalla del móvil mientras nos juntamos a cenar, nos dará ganas de prender la pantalla. Lo mismo que sucede con el alcohol, el ambiente nos influye.

El discurso de que es una red útil y todo eso no es muy novedoso, pero ciertamente tiene su cuota de verdad. Conozco de primera mano cómo Instagram les dio una fuente de trabajo o visualización. Sin embargo, repetimos discursos para justificar exageraciones y abusos. Una y otra vez nos intentamos focalizar en nuestro bienestar personal y social. ¿Qué cosas nos están controlando a nosotros? **Necesitamos poder decidir sobre nuestro Descanso**, porque me pregunto realmente a qué costo estamos viviendo como vivimos.

Me quedo con lo positivo. esfuerzos que parece que se evaporan con el tiempo, pueden tener sus frutos a posteriori. Podemos generar una fortaleza en conexiones neuronales si quieren ponerlo con palabras importantes, entre desapego de redes y aumento de actividades que nos dan bienestar personal. Volver a recuperar esa conexión y seguir fortaleciéndose es cada vez más sencillo. Borrar redes por un par de semanas es respetarnos un poco. Volver a ganar el territorio de nuestro tiempo y su experimentación. No podemos dejar de comer chocolate y obligarnos a comer en cambio avena y agua, si dejamos el móvil, nos ofrecemos otra cosa tentadora al principio. De a poco.

Desentrenar el cuerpo y desentrenar la mente no tiene diferencia. Aprender a aprender con una mente sana, recrear nuestro espacio, el Feng Shui de todos los elementos que dejamos que sean parte de nuestra Casa Interior.

En la red, nuestro cuerpo tiene una forma digital, programable, mensurable, comparable, posible de producir, reproducir, crear, editar, recrear. El cuerpo que empieza a tomar una identidad en lo que mostramos nos puede moldear a nosotros inconscientemente. ¿Bueno o malo? Cada uno hará su proceso.

Mundos en palabras simpáticas

Comparto algunos términos que pueden interesarles, una motivación a repensar nuestro descanso y espacio interior.

Metanoia

Muchas definiciones, muchas manipulaciones etimológicas. Cambio de la mente, arrepentimiento sin asociación a culpa. Redirigir nuestro camino, transformación.

En cristianismo, transformación del corazón en presencia de Dios. En agnosticismo, transformación del alma en presencia del Universo, en ateísmo, una transformación de nuestra perspectiva humana y forma de vivir en este mundo. Da igual, se entiende.

Nos podemos quedar con el valor en la retórica, en lo más sencillo de retractarse de lo dicho, en caminar hacia atrás y remendar lo dañado con otras palabras adecuadas. Decir algo más correctamente, expresarlo como percibimos que debe ser expresado.

Metanoia son chispazos constantes en nuestro día a día, no necesitamos irnos a la Metanoia mística transformativa existencial marcada por algún episodio sobrenatural. Nos encanta todo eso, pero la metanoia rutinaria, aparece como luciérnagas en el bosque.

Micro *satoris*, microbrotes de atención a lo que decimos y cómo lo decimos, a lo que expresamos, a cómo nos movemos. Miro como pongo la mano en un Handstand, finalmente un día la miro y entiendo el error. Un día una respiración profunda me hace percibir la amplitud de la caja torácica y el rol del abdomen. En una clase de cerámica me doy cuenta que tengo el entrecejo fruncido una vez más, mi mente relaciona dificultad a estrechez. Cambio el verbo, cambio mi propia narrativa, cambio el gesto, relajo el entrecejo.

Hablo sin precisión, hablo mucho. Soy consciente, me arrepiento sin culpa de mi falta de precisión, de claridad. Quiero un movimiento verbal más orgánico, más maduro, más profesional, abro los ojos.

Si, también está la Metanoia, el cambio rotundo de perspectiva, la transformación existencial. Todo eso no se encuentra como resultado de la acción de buscar, ese giro aparece como consecuencia del rendimiento de ese yo que busca y cree saber que encontrar. Metanoia, el cambio de mente o perspectiva, o camino simplemente pasa en un estado de atención.

Kaizen

De Wikipedia:

改 (*kai* en japonés, *gǎi* en chino) significa 'cambio' o 'la acción de enmendar'.

善 (*zen* en japonés, *shàn* en chino) significa 'bueno' o 'beneficioso'.

Lo que pecamos nombrando desarrollo continuo, más bien es transformación continua. Una predisposición integral al cambio y el crecimiento. el tema del desarrollo se apegó al Kaizén cuando empresas empezaron a aplicar "método kaizén". Esta aplicación también es muy interesante, pero no viene al caso.

