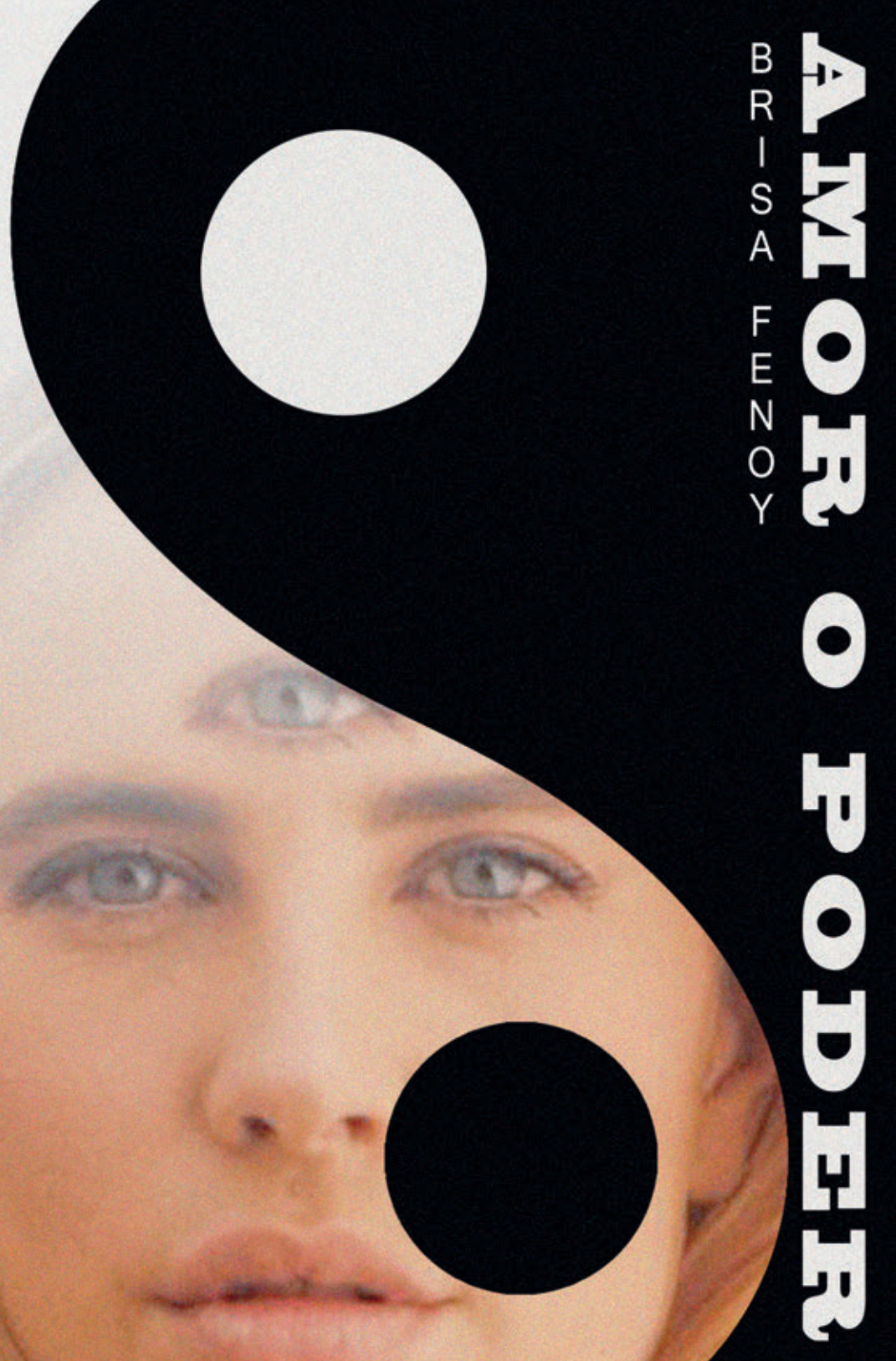


A M I O R O P O D E R

B R I S A F E N O Y



Amor o Poder

Brisa Fenoy

Título original: *Amor o Poder*

© Brisa Fenoy, 2019

Corrección de estilo a cargo de Harrys Salswach

© Editorial Planeta, S. A., 2019

temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2019

ISBN: 978-84-9998-759-0

Depósito legal: B. 17.249-2019

Diseño de interior y maquetación: Karakter Studio

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

SI ERES LIBRE, PUEDES DECIDIR.

