

24. ENTREVISTA

“La vida no es una coincidencia, es un reflejo de ti”

Alex Pattakos invita a verle el lado bueno al estúpido del jefe. Es un experto en evaluación de programas, asesora a empresas, políticos y situaciones catastróficas, pero sobre todo es un seguidor de Victor Frankl en su búsqueda de sentido a la vida. Asegura que cada uno puede darle la vuelta, provocar el cambio en cada momento de su vida. Y que esa impronta personal, como la cortesía del taxista, tiene efectos en los demás.

Texto de **Ima Sanchís**
Foto de **Xavier Gómez**



ENTREVISTA ALEX PATAKOS

En los campos de exterminio nazis, Victor Frankl vio como al...
...res se paseaban entre...
...acones ayudando a los...

...ede que fueran pocos en número...
...tribió-, pero ofrecían pruebas...
...ientes de que al hombre se le...
...e arrebatar todo salvo una cosa:
...na de las libertades humanas,
...ón de la actitud personal...
...n circunstancias para decidir...
...su p...

La vida... neurólogo y psiquiatra austriaco Victor Frankl han tenido una influencia muy profunda en el mundo; sus reflexiones sobre la vida humana han sido punto de partida para destacados psicólogos y también políticos, filósofos, líderes religiosos y educadores. Su obra *El hombre en busca del sentido último*, uno de los diez libros más influyentes en EE.UU., según la Biblioteca del Congreso, narra sus experiencias en los campos de concentración donde puso en practica la logoterapia, forma de psicoterapia humanista que se basa en el concepto del sentido de la vida.

Alex Pattakos, doctor en Ciencias Políticas y Psicología, asesor de las cincuenta primeras empresas americanas y de numerosos políticos en Estados Unidos (entre otros, los equipos de Bill Clinton, Ronald Reagan, Jimmy Carter), fue discípulo y seguidor de los principios de Frankl, con los que ha trabajado en las grandes catástrofes medioambientales, como el huracán *Katrina* del 2005. En su libro *En busca del sentido* (Paidós), traducido ya a once

idiomas, aplica la filosofía de Frankl al mundo del trabajo, analiza cómo nos posicionamos ante él y ante la vida. Porque, como han podido comprobar los que han asistido a su seminario *En busca del sentido en el trabajo* (organizado por la consultora Solo Com), vida y trabajo están entretejidos, al igual que dentro y fuera, yo y los otros. "Un año antes de su muerte -explica Pattakos-, estando yo sentado junto al doctor Frankl, me cogió del brazo y me dijo: '¡Alex, el mundo necesita tu libro!'..." Y ese fue el empujón definitivo para que este hombre insistiera en ese legado vitalista.

Nos pasamos la vida buscando el sentido...

El sentido se halla en todos y cada uno de los momentos de nuestra vida. Pero se nos escapa el tiempo, y con él, el sentido. La fragmentación de nuestras vidas, el implacable ritmo de las cosas, nos despojan de sentido. ¿Para qué todo esto?, nos preguntamos entonces el día que la vida nos obliga a detenernos.

Eso, ¿para qué?

Para encontrar la respuesta a la gran pregunta debemos primero responder a preguntas más modestas: ¿por qué hacemos lo que hacemos?, ¿qué significa nuestra vida para nosotros?, ¿qué significado tiene nuestro trabajo? Todos los días de nuestra vida están llenos de respuestas significativas, pero hay que detenerse el tiempo suficiente para apreciarlas. Es esencial estar ahí para detectar y reconocer el sentido, y la

mayoría del tiempo nos hallamos en otro lugar. Cada momento encierra dentro una semilla de sentido, y cada uno es responsable de encontrarlo.

¿Cómo?

Encontrando los valores centrales de cada uno, abriéndonos a nuestra propia autenticidad e integridad. Saber por qué hacemos las cosas es esencial para saber cuál es el sentido de nuestras vidas, pero no siempre es fácil averiguarlo. Para Frankl, las dos cosas que nos motivan más son el amor y la conciencia.

Nadie lo diría...

Servimos mesas en un restaurante para criar a nuestros hijos, alimentar a nuestro perro y pagar el recibo de la luz; damos consejo a nuestros amigos para que puedan sobrellevar mejor el estrés; a veces damos una limosna... Todo eso tiene que ver con el amor y la conciencia. Se trata de quitarse la máscara, es un camino de autodescubrimiento, no una búsqueda intelectual de sentido.