Voy a hacer mi propia interpretación después de leer tendido del tema de Kaizén. Autodesarrollo en Kaizén y la llamada Evolución en Vida. Aunque la evolución dentro de la cultura taoísta- zen- japonesa podría estar más relacionada al Kaizén como el hecho de revelarse a uno mismo cada vez más pura y naturalmente.

Digo esto al entender que evolución o desarrollo son palabras que no condicen linealmente con la naturalidad taoísta, sino que son demasiado de la voluntad individual, con esa narrativa tan heroica occidental. La naturalidad taoísta es menos egocéntrica.

Si queremos hacer que resuene el Kaizen, ese autodesarrollo, ese cambio y beneficio, una vez más nos encontramos con un proceso de atención, de abrir los ojos, de mantener el campo fértil, de caminar por el bosque de la mente con los sentidos prendidos. De permitir el cambio en nosotros más que de Cambiar. De dejarnos crecer, más que de decidir crecer. Esta diferencia me parece sustancial a la hora de acercarnos a lo que me refiero como desaprender y desentrenar. Abro las puertas, las que no sabía, abro la atención, los sentidos, la voluntad, la chispa, para que se prenda fuego todo. Así, cada día. Kaizen.

Ataraxia

Ausencia de turbación. Quien camina sabio, no deja que le dé el sol de frente, no se deja encandilar. Evita la excesiva transpiración, la exageración, los movimientos bruscos en climas calurosos. Camina firme, pero más tranquilo, aprovechando sombras y descansos, las horas del día y la noche. Avanza, contempla. Al hablar de disminuir las pasiones y los deseos no estamos diciendo castigarlos, suprimirlos. Nos encontramos en un punto en común con la

Metanoia y el Kaizén. Apreciamos más el templo interior y la paz inagotable a la que podemos recurrir si no nos dejamos llevar por la exageración, las luces de colores, los ruidos constantes, los estímulos. Los vemos, los apreciamos, nos divertimos también, pero la Ataraxia mental, pilar estoico, evita el drama, la efervescencia, la ansiedad, la hiper excitación. Le pide a la mente que camine más sigilosa, escuchando los crujidos y pájaros en el bosque.

Volver al ruedo

El descanso como antesala.

Vacaciones, viajes deportivos, giras de tres o cuatro días de fiestas y eventos sociales, etc. Está difícil volver a la rutina, al hábito, de hecho, escribo este apartado como un mecanismo para volver a escribir después de haber tenido un finde semana intenso. Volver al ruedo es más importante que muchas otras cosas. Como quien prepara las cosas con calma para un asado, ensaladas, mesas, platos, carbón, fuego, luces, así preparamos nuestro espacio y mente para dejar entrar el entrenamiento y los hábitos. No podemos ir forzando los tiempos. Respetar lo que puede ser un día entero de ordenar por ejemplo nuestro departamento u oficina, limpiar las ventanas, preparar el ordenador, escribir en el pizarrón, elongar, poner música que está acorde a esa necesidad de estabilidad y vuelta a la calma. Desde la calma volvemos a la actividad física.

Un mar bravo tarda un día entero en volverse calmo y no es algo que puede forzarse por más disciplina que se tenga. Acá estamos hablando de un desenvolvimiento sano, creativo y motivado para seguir en un aprendizaje de entrenamiento integrado a nuestra vida. Volver a que se nos haga atractivo todas esas cosas que sabíamos que nos hacían bien. A nadie le gusta que le obliguen a hacer algo con amenazas, y no es necesario amenazarnos a nosotros mismos.

El acompañamiento del higiene personal y cuidado para volver a conectar con el cuerpo es importante. Sea uñas, lavado facial y cremas, cortarse el pelo, afeitarse. Tomar agua, estirar el cuerpo, darle importancia verdadera a la música, lo repito. Si me toca estar en la computadora, muchas veces me pongo los auriculares, pero sin nada reproduciendo. El solo ritual de hacer esto significa que me voy a concentrar.

En los primeros días dejar de hacer todo en el mejor momento así nos queda la motivación, no cansarse excesivamente, no pasarse de rosca. Que nos de ganas de volver a jugar al otro día con el cuerpo y con la mente. Desapegarse del cortoplacismo. Saber que esa cautela, nos va a permitir un mejor crecimiento en un par de semanas.

