**Décimo descubrimiento:**

«No tengas miedo de ser la persona en la que te has convertido»

Albert, fíate de tu yo pasado. Respeta a tu yo anterior.

*Uno de los médicos más listos que tuve.*

*Frase que me dijo mientras me explicaba cómo sería la intervención*

Mi médico siempre me decía que él deseaba lo mejor para mí, pero a veces, lo que parecía mejor resultaba que no lo era. Es complicado saber cómo reaccionará el cuerpo humano a una medicina, a una terapia o a una operación. Pero me pedía que sobre todo confiara en él, y recalcaba (1): yo siempre he creído que si mi «yo» del pasado tomó esa decisión era porque creía en ella (tu yo del pasado eres tú mismo unos años, meses o días más joven). Respeta a tu yo anterior.

Sin duda, era un gran consejo. Aunque quizá en aquel preciso momento no lo valoré como tal. Estaba a punto de operarme y yo esperaba que su yo de ese momento no se equivocara.

Cuando salí del hospital, reflexioné sobre esas palabras. Era un buen descubrimiento y ya no sólo para la vida médica sino para todo. Solemos creer que erramos (2) decisiones; es como si pensáramos que ahora somos más listos que antes, como si tu yo del pasado no hubiera valorado todos los pros y los contras (3).

Desde que aquel médico me habló de ello, yo siempre he creído en mi yo del pasado. Hasta creo que es más inteligente que mi yo del futuro. Así que cuando a veces tomo una decisión equivocada no me enfado, pienso que la tomé yo mismo y que fue meditada y pensada (eso sí, intento siempre pensar y meditar (4) las decisiones).

No hay que desanimarse por las decisiones equivocadas que uno toma. Debes confiar en tu yo antiguo. Ciertamente tu yo con quince años pudo equivocarse por no estudiar aquella asignatura o tu yo de veintitrés por ir a aquel viaje o tu yo de veintisiete por aceptar aquel trabajo. Pero fuiste tú quien las tomó y seguramente dedicaste un tiempo en tomar la decisión. ¿Por qué crees que ahora tienes derecho a juzgar lo que él (tu yo antiguo) decidió? Acepta quien eres, no tengas miedo de ser la persona en quien te has convertido con tus decisiones.

Las malas decisiones curten (5), las malas decisiones, dentro de un tiempo, serán buenas decisiones. Acepta eso y serás muy feliz en la vida y, sobre todo, contigo mismo.

Mi médico se equivocó tres o cuatro veces. Jamás le eché nada en cara (6) porque supe que su error no provenía de una falta de profesionalidad o de experiencia. Para errar hay que arriesgarse; lo de menos es el resultado.

Estoy seguro de que si reuniésemos a tu yo de ocho años, al de quince y al de treinta no pensarían igual en casi nada y podrían defender cada una de las decisiones que tomaron. Me encanta fiarme de mi yo joven, me encanta vivir con el resultado de las decisiones que tomó.

(…)

Como me decía aquel médico: «Reconocer» es la palabra clave. Debes reconocerte a ti mismo, reconocer cómo eres y reconocer la culpa.

En el hospital nos enseñaron a aceptar que podíamos equivocarnos. Mi médico a veces se equivocaba y siempre aceptó la culpa. El mundo iría mejor si aceptáramos que nos equivocamos, que hemos errado, que no somos perfectos. Mucha gente intenta buscar una excusa a su equivocación, buscar otro culpable, quitarse el muerto de encima (7), lo que no conocen es el goce de aceptar la culpa. Un goce que tiene que ver con saber que has tomado una decisión equivocada y que lo admites.

Me encantaría ver juicios en los que la gente aceptara la culpa, conductores a quienes pararan y que reconocieran que iban a más velocidad de la permitida.

Es importante que reconozcamos que nos equivocamos para así tomar conciencia de dónde están los errores y no cometerlos más. Quizá muchos tienen miedo al castigo que esto puede suponer, pero el castigo es lo de menos, lo único importante es dar a nuestro cerebro los ítems correctos.