Requiere un cambio de actitud.

Y previamente conciencia. Cuando nos abrimos al significado, cuando nos detenemos el tiempo suficiente para apreciar a los demás, a nosotros mismos y al trabajo con todo su sentido, aumentamos inmediatamente la calidad de nuestra vida y la de las personas que nos rodean. El problema es que vamos por la vida con el piloto automático.

Somos animales de costumbres.

Confiamos en nuestras pautas de pensamiento aprendidas, sí. Creamos senderos mentales siguiendo el mismo procedimiento por el que se forman los caminos en el campo: mediante el uso repetido. Así nos encerramos en nuestra propia prisión mental y perdemos de vista nuestro potencial natural y también el de los demás. Debemos aprender a

“Todos los días de nuestra vida están llenos de respuestas con sentido, pero hay que detenerse el tiempo suficiente para apreciarlas”

“Mi perro me admira. Le aseguro que si su jefe estuviera feliz al verles y moviera la cola, la gente tendría ganas de ir a trabajar”

hacernos de manera positiva y habitual la pregunta de Víctor Frankl: ¿qué me está pidiendo que haga la vida?, ¿qué me está pidiendo esta situación a mí?

La pregunta de las épocas de crisis.

Sí, la que suele seguir, con suerte, a los diagnósticos de cáncer, pérdida de seres queridos, de trabajo... Mi padre murió a los 56 años de un cáncer y vivió toda su vida entre paréntesis, con la idea de empezar a vivir cuando se jubilara. Era un hombre con éxito, pero nunca hizo lo que realmente quería hacer. La gente tiene que entender que hacerse esas preguntas es un síntoma de salud, no de enfermedad.

Reconozca que es una pregunta para filosofar...

Entonces se lo formularé con deberes, porque saber algo y no ponerlo en práctica es como no saberlo. Nuestra primera tarea es dejar de quejarnos. Si somos sinceros, reconoceremos que encontrar algo de lo que quejarnos, sobre todo en el trabajo, nos hace felices.

Cierto.

Pero lamentarnos de nuestros tristes empleos frente a la máquina de café no nos aporta significado. En vez de emplear nuestro tiempo en encontrarle sentido, lo invertimos en centrarnos en la carencia de sentido. Pregúntese por qué se queja, o mejor, qué beneficio obtiene de esa queja.

De acuerdo, ninguno.

Nuestras quejas trivializan nuestra experiencia en el trabajo y en nuestra vida personal. Cuando nos quejamos,

desconectamos; ponemos el hecho o a las personas de las que nos quejamos como escudos y nos apartamos de ellos. Perpetuamos un estilo de vida victimista que nos convierte en seres indefensos. Pero cuando dedicamos el tiempo necesario a comunicar nuestros miedos e inseguridades, conectamos a un nivel más auténtico y profundo. Esa es la vida real.

Menudo desafío...

Estamos siendo continuamente desafiados. Frankl decía que entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio se hallan nuestra libertad y nuestro poder de escoger la respuesta. En nuestra respuesta descansan nuestro crecimiento y nuestra felicidad. Lo que recibimos es siempre lo que damos. Se trata de no vivir la vida con el piloto automático, hay que preguntarse con más frecuencia por qué hago lo que hago o para qué lo hago, cómo me hace sentir, qué aprendo y cómo voy a crecer y desarrollarme como resultado de esa situación.

... Esa es demasiada responsabilidad.

Veo que empieza a entenderme. Si cada persona hiciera esto de forma individual, comenzaríamos una transformación colectiva, ya que es obvio que no tenemos control sobre nadie más que sobre nosotros mismos. Todos hemos experimentado y sabemos que cuando cambiamos nuestra percepción del otro, la relación cambia.

Démos herramientas para recuperar esos valores esenciales que perdimos por el camino.

Deténgase a pensar cuáles son las personas que en su vida más han significado para usted, qué aprendió de ellas, cuál es el denominador común de la gente que admira... Y luego pregúntese si usted responde a él.

Uno puede admirar a Gandhi, pero Gandhi está muy lejos de una persona corriente.

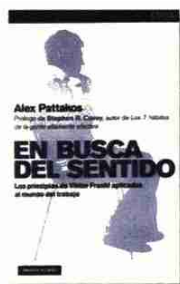
Gandhi nunca diría eso. Es un tema de elección de cómo vives lo que te sucede. Nuestra vida es un continuo, no es un problema que deba resolverse, sino un camino hacia el sentido. Si nos consideramos responsables de encontrar en cada momento ese sentido, viviremos más despiertos y veremos cómo todo conecta, veremos patrones.

