

PACHO AYASO MONTEAGUDO

JORGE VÁZQUEZ PIÑEIRO

SUPER HUMANOS

Cómo descubrir tus potencialidades ocultas
y ponerlas al servicio de un mundo mejor



EDICIONES
INVISIBLES

Nota de los autores

Este no es un libro para todo el mundo. A nosotros nos encanta la tarta de chocolate, pero a ti tal vez no te guste el chocolate y prefieras la tarta de fresa... o directamente no te gusten los dulces (¡A nosotros nos vuelven locos!). No pasa nada, cada uno tiene sus propios gustos. Hay un montón de libros ahí fuera que te dirán que el mundo está fatal, que todo va a peor, que no hay solución, que nada vale la pena. Nosotros no te diremos nada de eso.

Nosotros te mostraremos que la esperanza y la ilusión son el combustible de tu vida, y que lo que te hace real y verdaderamente feliz, al mismo tiempo hará que este mundo sea un lugar mejor en el que vivir para todos. Que la felicidad y la satisfacción vital individual incrementan la felicidad y satisfacción colectiva. Que no estás solo en este viaje y que queremos hacerte compañía.

Introducción

Tenemos la fortuna de vivir en un momento histórico privilegiado; nunca antes habíamos tenido tanta libertad personal para elegir y decidir el rumbo de nuestras vidas. Pero se da la paradoja de que no sabemos muy bien qué hacer con esa libertad. La evolución de los estilos de vida en las últimas décadas, ha dejado obsoletos los roles y modelos de comportamiento que habían estado vigentes durante siglos. Estos modelos siempre habían evolucionado en paralelo a los cambios que se producían en las sociedades, pero la velocidad a la que se producen los cambios hoy en día es mucho mayor que su capacidad de adaptación a los nuevos tiempos. Esta fractura de los esquemas de comportamiento tradicionales ha dejado al hombre contemporáneo desamparado, por eso es necesario inventar modelos nuevos.

Como psicólogos apasionados por el crecimiento humano, hemos querido analizar esta situación porque creemos que la función de la psicología es ayudarnos a vivir mejores vidas. Después de muchas lecturas, estudios, reflexiones y experiencias, hemos llegado a una conclusión realmente sorprendente: para sacarle todo el provecho y para obtener más de lo que queremos de la vida, debemos convertirnos en *SuperHumanos*.

Convertirse en el SuperHumano del que hablamos no significa volar o tener visión rayos X. Significa reconocer el gran potencial que todos llevamos dentro desde que nacemos y acceder a nuestra sabiduría y fuerza interiores para vivir una vida plena. Creemos que las “recetas psicológicas” rápidas no funcionan porque sólo atienden a los síntomas y no actúan sobre la raíz del problema. Por eso proponemos una gran transformación vital, presentando la imagen del SuperHumano como metáfora que representa lo mejor de lo que somos capaces.

El origen de este libro ha sido el afán de aprender y nuestra humilde misión es compartir las inquietudes que nos hicieron emprender este proyecto. No pretendemos sentar cátedra ni ser gurús de ningún tipo. Lo que queremos es mostrar algo de luz en un camino en el que estamos todos aunque no nos hayamos percatado, y queremos servir de acompañantes en una aventura que es a la vez individual y comunitaria. Nuestro propósito es lanzar un mensaje

positivo que te inspire a sacar lo mejor de ti mismo, y que apele a la grandeza que tienes como destino.

Argumentaremos con razones de peso que lo que decimos es posible. Para ello hablaremos de los descubrimientos más recientes en el campo del desarrollo personal, haremos un recorrido por la evolución del hombre visitando campos tan diversos como la sociología, la biología, la psicología, la economía o la ética, entre otros. Sin perder rigor científico, presentaremos herramientas aplicables a la vida cotidiana y contaremos curiosidades y anécdotas fruto de nuestra experiencia profesional, pero que tienen un sentido práctico. También veremos cómo desarrollar habilidades y comportamientos que te acercarán a la vida que siempre has soñado.