Por favor, marca con una equis tu
elección.

Amor

Poder

W

**¡Advertencia! Si tienes dificultad a la hora de tomar decisiones se recomienda leer el manual de la libre elección antes de elegir una casilla.*

Manual de la libre elección

Consejos prácticos que te ayudarán a tomar decisiones con mayor facilidad

Para Epicteto, filósofo estoico que vivió más de cuarenta años como esclavo en Roma durante el siglo I d.C., el «albedrío» es nuestra capacidad de elegir en cada momento qué y cómo pensamos: la libertad pura. Decía que la libertad no existe sino en el sentido de «liberarse de sus propias tonterías». La libertad humana, entendida como la capacidad intrínseca de decidir nuestros actos y pensamientos, nos permite tomar responsabilidad sobre aquellos y sobre las palabras, y construir nuestra propia identidad. Desde el punto de vista capitalista, la libertad se percibe únicamente en una realidad económica asociada a la libertad de consumo. La posibilidad de consumir más entre una variedad más amplia de opciones. Y según el neuromarketing, elegimos los productos impulsados por nuestras emociones, sin saber siquiera lo que compramos.

¿Te cuesta decidirte? ¿La duda te acompaña en más ocasiones de las que quisieras? Ser libre implica tomar decisiones libremente. Tomar decisiones es algo a lo que nos enfrentamos constantemente y puede resultar una tarea muy difícil para algunas personas, convirtiendo su vida cotidiana en un continuo dilema. Algunas veces, nos resultan más fácil y tomamos decisiones

sin dedicarle demasiado tiempo, tales como «¿qué voy a comer hoy?» o «¿qué foto voy a publicar hoy?, ¿con filtro o sin filtro?». Por lo tanto, casi sin darnos cuenta, todas las personas sabemos en mayor o menor medida tomar decisiones. Pero ¿y si fuésemos conscientes del impacto negativo o positivo que muchas de nuestras decisiones tienen en la sociedad, el medio ambiente u otros seres vivos?

La dificultad aparece:

–Ante decisiones que consideramos más trascendentes.

–Con decisiones en las que los valores que entran en conflicto son muy importantes para nosotros.

–Decisiones que nos generan más incomodidad o angustia.

–Situaciones que nos parecen inabordables y ante las que nos bloqueamos, que sería la consecuencia más paralizante ante una toma de decisión.

A veces, ante el bloqueo de tomar una decisión, optamos por no hacer nada ante las opciones que tenemos delante, y eso ya es una decisión en sí mismo. Pero ¿por qué este bloqueo? Muchas veces esto que sentimos nace de un análisis continuado y exhaustivo de las opciones que tenemos y que nos llevan al agotamiento emocional y cognitivo, donde es frecuente un pensa-

miento «en bucle», ya que, en el fondo, lo que estamos buscando es seguridad y certeza absoluta de que esa es la mejor decisión (algo inalcanzable, ya que lo más frecuente es que en cualquier decisión que tomemos haya siempre pros y contras).

El problema no surge del propio análisis de la situación, el cual sin duda es necesario para decidir, sino del perfeccionismo o el miedo a las consecuencias de la decisión tomada, el miedo a equivocarnos. De este modo, cuanto más miedo a equivocarnos, más difícil será la toma de decisiones.

Algunas claves para resolver el problema:

–Usa tu imaginación. Es imposible predecir el futuro, pero sí nos puede resultar muy útil imaginarnos en diferentes escenarios correspondientes a las situaciones que se nos plantean, o a las consecuencias que creamos que tendrán las mismas, y detectar en qué escenario nos sentimos más convencidos, más tranquilos o a gusto.