¿Patrones de comportamiento, respuestas que repetimos?

Todos conocemos a personas que saltan de una relación a otra y nunca aprenden de las experiencias, es decir, nunca asumen la responsabilidad por entender el sentido inherente a cada relación, y como consecuencia siguen repitiendo el mismo patrón. Así que la idea del sentido es encontrar lo positivo incluso en lo negativo, y así podemos tomar la responsabilidad de crecer, de tener relaciones con más sentido. Y cuanto más relaciones con sentido tengamos, más significado tendremos en nuestra vida y empezaremos a llenar el vacío existencial. Triunfamos sobre los fracasos cuando los convertimos en cosas útiles.

Cíteme uno de sus héroes.

No hace falta ir muy lejos. Mi perro: la lista con las cincuenta características que admiro de él está colgada en mi oficina. Su amor incondicional me admira. Le aseguro que si su jefe estuviera feliz al verla entrar a usted y al resto de los empleados en el trabajo y su cola se moviera, la gente →



En busca del sentido

Alex Pattakos recoge en su libro *En busca del sentido* (Paidós) los principios de su admirado psiquiatra Víctor Frankl, autor de *El hombre en busca del sentido último* (Paidós). Pattakos aplica al mundo del trabajo esa vertiente espiritual que permite vivir conscientemente. En su libro pretende dar claves para encontrar sentido al quehacer cotidiano, sea cual sea.

ENTREVISTA ALEX PATTAKOS

“Recomendaría a mucha gente que perdonara a su jefe por ser un déspota. El perdón es la llave que abre tu cárcel mental. Cuanta más ira tengas, más poder tienen sobre ti”

→ tendría ganas de ir a trabajar en lugar de salir corriendo a casa. Yo tengo una pegatina en el coche que dice: “Intenta ser la persona que tu perro cree que eres”.

Vivir y trabajar con sentido, sí, pero cuando miras a tu alrededor y te das cuenta de que la vida es injusta...

¿Quién dijo que la vida tenía que ser justa? A todos la vida nos presenta desafíos. Nacemos con distintas expectativas de vida. Si un niño es asesinado en Iraq, ¿es justo?, si muere de hambre ¿es justo?... Pero eso no significa que esas vidas no tengan significado o sentido, y si todos viéramos nuestra vida desde una perspectiva de sentido, sabiendo que lo que hacemos nos afecta y afecta a los demás, la apreciaríamos sin necesidad de que las grandes crisis nos obliguen a replanteárnoslo todo. Y si viéramos que todos estamos conectados, haríamos cosas a escala colectiva para ayudar a traer más sentido a la globalidad, y ese es un cambio enorme en la conciencia.

Parece el único posible...

Pero casi todas las sociedades se basan en la necesidad de poder y no en la necesidad de sentido. Sin embargo, los grandes líderes políticos y religiosos, cuyos actos y palabras todavía nos nutren, son conocidos por su búsqueda de sentido, el resto son dictadores, oportunistas, malos jefes, personajes prescindibles.

Curiosamente, son esos los que mandan...

Cuando Bush llegó al poder, un

nutrido grupo de amigos míos decidió mudarse a Canadá.

Es una opción.

Eso es escapismo, la opción de implicarse para cambiar el sistema me parece más creativa y estimulante. Pero tienes que creer en ti y conectar con los otros de forma que tenga sentido, mantenerte comprometido, eso lo cambiaría todo, incluida tu vida personal. Si pierdes ese compromiso, te desilusionas y creas un vacío existencial. Hágase un favor: escriba su obituario y si su vida no responde a cómo quiere ser recordado, mejor empiece a cambiar. Hay algo en lo que Víctor Frankl fue polémico: decía que si se perseguía el éxito y la felicidad, no se alcanzaban, porque en realidad ambas eran una consecuencia, un efecto secundario de una causa más grande. Si quieres felicidad, crea felicidad. La vida no es una coincidencia, es un reflejo de ti. Curiosamente, las personas que no tienen un trabajo aparentemente importante son más capaces.

No es lo mismo ser un artesano que ser una mano en una cadena de producción.

Tiene parte de razón, pero incluso esa persona que engarza tuercas puede hallar el sentido en sus relaciones con los compañeros, en que puede pagarle la universidad a su hijo, en colaborar con su buen humor al bienestar de los que le rodean. Debemos honrar nuestro camino. Si no somos optimistas acerca del potencial del espíritu humano y de la vida, es como morir.