A través de los capítulos de este libro, emprenderemos un viaje con un destino claro, pero no directo, ya que tomaremos algunos desvíos para visitar lugares interesantes y para contemplar paisajes poco conocidos. Estos capítulos son como piezas de un puzle, aparentemente inconexas, pero que al final revelarán cuál es nuestra verdadera misión en la historia que nos ha tocado vivir.

El libro se divide en cinco partes, que son etapas de un camino de crecimiento personal.

PARTE I En la primera parte (Iniciando el Camino), mostramos los puntos de partida de este camino, pues para saber hacia dónde vamos, debemos conocer nuestros orígenes y el lugar de dónde venimos. Aquí explicamos en detalle las bases de lo que constituye convertirse en SuperHumano.

PARTE II En la segunda parte (SuperHabilidades), hacemos un recorrido por las tres herramientas/habilidades que debemos llevar siempre en nuestra mochila de viaje: autenticidad, aprendizaje y juego, que son nuestros verdaderos *superpoderes*.

PARTE III En la tercera parte (SpH de Cuerpo y Mente), hacemos un viaje hacia el interior de nosotros mismos para conocer cómo funcionamos por dentro. Veremos cómo entrenar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros sentidos para poder sacarle partido a nuestras capacidades personales, lo que nos permitirá desarrollarnos física, mental, emocional y psicológicamente.

PARTE IV En la cuarta parte (Fuentes de Inspiración), veremos qué es lo que nos motiva y nos da energía para alcanzar nuestros sueños. También analizaremos las trampas que pueden aparecer en nuestro camino y cómo superarlas.

PARTE V Por último, en la quinta etapa del camino (SuperConectados), una vez hecho el trabajo interno, veremos cómo conectarnos con las personas y el ambiente que nos rodea. Y descubriremos qué es lo que da verdadero sentido y significado a nuestra existencia.

SuperHumanos muestra una visión global del ser humano que te ayudará a transformar tu vida y a expresar toda tu riqueza interior. A lo largo del libro te presentaremos ejercicios y tareas que aumentarán tu conciencia y te servirán de entrenamiento para convertirte en un SuperHumano. Te animamos a que hagas los ejercicios y tareas con un amigo o que formes un pequeño grupo de trabajo con personas cercanas a ti, con las que puedas compartir la aventura SpH.

1 El SuperHumano que llevas dentro

Nuestro miedo más profundo no es el de ser inadecuados. Nuestro miedo más profundo es el de ser poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que nos asusta. Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante, hermoso, talentoso, extraordinario? Más bien, la pregunta a formular es: ¿Quién eres tú para no serlo? Que te rebajes no le sirve al mundo. No hay nada iluminado en disminuirse para que otra gente no se sienta insegura a tu alrededor. Hemos nacido para brillar, como hacen los niños. Esta luz no está solamente en algunos de nosotros; está en cada uno. Y cuando permitimos que nuestra luz brille, subconscientemente le damos permiso a otra gente para hacer lo mismo. Al ser liberados de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros.

MARIANNE WILLIAMSON

¿Has tenido alguna vez la sensación de que la vida es *algo más*, de que hay algo que se te escapa?

¿Hay días en que no le encuentras sentido a nada?

¿Alguna vez has pensado que eres especial, diferente, y que no logras encajar?

¿Tienes la impresión de llevar una doble vida y que nadie conoce cómo eres de verdad?

Si has respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas te diremos que no hay nada equivocado contigo, simplemente nadie te dijo nunca esto:

LLEVAS UN SUPERHUMANO DENTRO DE TI

Piénsalo.

Hay más:

TU MISIÓN ES SACAR A LA LUZ ESE SUPERHUMANO

La primera sensación es de incredulidad y escepticismo, pero suspende por un momento tu juicio, deja que te lo expliquemos con detenimiento antes de que descartes la idea.

