



## Alan Watts: Eres lo único que necesitas y aún no lo sabes.

Filosofía, 05/12/2018



¡Hola!  
Mi  
nombre  
es  
Rocío,  
aunque  
puedes  
llamarme  
Ro.  
Últimamente  
me he  
dado  
cuenta  
de que  
nunca  
he  
hablado

sobre mí. De que nunca me he definido, así que como voy a cumplir años próximamente, he pensado que podría hablaros un poco de quién soy.

*"Me gusta escribir, lo hago desde los trece años. He ganado varios certámenes de escritura de una editorial y colaborado con ellos en algunos libros grupales. Además he aparecido en tres libros más por resultar ganadoras en concursos e incluso un relato mío fue leído en la radio argentina.*

*También me gusta hacer fotos, he ganado varios retos fotográficos en un grupo de Facebook y estoy registrada en varias comunidades donde me he posicionado en el Top 10, 20, 50 y 80 y ganado varios premios e insignias.*

*Pero esos no son mis únicos hobbies. Me gusta mucho leer y dibujar, los videojuegos y las series.*

*Me apasiona la música, escucho cualquier género, aunque mis favoritos son el rock, la electrónica, el indie y el rap.*

*Me interesa mucho la ciencia, sobretodo la astronomía, y la filosofía. También me gusta saber sobre astrología, como los horóscopos y las cartas del tarot.*

*Me considero una persona bastante curiosa, muy alegre y divertida. Alguien capaz de hacerte reír.*

*Una persona muy altruista, que siempre ayuda a los demás, positiva y muy modesta."*

¿Qué? ¿No te ha gustado la descripción? ¿No crees que encaje en ella o que haya captado todo lo que soy? Porque yo creo que no.

No creo que pueda reducirme a un par de líneas y adjetivos, no creo que eso me defina.

Siempre cometemos el mismo error y es que, cuando alguien nos pregunta quién somos o qué somos siempre recurrimos a tres factores: nuestros gustos y "hobbies", nuestra personalidad y nuestros logros.

Tus gustos y *hobbies* no son un espejo, no refleja lo que eres. Vamos a explicar esto con un ejemplo de la descripción.

*"Me apasiona la música, escucho cualquier género, aunque mis favoritos son el rock, la electrónica, el indie y el rap."*

El tipo de música que escuchas no te describe. Si escuchas rock no significa que seas una persona barriobajera; si escuchas electrónica no significa que no tengas oído o gusto musical; si escuchas música indie, grupos como **Imagine Dragons** o **Linkin Park**, no significa que estés deprimido o que seas un incomprendido.

Si escuchas rap no significa que seas alguien con una mala vida y un pasado difícil.

Lo mismo pasa con otros géneros. Si escuchas heavy metal, grupos como **System of a Down**, no significa que seas agresivo. O si escuchas reggaeton, no significa que seas inculto.

La música se creó para expresar una idea, para dar vida a la creatividad y disfrutarla. No es una etiqueta, no es algo que te identifique.

*"Me interesa mucho la ciencia, sobretodo la astronomía, y la filosofía. También me gusta saber sobre astrología, como los horóscopos y las cartas del tarot."*

Tus pasatiempos no marcan ningún rasgo de tu personalidad. Si te gusta la ciencia, la filosofía o la mitología no significa que seas un friki; sucede lo mismo si te gusta los horóscopos o el tarot: no significa que seas poco inteligente o fácil de engañar.

Los hobbies son formas de entretenerte, actividades que te aportan momentos divertidos y desconectan tu cerebro durante unas horas si has tenido un día difícil.

*"Entonces, si nuestros gustos no nos definen, lo único que puede hacerlo es nuestra personalidad y nuestros logros"* estarás pensando.

Por muy sorprendente que te parezca, tu personalidad no eres tú. Son rasgos que te han sido atribuidos a medida que has ido creciendo e interactuando con tu entorno.

Vamos a explicar esto con un ejemplo de la descripción.

*"Me considero una persona bastante curiosa, muy alegre y divertida. Alguien capaz de hacerte reír."*

*Una persona muy altruista, que siempre ayuda a los demás, positiva y muy modesta."*

En primer lugar, al definirte no estás siendo una persona modesta, no estás siendo objetivo. Solo eres capaz de ver lo que un reflejo puede enseñarte, no puedes transformarte en otra persona y verte desde fuera. Todas las opiniones que tengas sobre ti van a ser extremas y subjetivas. Tanto si son positivas como negativas.

Entonces necesitas terceras personas que pueden describirte o dar una opinión más objetiva que la tuya, ya que ellos ven como es tu comportamiento desde fuera, como te mueves o como te expresas, ¿no?

Pues no. Y aquí voy a citar una frase que lo explica muy bien: *"we become what we behold"* (nos convertimos en lo que

contemplamos).

Las redes sociales son un buen ejemplo. Quién tenga alguna red social sabrá lo que es que algo sea novedad durante mucho tiempo y aún así sea algo que olvidas fácilmente. Modas, tendencias... Movimientos que siguen mucha gente y que para no tener problemas con esas personas o por no sentirte excluido decides ser parte de ellas.

Te conviertes en lo que contemplas, y por lo tanto, esas terceras personas que deben conformar una opinión sobre ti solo ven lo que tu estás contemplando porque te has convertido en ello.

Así que lo que estás mostrando al mundo es una cara muy diferente a la verdadera y la opinión que otros están creando viendo esa faceta es falsa también. Por lo tanto, no, tu personalidad no puede definirse si tu opinión no es real y la opinión de terceras personas es falsa.

