

ÁLEX ROVIRA Autor de 'La buena crisis'

## “¿Quién serías sin tus miedos?”

**BORJA VILASECA**

Los psicólogos y *coachs* constatan que hay dos formas antagónicas de afrontar la existencia: el victimismo y el protagonismo. Es decir, los que ven la vida como un problema a resolver y los que la contemplan como una oportunidad para aprender. Los que creen que la vida está regida por la suerte, el azar y la casualidad, y los que saben por experiencia que existe “la ley de la causa y el efecto”, por la que uno termina “recogiendo lo que siembra”. Y en definitiva, los que piensan que serán felices cuando la vida les sonría y los que han descubierto que la vida empieza a sonreírles cuando aprenden a ser felices.

Entre otros protagonistas, destaca el escritor Álex Rovira (Barcelona, 1969), autor, entre otros *best sellers*, de *La buena crisis* (Aguilar). Tras vender millones de libros, es un icono de la narrativa empresarial y del “*management inspiracional*”.

**Pregunta.** ¿Qué tiene de bueno esta crisis?

**Respuesta.** Pues que va a ser-

vir de palanca de cambio para desmascarar las falsas creencias y los valores corrompidos del viejo paradigma materialista. Y esto va a generar muchas crisis existenciales individuales, provocando que las personas que basan su felicidad en aspectos externos comiencen a cambiar su foco de atención, volviendo su mirada hacia el interior. Por más doloroso que pueda resultar, es un proceso tan natural como necesario. Pero debido a nuestro temor al cambio, sólo nos atrevemos a cambiar cuando nuestro sufrimiento es mayor que nuestro miedo.

**P.** ¿Ha padecido alguna crisis existencial?

**R.** Varias. Por ejemplo, cuando tenía 27 años un infarto se llevó a uno de mis mejores amigos y su muerte me arrastró a una depresión, de la que salí sin pastillas, escribiendo. Así surgió mi primer libro, *La brújula interior*.

**P.** ¿Y cómo ve la vida hoy?

**R.** Estoy aprendiendo a recibir los contratiempos con humildad, pues me permiten limar mi ignorancia y desarrollar la objetividad y la sabiduría para poder aceptar



Álex Rovira, escritor y conferenciante experto en ‘management’.

lo que sucede en cada momento. Ya no doy por sentado nada. Por eso me sigo sorprendiendo por todo lo que me está pasando, y no sólo en el plano profesional.

**P.** ¿Qué le mueve a hacer lo que hace?

**R.** La gratitud de estar vivo y de poder servir a los demás haciendo lo que amo: compartir mi

propia experiencia. Debido a la sociedad en la que vivimos, muchos se han olvidado de que la vida es un milagro. En eso consiste vivir despierto: en agradecer y compartir, desarrollando tu función lo mejor que puedas. La pregunta no es qué puede hacer la vida por ti, sino qué puedes hacer tú por la vida. Y para eso primero tienes

que comprometerte con tu propio crecimiento interno: ¿quién serías si no tuvieras miedo?

**P.** ¿Es usted feliz?

**R.** Más que feliz, me siento en paz conmigo mismo, con los demás y con la vida. La verdadera felicidad emerge desde nuestro corazón cuando relajamos cuerpo y mente. Por eso es absurdo e inútil buscarla afuera. Aunque es cierto que nos visita de improviso cuando disfrutamos intensamente del momento presente, podemos aprender a crear las condiciones necesarias para que se instale en nosotros cada vez con más frecuencia y profundidad. Yo prefiero la alegría a la felicidad.

**P.** Entonces, ¿el éxito no le ha ayudado a ser más feliz?

**R.** En absoluto. El éxito mundano le da a tu ego más excusas para querer que la realidad se adapte a tus deseos y expectativas. Si no vas con cuidado te puede esclavizar en el egocentrismo y la insatisfacción. Sobre todo porque con este tipo de éxito viene la fama y ésta hace que los demás cambien la manera de verte y de relacionarse contigo. Te convierten en un personaje. Para no volverte un narcisista es importante discernir entre lo ilusorio y lo real.

**P.** ¿Y cómo lo hace?

**R.** Siendo honesto. Intento no engañarme acerca de cómo me siento y de cómo me relaciono con los demás. El éxito tangible y mundano me sirve para reforzar mi convicción de que el verdadero éxito es intangible y espiritual. ■

Convocatoria 09/10

**UNED**

**Coge las riendas de tu futuro. Entra en Formación Continua.**

### 594 Títulos Propios de Postgrado y Cursos de Formación Continua.

#### ESTUDIOS DE POSGRADO:

##### ESPECIALIZACIÓN

Máster, Especialista Universitario y Experto Universitario

postgrado@adm.uned.es

Tf. 91 398 7717 | 7718

Información modulares: prmod@adm.uned.es

Tf. 91 398 7520 | 7733 | 7734 | 7737

#### FORMACIÓN DE PROFESORADO

pfp@adm.uned.es

Tf. 91 398 7733 | 7520 | 7734 | 7737

#### ESTUDIOS DE ACTUALIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS:

##### ENSEÑANZA ABIERTA

ea@adm.uned.es

Tf. 91 398 7701 | 7707

##### DESARROLLO PROFESIONAL

postgrado@adm.uned.es

Tf. 91 398 7717 | 7718

##### PROGRAMA DE FORMACIÓN EN EL ÁREA DE LA SALUD

ps@adm.uned.es

Tf. 91 398 7701 | 7707

Se amplía el plazo  
de matrícula:  
Hasta el 20 de  
noviembre de 2009

Más Información y Matrícula on-line:  
[www.uned.es/fcontinua](http://www.uned.es/fcontinua)  
[www.fundacion.uned.es](http://www.fundacion.uned.es)