**VOCABULARIO**

**(1) Recalcaba:** repetía, insistía

**(2) Erramos:** nos equivocamos

**(3) Los pros y los contras:** los aspectos favorables y desfavorables

**(4) Meditar:** pensar detenidamente

**(5) Curten:** dan experiencia, te preparan

**(6) Le eché nada en cara:** le reproché nada

**(7) Quitarse el muerto de encima:** deshacerse del problema

**EL AUTOR**

|  |
| --- |
| Albert Espinosa nació en Barcelona en 1973. Pasó 10 años de su vida (de los 14 a los 24) en distintos hospitales luchando contra un cáncer por el que tuvieron que amputarle una pierna y extirparle un pulmón (16 años) y parte del hígado (18 años). Todas las experiencias vividas durante este tiempo le han servido de inspiración para la creación de algunas de sus obras teatrales y literarias y guiones de cine y televisión. Entre sus guiones de cine y textos teatrales más exitosos predominan el de la película *Planta 4ª* (2003) y la obra *Tu vida en 65’* (2006). En su faceta como escritor literario, algunas de sus obras literarias más destacables son: *Mi mundo amarillo* (2008), *Si tú me dices ven lo dejo todo... pero dime ven* (2011) y su libro más reciente, *Los secretos que jamás te contaron* (2016). |

**COMPRENSIÓN**

**El personaje**

1. El protagonista del libro paso su infancia, adolescencia y casi toda su juventud luchando contra el cáncer y tuvo que estar largas temporadas en el hospital. ¿Cómo crees que afronta su vida ahora? ¿Es feliz? ¿Cómo definirías a esta persona?

**El tema**

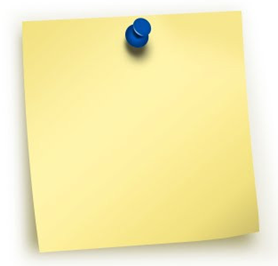
1. En cada capítulo del libro Albert expone cómo le han ayudado las enseñanzas del cáncer en su vida diaria. Completa en la siguiente tabla cuál es el descubrimiento que hizo en el hospital y cómo lo ha aplicado a su vida cotidiana.

|  |  |
| --- | --- |
| **DESCUBRIMIENTO DURANTE SU ENFERMEDAD**  ¿Qué aprendió en el hospital? ¿En qué situación? ¿Quién se lo enseñó? | **VIDA DIARIA**  ¿Cómo ha aplicado este descubrimiento a su vida diaria? |
|  |  |

1. En cada uno de los capítulos hay una lección de vida (enseñanza) que el autor quiere transmitir ¿Sabrías decir cuál es la de este fragmento?
2. El autor comenta que le encanta vivir con el resultado de las decisiones que toma, incluso cuando estas son equivocadas, o que las malas decisiones tomadas en el pasado serán buenas decisiones en el futuro. ¿Por qué dice esto? ¿Cómo lo explica o argumenta? ¿Para qué sirve equivocarse?

**El público**

1. ¿Para qué tipo de lector crees que se dirige esta obra?



Un **libro de autoayuda es** aquel que expone alguna técnica, conocimiento, método o consejo para mejorar algún aspecto de la vida personal, social o afectiva (relaciones de pareja, autoestima, felicidad cotidiana…)

1. Albert Espinosa dice que este libro no lo escribió con la intención de que fuera un libro de autoayuda, sino para dar a conocer cómo se puede aplicar a la vida diaria lo que él aprendió durante su enfermedad. A pesar de esto, *Mi mundo amarillo* suele catalogarse como libro de autoayuda. ¿Por qué crees que esto es así? ¿Qué características tiene para que sea clasificado como libro de autoayuda?

**CLAVES**

**COMPRENSIÓN**

**El personaje**

1. El protagonista del libro paso su infancia, adolescencia y casi toda su juventud luchando contra el cáncer y tuvo que estar largas temporadas en el hospital. ¿Cómo crees que afronta su vida ahora? ¿Es feliz? ¿Cómo definirías a esta persona? *Distintas posibilidades de respuesta*

*Algunas ideas: luchador, fuerte, con capacidad de aceptación, que no se viene abajo ante las adversidades, que busca siempre lo positivo de las situaciones, valiente…*

**El tema**

1. En cada capítulo del libro Albert expone cómo le han ayudado las enseñanzas del cáncer en su vida diaria. Completa en la siguiente tabla cuál es el descubrimiento que hizo en el hospital y cómo lo ha aplicado a su vida cotidiana.