Se trata de la audacia de la esperanza, esa es la auténtica audacia.

Hay un punto que me da miedo de su teoría: el conformismo.

Una cosa es conformismo y otra ser consciente del sentido de las cosas, eso te permite aceptar y cambiar. El sentido se apoya en la apreciación del momento, en la gratitud, en la conciencia y en las relaciones. Nuestras vidas poseen sentido independientemente de cómo entendamos el éxito. Pero para empezar a cambiar, uno debe ser libre, y para ser libre es indispensable el perdón.

¿El perdón liberador?

Exactamente. Perdonar significa dejar el sufrimiento. Tiene más que ver con nuestro propio bienestar que con el de la persona a la que perdonamos. Mire, yo le recomendaría a mucha gente que perdonara a su jefe por ser un idiota, un déspota que se cree más listo que nadie y que no respeta la experiencia de sus empleados. Porque el perdón es la llave que abre tu cárcel mental y te libera, te da el control porque cuanto más enojo o ira tengas hacia los otros, más poder tienen sobre ti. Existe una historia relacionada con Nelson Mandela que sirve para ilustrar la relación entre la libertad personal y el encarcelamiento.

¿Del tipo que sea?, ¿incluida la cárcel del trabajo alimenticio?

Sí. El día que Mandela fue liberado, Bill Clinton observó en aquel hombre, modelo de reconciliación, una expresión de ira en el rostro al observar la gente que se aglutinaba fuera de la prisión. Cuando ambos eran presidentes, Clinton le preguntó si su percepción había sido correcta. “Sí -le explicó Mandela-, al salir y ver a toda aquella gente sentí mucha rabia por los 27 años de vida que me habían robado; pero entonces el espíritu de Jesús (cuya vida había

estudiado en prisión) me dijo: 'Nelson, cuando estabas en prisión eras libre, ahora que eres libre no te conviertas en tu prisionero.' Le contaré otra historia.

...
Tenía que ir a dar una charla al profesorado de un colegio en Estados Unidos. La noche anterior, un profesor y el alumno que estaba recibiendo clases de conducción de dicho profesor murieron en un accidente. Llamé al director, pero no quiso cancelar la charla, así que al comenzar pedí a los profesores que escribieran diez cosas positivas de esas muertes.

Tiene usted valor.

Todos pensaron que estaba loco, pero, pese a ello, escribieron cosas como que se había reforzado el sentimiento de unidad entre profesores, padres y alumnos para trabajar juntos en el futuro, que iban a cambiar la fórmula de las clases de

conducción, que habían tenido la oportunidad de hablar con los estudiantes acerca de lo que significaba la pérdida de un ser querido...

Entiendo.

En un divorcio, un atraco, una catástrofe, un traición o una enfermedad, hay un aprendizaje y hay semillas de significado, y es responsabilidad nuestra distinguir qué son y qué vamos a hacer con ellas. El cambio va a ocurrir lo queramos o no, hagamos lo que hagamos, es una ley de la naturaleza; nuestra libertad es cómo vivirlo, hay quien conduce con las luces largas, las cortas o sin luces. Mientras vivimos nuestra vida somos una semilla de cambio por definición: por la forma en que la vivimos, por cómo criamos a nuestros hijos...

... por cómo encajamos los golpes.

Sí, ya que son inevitables. Aunque no seas presidente del país, eres una semilla de cambio, cuanto más te

puedas enfocar como una semilla de sentido, más positiva será tu influencia. Las palabras de un taxista amable son semilla de cambio, no va a cambiar el mundo, pero se sorprendería de las repercusiones. Se trata de inspirar a las personas, e inspirar significa respirar; si no respiras, no vives.

El sentido es algo muy flexible.

Ciertos valores pueden tener sentido en un momento dado, pero dejar de tenerlo en otro. Sí, pero eso no es un problema. De pronto algo sucede y todo se derrumba. Abrirse a las nuevas posibilidades, aunque sea en una situación difícil, otorga nuevas posibilidades a ti y a los demás. Y el resultado suele tener recompensas inesperadas. Victor Frankl dice: "Cada uno de nosotros tiene su propio campo de concentración. Debemos aprender a sobrellevarlo, con capacidad para perdonar y paciencia. Debemos aceptar lo que somos y lo que llegaremos a ser". O