Y por último están nuestros logros. Y para ello voy a citar una frase de **Alan Watts**, filósofo inglés: "El significado de la vida es simplemente estar vivo. Es tan básico, tan obvio, tan simple. Sin embargo todos se apresuran y sienten pánico como si fuera necesario lograr algo más allá de sí mismos."

No haya nada mejor para definir a una persona que sus logros, eso demuestra que eres una persona exitosa y activa, erudita.

Los seres humanos somos complicados, es nuestra naturaleza. Pero algunos son menos o más complicados que el resto, o simplemente, ven lo complicado de una forma diferente.

Si no eres igual de complicado que el resto te pueden considerar diferente y puedes sentirte fuera de lugar, así que decides mostrar al mundo que eres igual de bueno o incluso mejor que ellos. Y comenzamos a sentir pánico si no encontramos ningún talento por el que podamos ser reconocidos porque si nadie admite que somos buenos en algo, si no tenemos una placa o una medalla que lo indique, entonces somos un fracaso.

Los logros son materiales, reconocimientos que sirven para ensalzar nuestro ego, pequeñas metas que nos empuja a seguir haciendo aquello en lo que somos buenos y a seguir presionando para ser mejores.

No necesitas ser especial, no necesitas ser bueno en algo o tener un talento especial.

No necesitas ser el mejor.

¿Qué utilidad tiene un talento si no lo disfrutas, si solo lo explotas para conseguir reconocimiento y sentirte superior a los demás e incluso a ti mismo?

Un don es algo natural, algo que aviva tu lado más creativo. Algo que te permite conectar con el mundo y transmitir un mensaje.

Algo que deja huella.

En cambio si lo único que te preocupa es lo mucho que puedes llegar a ganar o a ser, tu huella será muy débil. Los trofeos se oxidan y los diplomas se queman.

Un talento es inflamable, pero tarda toda la vida en consumirse. Si tu don arde de tal modo que se reduzca a cenizas antes de que puedas parpadear, entonces no te define.

¿Y qué sucede ahora si esos tres factores no me describen? ¿Quién soy? ¿Qué es lo que me define?

Tú. Tú eres lo que te define.

Eres todo y eres nada. Más de lo que jamás pudiste imaginar y menos de lo que jamás podrás tener.

Eres todo lo que necesitas.

Eres, como dijo Alan Watts, "eso". Eres esa energía a la cual no podemos nombrar porque no la entendemos y la cual nos mueve a nosotros y al mundo. Eres esa energía a la que llamamos Dios, Buda, "karma" o universo.

Eres "eso".

Y cuando nos damos cuenta de que somos nuestra propia energía; el poder o la gasolina que nos moviliza y moviliza al mundo, perdemos el miedo que le tenemos al miedo, nos sentimos como dioses y héroes. Y pensamos que quizá debemos actuar como tal, pero no. Solo tenemos que vivir.

Ese es nuestro propósito.

Experimentar cada sentimiento, ya sea bueno o malo.

Enfrentarnos a las complicaciones, miedos, risas y buenos momentos que conlleva ser humano, porque hacer eso y vivir es lo mismo.

Y muchos podéis decirme que eso es aburrido, que estáis aquí para algo más, para lograr algo mayor que vosotros mismos.

Pero es que el mayor logro que podréis conseguir será estar aquí un día más. Respirar un día más. Y es que eres afortunado.

Eres afortunado de estar leyendo esto ahora mismo.

Eres afortunado por haberte despertado esta mañana porque otros no lo han hecho.

Eres afortunado de poder reír o llorar un día más porque otros ya no podrán hacerlo.

No trates de correr. No pienses demasiado, no te preocupes demasiado. Todo es más simple de lo que piensas.

Creo que por eso tengo tan buen recuerdo de mi infancia. Cuando somos niños vemos lo simple que son las cosas en realidad.

No tenemos filtros. Si me preguntaban que me gustaba hacer decía pintar o ver "**El Oso de la Casa Azul**" o jugar.

Si me preguntaban sobre mi problema cardíaco decía "mi corazón está enfermo".

Era simple.

Ahora, en cambio, soy mas explícita.

*"Me gusta escribir, pero solo sobre estos géneros".*

*"Me gusta hacer fotos, pero solo este tipo de fotos".*

*"Me gusta ver series, pero solo de esta temática."*

Y si me preguntan sobre mi corazón entro en terminología médica que nadie entiende.

Ya nada es simple, lo hemos complicado todo, como en los videojuegos: cuanto más niveles alcanzas, más difícil es todo.

No te presiones por etiquetarte o por posicionarte en un bando, no todo es blanco o negro. "*Definirte es como intentar morder tus propios dientes.*"

No intentes tener un control de todo o cambiar aquello que se mantiene inamovible.

Ya lo dijo Watts: "*Las cosas son como son. Cuando por la noche observamos el universo, no hacemos comparaciones entre estrellas correctas y equivocadas, ni entre constelaciones bien dispuestas o mal dispuestas.*"

Acepta las situaciones según vengan, pero no pienses en ellas si no existen. Las cosas son como son, esto es algo que se puede aplicar a la muerte también.

Lo único seguro que sabemos es que vamos a morir, que al igual que el universo nos trajo aquí también nos llevará con él, aunque no sepamos cuando ni como.

Así que respira, disfruta del viaje.

Y vive.

Es tan simple como eso.