La sensación de apatía que tienen muchas personas se debe a que carecen de un propósito para dedicar su vida a una causa que valga la pena. En otros momentos históricos había necesidades urgentes que dotaban a la vida de mayor significado. Hoy, en apariencia, todo está resuelto, pero vivimos en una falta de valores que nos conduce al tedio y a la insignificancia. Para dar lo mejor de nosotros mismos necesitamos una *misión de vida* que nos ayude a superarnos, un propósito de grandeza que nos dé la energía necesaria para sacar a la luz todo lo bueno que llevamos dentro. Esa misión es la de convertirte en *SuperHumano*, con lo que en lugar de tener un rol secundario, recuperas el papel protagonista en el guión de tu vida.

De Superhéroes y *SuperHumanos*

El mito es una estructura narrativa que forma parte del patrimonio colectivo, que apela a ciertas creencias y a ciertos valores que aún prevalecen en la cultura contemporánea. Su importancia está en la significación o poder simbólico que tiene para las personas de una época. Según esto, podemos considerar los *superhéroes* como la versión actualizada de las historias de héroes y dioses de la mitología clásica.

Los superhéroes son una creación estadounidense que tienen sus orígenes en los cómics. Tradicionalmente se considera que el primer superhéroe fue Superman, aparecido en 1938. Un superhéroe es un personaje de ficción cuyas características superan las del héroe clásico, generalmente con poderes sobrehumanos. Las historias sobre superhéroes casi siempre involucran en algún grado un conflicto del héroe con un villano o grupo de villanos, que son los representantes del mal y que promueven el caos. El superhéroe debe enfrentarse a ellos para restablecer el orden y la justicia.

Las películas de superhéroes siguen batiendo récords de recaudación, en los carnavales los disfraces de superhéroes son los más solicitados y nuestra

fascinación por la figura del superhéroe no nos abandona después de nuestra infancia. Por lo tanto, podemos deducir que si los superhéroes están tan presentes en nuestro consciente y subconsciente colectivo, es porque están cumpliendo una función. Y es que nos sentimos atraídos por la promesa de una existencia más elevada, genuina y verdadera, que los superhéroes representan.

El problema de este modelo es que los superhéroes suelen venir de otros planetas o han sufrido alguna modificación genética, con lo que no nos sentimos capaces de imitarlo. Por eso queremos proponerte un ideal más próximo y realizable: el del SuperHumano. No para que seas un humano volador, sino para que te motive a ser todo lo que verdaderamente puedes ser y a dar todo lo que tienes dentro para dar.

¿Qué es un SuperHumano (SpH)?

Un SuperHumano (SpH en adelante) es una persona normal que desarrolla sus habilidades hasta niveles *extra-ordinarios*; que toma conciencia de sí mismo y de lo que le rodea; que se responsabiliza de sus acciones, toma sus propias decisiones y se compromete a hacer del mundo un lugar mejor.

Un SpH es alguien que aspira a una vida llena de experiencias significativas que den sentido a su existencia; para ello se pone retos y desafíos (físicos, mentales, emocionales) que le permiten superarse y, sobre todo, conocerse mejor; que mira el mundo con curiosidad y ve el día a día como una oportunidad para aprender, jugar y relacionarse.

Un SpH también es alguien con imperfecciones, que comete fallos y a veces se equivoca, pero que siempre trata de aprender de sus errores para no volver a repetirlos; que acepta la tendencia natural humana a crecer y (auto)superarse, y pone toda su energía en cumplir esa misión: mejorarse a sí mismo y al mundo que le rodea.

La psicología contemporánea ha comprobado que llevar una vida así (SpH), nos permite alcanzar los más altos niveles de satisfacción y realización humana posibles.

Para convertirte en un SpH debes comenzar por definir tus intereses y fortalezas personales, y después tomar la determinación de desarrollarlos en todo lo que puedas. Esto sigue la línea de la psicología positiva desarrollada por Martin Seligman, según la cual lo que da verdadero sentido a nuestra existencia es estar en contacto con aquello que más nos gusta (es sorprendente que no hagamos más aquello de lo que disfrutamos llevados por compromisos, obligaciones o agendas saturadas). Ahora bien, por el hecho de que te guste hacer algo, ser bueno en ello no va a ser un camino fácil, tendrás que esforzarte, pero la recompensa valdrá la pena. Del mismo modo, convertirte en un SpH no será sencillo, pero es la única forma de alcanzar una vida plena.