Nos podemos ver continuamente desestructurados en las rutinas, procesos y juegos por una forma determinada de vida como la de viaje. Sin embargo, la conciencia aplicada, la atención y los años hacen posible encontrar claves y formas de mantener la concentración y los hábitos dentro de lo inestable. Así como el aire libre exige adaptación física constante, el viaje exige adaptación mental constante. Es posible. Es posible mantener un horario o momento de escribir nuestro diario, de leer las páginas que nos propusimos. de estirar el cuerpo, de

mantenernos con la mente focalizada. Es posible bañarse con un chorro de agua fría por unos minutos y darnos cinco minutos de meditación a la noche, así como nos es posible dormir unos quince minutos sagrados de siesta en la nieve en un día largo de montañismo invernal. Fundamental para mi felicidad.

Cada vez que escucho a un pensador que me empieza a cerrar en todo lo que dice, no desconfío de la persona, sino de mí mismo escuchando a la persona. Esto tiene un nombre, Cita de Autoridad. Para un luchador, si algo lo dice Bruce Lee, es cita de autoridad. Está bueno meditar esto para no apegarnos demasiado a los autores y dar más interés al contenido. Acompañé las últimas páginas de este libro, leyendo las Epístolas Morales de Séneca a Lucilo. Anoté y transcribí algunas frases que creo que pueden ayudar a apuntalar este camino del medio, que es distinto a vagar sin rumbo y probar todo por las ansias de querer soluciones servidas o por el miedo a perdernos cosas. Nutrir la mente de escritos buenos y menos cómodos da paz, es darle comida buena al espíritu, es más verduras y menos golosinas para la mente. Cuando un libro se nos hace demasiado obvio, demasiado fácil, demasiado que todo está bien y flower power, entiendo que estoy leyendo lo que quiero que me digan, no lo que me pone en una situación de pregunta. O sea, estoy comiendo golosinas que solo dan ganas de comer más. Tres cuartos de los libros de hoy en día, están escritos como consecuencias sugerentes e interesadas a la coyuntura social que transitamos, tienen mucho de copywriting y diseño de un producto consumible, más que filosofía sin miedo a las consecuencias. Muy al fenómeno de la cantidad de series que se estrenan hoy en día y responden a algoritmos cinematográficos de consumo.

Séneca, Lao Tsé, Nietzsche, Schopenhauer, la Madre Teresa, Krishnamurti, Dostoievski, Epicteto, De Mello, son personas interesantes que no les cuesta ponernos de revés. No se caracterizan por decirnos siempre lo que queremos escuchar. En fin, a Séneca le importaba menos que a mí tener un buen SEO.

Nuestra concentración protege nuestra sabiduría interior como la mano protege del viento la llama de una vela.

Lo que se realiza con una mente distraída da escasos frutos

*Así es, no cambio de opinión: huye de la multitud, huye de los pocos, huye hasta de uno solo. No conozco a nadie con quisiera te relacionaras. Y considera cual es mi opinión acerca de tí: **me atrevo a confiarte a ti mismo.***

Esta última cita está descontextualizada y suena un poco a sociópata, pero poniendo esto en su lugar, entendemos la preocupación de Séneca por su allegado a quien lo orienta sobre la esencia de la soledad y el retiro para meditar y tomar perspectiva. Da con el clavo, en la soledad se expone a ese peor consejero, ese Yo ansioso y sesgado. La soledad y el retiro no son un garante de conciencia y atención, ni de madurez, así como la vida de entrenamiento no es sinónimo de balance y salud o el dinero no es sinónimo de felicidad. Las últimas palabras son de gran valor. En ese momento, como quien no tiene miedo a decirle a un amigo la opinión, Séneca le da la buena. En ese momento lo ve capaz de confiar en la soledad. En ese momento, como puede no serlo en muchos otros. Dialogar solo con uno mismo, creer solo lo que uno experimenta del cuerpo y la mente, responderse en base a las preguntas que nosotros mismos formulamos, es juego delicado y no siempre se está en condiciones de jugar esa partida.

No encuentro a nadie con quien preferiría que estuvieras antes que contigo.

Me gustó esta última frase que le dice a Lucilo. Que lindo sentirnos merecidos de eso, de que seamos nuestra mejor compañía.

Me retracto

Para cerrar estas páginas voy a dejarles el cuento que nombré en un capítulo.

“Un hombre rico, empresario, bien vestido, de ropas caras y talante derrochador, iba paseando por el puerto, cuando se encontró con un modesto pescador. El pescador trabajaba en sus redes y en su pequeña barca, y tenía un cubo lleno de un montón de peces recién pescados. El rico empresario le preguntó:

– Óigame, ¿usted tiene mucha maña! ¡Parece un pescador muy bueno! Usted sólo y con esta pequeña barca ha pescado muchos peces. ¿Cuánto tiempo dedica a la pesca?