|  |  |
| --- | --- |
| **DESCUBRIMIENTO DURANTE SU ENFERMEDAD**  ¿Qué aprendió en el hospital? ¿En qué situación? ¿Quién se lo enseñó? | **VIDA DIARIA**  ¿Cómo ha aplicado este descubrimiento a su vida diaria? |
| Antes de una de sus operaciones, durante una charla con su médico para explicarle como iba a ser la intervención, este le pidió que confiara en él y le explicó lo importante que es creer y respetar a nuestro “yo” del pasado. El médico quería que Albert tuviera claro que él quería lo mejor para él y que todas decisiones que tomaba habían sido meditadas. Y aunque a veces se equivocaba, este médico siempre reconocía sus errores.  Albert aprendió a no enfadarse con los doctores cuando se equivocaban, ya que entendió que esto no se debía a falta de profesionalidad sino a la capacidad que tenían para arriesgarse. | En cualquier situación, Albert intenta fiarse siempre de su “yo” del pasado. No se arrepiente por las decisiones equivocadas que toma, ya que sabe que, en su momento, fueron pensadas y valoradas (tanto sus aspectos negativos como positivos) y optó por lo que en ese momento creyó más adecuado.  En lugar de lamentarse, lo que hace es aceptar la culpa, analizar dónde está el error, aprender de él para no volver a cometerlo. |

1. En cada uno de los capítulos hay una lección de vida (enseñanza) que el autor quiere transmitir ¿Sabrías decir cuál es la de este fragmento?

Hay que aceptar las decisiones que tomamos, ya sean buenas o malas. Y cuando nos equivocamos lo importante es que reconozcamos los errores y tomar así conciencia de ellos para no cometerlos más.

1. El autor comenta que le encanta vivir con el resultado de las decisiones que toma, incluso cuando estas son equivocadas, o que las malas decisiones tomadas en el pasado serán buenas decisiones en el futuro. ¿Por qué dice esto? ¿Cómo lo explica o argumenta? ¿Para qué sirve equivocarse?

Albert quiere explicarnos la importancia de no ver las equivocaciones como algo malo, sino como aspectos de los que poder aprender para ser felices. Cuando el resultado de una decisión no es el que esperábamos, tendemos a lamentarnos sobre esa decisión. Pero, en lugar de arrepentirse, lo que hay que hacer es ir un paso más adelante y empezar por confiar en nuestro “yo” del pasado, independientemente de los resultados obtenidos. Lo importante es arriesgar. Y cuando uno arriesga todo puede pasar. Se puede acertar o se puede errar.

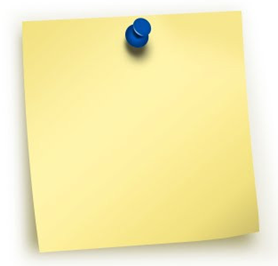
El autor nos dice que siempre intenta analizar los motivos del fracaso de una decisión para no volver a cometerlos en el futuro. Las malas decisiones le ayudan a conocerse más, a saber lo que le gusta o lo que le disgusta, lo que le hace feliz y lo que no. Los errores del pasado le enseñan, por lo tanto, a saber actuar en el futuro. Gracias a ellos aprende a conocerse y, además, son la base sobre la que toma nuevas decisiones. De ahí que diga que las malas decisiones del pasado serán buenas decisiones en el futuro o que le gusta vivir con el resultado de las decisiones que toma.

**El público**

1. ¿Para qué tipo de lector crees que se dirige esta obra?

*Distintas posibilidades de respuesta*

1. Albert Espinosa dice que este libro no lo escribió con la intención de que fuera un libro de autoayuda, sino para dar a conocer cómo se puede aplicar a la vida diaria lo que él aprendió durante su enfermedad. A pesar de esto, *Mi mundo amarillo* suele catalogarse como libro de autoayuda. ¿Por qué crees que esto es así? ¿Qué características tiene para que sea clasificado como libro de autoayuda?



Un **libro de autoayuda** es aquel que expone alguna técnica, conocimiento, método o consejo para mejorar algún aspecto de la vida personal, social o afectiva (relaciones de pareja, autoestima, felicidad cotidiana…)

El autor ofrece consejos sobre qué hacer y cómo actuar para conseguir la felicidad en la vida. Qué hacer para aprender de los errores y disminuir la preocupación o ansiedad que se genera cuando nos equivocamos. Y estas características son propias de los libros de autoayuda.