Mundo SpH

El modelo de SpH no es algo *supra* humano, sino que es la manifestación de cualidades positivas muy *humanas*, como la generosidad, el esfuerzo, la empatía, la conciencia social, perseverar ante la adversidad, el trabajo en equipo, etc.

Cada uno de nosotros posee unas habilidades diferentes de las de los demás, y es por ello que debemos asumir la responsabilidad de realizar todo nuestro potencial y no privar al mundo de nuestros talentos. De este modo, el mundo SpH que proponemos no está formado por clones idénticos, sino por individuos que se complementan unos a otros y que aportan al grupo sus cualidades únicas y especiales.

Un mundo SpH es un mundo de personas con sueños, proyectos e ilusiones compartidas, que buscan y fomentan *relaciones de confianza*, y que tratan de ser de utilidad a los demás.

Dar el primer paso

Analizando los elementos característicos de los mitos, el experto en mitología Joseph Campbell, describe las fases arquetípicas del viaje que realiza el héroe clásico en su camino de iniciación. Inspirándonos en sus enseñanzas,

proponemos realizar *el camino del SpH*. De manera sencilla, pero muy potente, para iniciarte en este camino debes guiarte por dos principios básicos:

- Hacer lo que más temes
- Hacer lo que más disfrutas

Con el primero (*Hacer lo que más temes*) conseguirás desarrollar el músculo necesario para salir de tu zona de comodidad. Cuanto más fuerte y tonificado esté ese músculo menos obstáculos impedirán tu camino, ya que aunque aparezcan no tendrás problemas al enfrentarte a ellos.

Con el segundo principio (*Hacer lo que más disfrutas*) atraerás hacia ti lo que llamamos la «emoción positiva», que consiste en vivir y actuar buscando esa emoción positiva en tus ocupaciones, relaciones, actividades, etc.

Es importante que seas consciente de lo que te hace sentir bien y lo que te hace disfrutar (algo aparentemente tan sencillo, a mucha gente le resulta difícil de saber) para luego incorporar esas cosas y actividades en tu vida diaria, sin dejarlas para una ocasión especial.

Estos que acabamos de ver son los primeros pasos del camino. A lo largo del libro te iremos mostrando con más detalle lo que significa ser un SpH y te iremos dando pautas y ejercicios que te ayudarán a sacar a la luz el SpH que llevas dentro.

Cuaderno de viaje

NOTA: En esta sección al final de cada capítulo, resaltamos las ideas clave del mismo. Planteamos preguntas cuyas respuestas te ayudarán en el camino y proponemos pequeñas tareas que te servirán para ponerte en marcha. Más que el resultado de las acciones en sí mismas, lo importante es el proceso y lo que provocan en ti. También nos *colaremos* en sesión para ver cómo trabaja un terapeuta los procesos de cambio.

Claves: nueva visión positiva del ser humano, misión: SpH.

Pregunta: Si fueras un SpH, ¿qué súper poder te gustaría tener?

Tareas:

- Anota 5 cosas que te den miedo y no te atrevas a hacer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- Anota 5 cosas que te gusten y te hagan sentir bien, pero que lleves tiempo sin hacer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- Realiza al menos 3 actividades de cada lista en los próximos 5 días.

Anota aquí la tarea y la fecha en que la has realizado:

-
-
-

La voz del terapeuta: sabemos que lo que más nos cuesta a las personas es “iniciar” una conducta. Por eso en terapia utilizamos la “probabilidad” como herramienta que elimina la resistencia mental al cambio y el sentimiento de culpa por no realizar lo que nos cuesta. La técnica consiste en lanzar al aire una moneda que determinará si hacemos la tarea o no: si el resultado es cara no se realiza la tarea, y si sale cruz sí se realiza.