El pescador respondió:

– Pues mire usted, yo la verdad es que nunca me levanto antes de las 8:30. Desayuno con mis hijos y mi mujer, acompaño a mi familia al cole y al trabajo, luego voy tranquilamente leyendo el periódico hasta el puerto, donde cojo mi barca para ir a pescar. Estoy una hora u hora y media, como mucho, y vuelvo con los peces que necesito, ni más ni menos. Luego, voy a preparar la comida a casa, y paso la tarde tranquila, hasta que vienen mis hijos y mi mujer y disfrutamos haciendo juntos los deberes, paseando, jugando. Algunas tardes las paso con mis amigos tocando la guitarra.

– ¿Entonces me dice que en sólo una hora ha pescado todos estos peces? ¡Entonces usted es un pescador extraordinario! ¿Ha pensado en dedicar más horas al día a la pesca?

– ¿Para qué?

– Pues porque si invierte más tiempo en pescar, 8 horas, por ejemplo, usted tendría 8 veces más capturas, y ¡así más dinero!

– ¿Para qué?

– Pues con más dinero usted podría reinvertir en una barca más grande, o incluso contratar a pescadores para que salgan a faenar con usted, y así tener más capturas.

– ¿Para qué?

– Pues con este incremento de facturación, ¡su beneficio neto sería seguro envidiable! Su cash flow sería el propicio para llegar a tener una pequeña flota de barcos, y así, hacer crecer una empresa de pesqueros que le harían a usted muy muy rico.

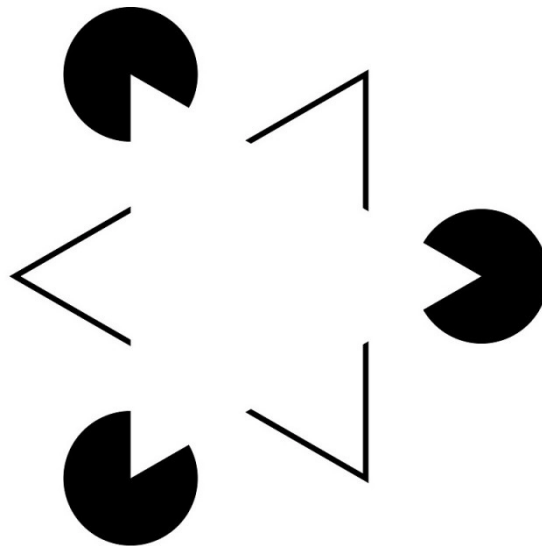
– ¿Para qué?

– ¿Pero no lo entiende? Con este pequeño imperio de pesca, usted sólo se tendría que preocupar de gestionarlo todo. Usted **tendría todo el tiempo del mundo**, para hacer lo que le venga en gana. No tendría que madrugar nunca más, podría desayunar cada día con su familia, podría acompañar a los niños al cole, jugar con ellos por la tarde, tocar la guitarra con sus amigos...”

Ahora será cuestión de seguir andando, probando, equivocándose, comprometiéndose libremente con lo que estamos haciendo. No hay excusas, es simplemente un camino genial que nos podemos permitir disfrutar.

¡Buenos Vientos!

Buenos Aires, 16-01-2023



Bibliografía

Rimpoché, S., Gaffney, P., Harvey, A., & Mustieles, J. L. (2002). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Ediciones Urano.

Krishnamurti, J. (2019). *Sobre la educación*. Editorial Kairós.

Rumi, J. (2005). *The Rumi Collection*. Shambhala Publications.

Larrañaga, I. (1993). *Del sufrimiento a la paz*. Editorial San Pablo.

Tzu, L. (1992). *Tao te ching*.

Deshimaru, T. (1982). *The Zen Way to the Martial Arts a Japanese Master Reveals the Secrets of the Samurai*.

De Quevedo, F. (2004). *Enquiridión* (Vol. 14). Anthropos Editorial.

Séneca, L. A., & Soto, V. L. (2018). *Cartas a Lucílio*. Cátedra.

Hosseinzadeh Namadi, M. (2020). Rereading the Concept of Human Being from the Viewpoint of Gilles Deleuze and Fritz Perls. *Preventive Counseling*, 1(2), 25-41.

Corbin, H. (1993). *La imaginación creadora en el sufismo de Ibn'Arabi*. Barcelona: Destino.

Izutsu, T. (1997). *Sufismo y taoísmo: estudio comparativo de conceptos filosóficos clave*. Siruela.

Watts, A. (2020). *El camino del Tao*. Editorial Kairós.

Harari, Y. N. (2014). *Sapiens. De animales a dioses: Una breve historia de la humanidad*. Debate.

Clear, J. (2019). *Hábitos atómicos*. Leya.

Too, L. (1996). *Feng shui*. Elex Media Komputin