

LA TEORÍA DEL SACO

FERRAN RAMON-CORTÉS

Contaba mi Maestro y amigo Oriol Pujol Borotau una metáfora que me ayudó muchísimo a entender parte de mi funcionamiento interno, y que él bautizó como “la teoría del saco”. Yo personalmente se la había oído y se la había hecho explicar infinitas veces. La metáfora cuenta que todos tenemos un saco, que llenamos con todo lo bueno que nos pasa en la vida, y que nos proporciona la energía que necesitamos para funcionar bien cada día. Pero este saco tiene un agujero, así que cada día, y sin que nos demos cuenta, va perdiendo su contenido. Algunos días nos vamos a dormir con el saco muy lleno (algunas cosas que han pasado durante el día lo han llenado) pero cuando nos levantamos por la mañana, el saco (que tiene un agujero) está vacío. Y necesitamos empezar a llenarlo de nuevo. La mayoría de nosotros llenamos el saco desde fuera, ¿cómo? Pues intentando complacer a los demás. Haciendo cosas para ganarnos su reconocimiento, pues es ese reconocimiento el que metemos en el saco. Y este es un proceso agotador. Porque a la mañana siguiente, tras un esfuerzo ingente el día antes para cargar el saco, éste está de nuevo vacío. Y vuelta a empezar: salimos de nuevo a complacer a los demás, a la búsqueda del ansiado reconocimiento.

En cambio hay algunas personas que llenan el saco desde dentro. ¿Cómo? Con su propia autoestima, con su propio reconocimiento. Estando orgullosos de lo que hacen

porque lo que hacen es lo que ellos han decidido. Y no dependen de que nadie se lo agradezca. Son personas que tienen autonomía vital, que no dependen de los demás. Porque aunque el saco -como a todos- se les vacía, saben llenarlo desde dentro.

LO QUIERO HACER O LO NECESITO HACER

Para muchos de nosotros, ayudar a los demás es una parte importante de nuestras vidas. Pero la gran pregunta que necesitamos hacernos es: ¿lo hacemos de verdad por los otros, o lo hacemos por nosotros? Porque muchos de los que hacemos cosas por los demás, pensamos que lo hacemos porque queremos, porque somos así, y por pura generosidad. Pero en realidad lo que nos ocurre es que lo hacemos porque tenemos una necesidad muy importante de reconocimiento, porque sin que seamos demasiado conscientes cargamos el saco desde fuera.

Esta es la diferencia entre querer hacerlo y necesitar hacerlo. Cuando alguien nos pide algo, querer hacerlo implica tener la libertad de decir que no, y no obstante, porque pensamos que tiene sentido, decidir hacerlo. Necesitar hacerlo implica que decimos que sí por defecto, y lo hacemos por una razón muy simple: porque necesitamos imperiosamente el reconocimiento que conlleva, que es lo que nos permite llenar el saco, y seguir día a día funcionando.

LA PRUEBA DEL 9

¿Y cómo sabemos en qué escenario nos encontramos? En matemáticas hay una prueba que sirve para saber si una operación que hemos hecho a mano ha estado bien hecha o no. Se le llama “la prueba del 9”.

Pues este proceso también tiene su prueba del 9: si tras hacer algo por alguien, estamos esperando su reconocimiento, es que llenamos el saco por fuera. No lo hacemos por ella o él; lo hacemos por nosotros. Si no lo esperamos, quizás sí que lo hacemos por pura generosidad y porque nos gusta hacerlo. Quizás sí que llenamos el saco por dentro.

Pero esta es una prueba en la que nos es muy difícil ser sinceros con nosotros mismos. Porque a menudo hacemos algo por alguien, nos decimos que no

esperamos nada a cambio, pero en el fondo sí lo hacemos. Y si nos encontramos echando en falta el reconocimiento, o peor, echándole en cara al otro su falta de agradecimiento, es que no superamos la prueba. Es que lo hacemos para llenar el saco desde fuera.

¿CÓMO LLENAR EL SACO DESDE DENTRO?

Para poder llenar el saco por dentro necesitamos una cosa muy sencilla: reconocernos a nosotros mismos lo que hacemos. Decirnos nosotros a nosotros mismos que lo que hemos hecho está bien, porque es lo que queríamos hacer. Aplaudir nuestras buenas decisiones y también -y muy importante- perdonarnos nuestros desaciertos. Y con todo ello construir y alimentar nuestra autoestima.

Y al final acaba produciéndose una interesante paradoja, que es que como más llenamos el saco por dentro, más nos lo van a llenar por fuera. Porque cuando no dependemos del reconocimiento de los demás, somos de verdad auténticos. Y los demás lo notan, y es cuando más reconocimiento recibimos.

CONSTRUIR MI VIDA DEPENDIENDO DE LOS DEMÁS

Me brindo a los demás, dedico incontables horas a ayudarlos, estoy pendiente de todos y de todo, y lo hago (sin darme cuenta) para recibir su reconocimiento, ya que es la energía que me mueve cada día, y lo que me llena el saco. Y a partir de entonces he perdido completamente mi autonomía; entro en una agotadora espiral en la que cada día de mi vida necesito hacer algo por alguien para llenar el saco.

Cuando esto nos ocurre (que a menudo es un proceso de años, del que no nos damos cuenta) estamos perdidos, porque estamos literalmente a merced de los demás. Si alguien no me reconoce algo que he hecho, me quedo hecho polvo. Vivo un sentimiento de injusticia. Y no me lo puedo quitar de la cabeza. Es una potente forma de dependencia. En vez de depender de la ayuda de los demás, dependo de su reconocimiento. Pero es una dependencia al fin y al cabo.

SUPERABUNDANCIA

Cuanto menos dependo de los demás, más obtengo de ellos, y más genuino es lo que obtengo. Esta es la paradoja. Hay personas que tienen el saco siempre lleno, y no sólo lleno: lo tienen desbordado. Porque lo llenan ellos desde dentro, y se lo llenan (sin que lo hayan pedido) los demás desde fuera. Cuando hacemos sin esperar nada a cambio, todo lo que recibamos es a más a más, y todo suma. Y como esas personas ya se gestionan ellas mismas llenándose el saco desde dentro, lo que les viene desde fuera es la superabundancia. La pueden disfrutar, claro está, pero lo bueno es que no dependen de ello.

Mi maestro Oriol nos dio mucho, durante muchos años y con enorme generosidad. Pero yo personalmente no tengo recuerdo ni experiencia de que lo hiciera para llenar el saco. Porque nos sabía decir que no cuando no podía, o no quería. Y estaba a nuestra disposición siempre que podía y pensaba que ayudaba. Le vi hacer cosas extraordinarias para muchas personas. Y vi como algunas veces no se lo agradecían. Recuerdo un episodio concreto en que se lo comenté: “tal persona no te ha dado ni las gracias” -le dije-. Su respuesta fue tan rápida como clara: “Tranquilo, yo lleno el saco por dentro”.