–Construye hipótesis. ¿Qué sería lo peor que te puede pasar en cada una de las posibles realidades? ¿Cuál sería la peor consecuencia? ¿Realmente sería tan malo? ¿Qué soluciones o alternativas tendrías en tus manos si te equivocas?

–Practica todos los días un poco. Si consideras que tu problema de tomar de decisiones es algo muy frecuente en tu vida, ¡practi-

ca! Toma día a día pequeñas decisiones que no te generen demasiada ansiedad, de tal forma que te acostumbres progresivamente a la incomodidad que te genera la incertidumbre y el miedo a equivocarte, para así sentirte cada vez más cómodo o cómoda en ellas. No las delegues en los demás. La toma de decisiones es una habilidad y es necesario practicarla para desarrollarla.

–Háblalo, compártelo. El «sacar» un pensamiento fuera y darle forma a través de palabras siempre ayuda a ordenar ideas, desahogar emociones y desbloquear. Además, en ocasiones, un punto de vista diferente, de alguien externo a tu duda, también puede aportarte nuevas ideas u opciones que no hayas considerado.

Y recuerda:

Es imposible predecir las consecuencias exactas de las alternativas a elegir, de manera que ninguna opción es totalmente correcta o incorrecta; sé consecuente con tus decisiones sean cuales sean los efectos: asumir la responsabilidad y evitar quedarte pensando o lamentándote sobre lo que podía haber pasado frente a otra decisión, será uno de los motores para no estancarte y seguir tomándolas en el futuro.

¿Conocer o ignorar?

—Si prefieres el acercamiento, construir vínculos, profundizar o intimar. Si te importa más la calidad que la cantidad. Si el deseo por conocer orbita el centro de tus decisiones, elegiste *Amor*. Continúa leyendo la página siguiente.

—Si eres adicto a los efectos de la dopamina, la serotonina y la oxitocina. Si te importa más la cantidad que la calidad. Si te aburres con facilidad y necesitas el estímulo constante de lo nuevo. Si ignorar la esencia de lo que consumes te excita, elegiste *Poder*. Continúa leyendo por la página 154.

Amor es conocer

Mientras intentamos comprender el mundo y su funcionamiento estamos, al mismo tiempo, tratando de entender nuestra propia naturaleza. Una amalgama de condicionantes y falsas creencias, un «yo» estereotipado que vive muy lejos de nuestra realidad interior. Un día, ese día tranquilo que dejas de mirar el móvil más de una hora seguida obligado por la falta de batería, empiezan los impulsos eléctricos de tu cerebro a formular la pregunta «¿quién diablos soy y qué diablos estoy haciendo?». Porque te miras al espejo y no te reconoces, y lo que es peor, no te reconoces en los ojos de quien te mira. Y tú, que elegiste *Amor* en lugar de *Poder*, eres de esas personas inquietas por conocer la verdad pero, sobre todo, quieres hacer algo útil con ella. Al menos, tu verdad, esa que te hará libre.

Conocer la verdad requiere tomar muchas decisiones, que deben tomarse con determinación y responsabilidad. Y para decidir con honestidad, hay que buscar, bucear, indagar, navegar... ¡Ojo!, este libro no es un libro de autoayuda. Tampoco una biografía. Como figura pública, activista, compositora y músico, cualquier formato es una oportunidad para hacerme responsable de mis palabras y tratar de liberarme de mis propios pensamientos y, sí, hablando claro, también de mis miedos.

Voy a derribar las fronteras del miedo y voy, simplemente, a ser ejemplo. Sin temor aparente, tomo la primera decisión de este viaje: escribir un libro sobre la libertad de elección. Un libro libre, apátrida y sin género (literario). Una brújula de mis sentidos y una búsqueda de mi propio autoconcepto del yo. Un muestrario de las decisiones que, tomadas desde la libertad absoluta, rigen mi filosofía de vida. Manifiestos extremos de mi pensamiento contradictorio en proceso de liberación. Algo así como el manifiesto de la libre elección. Encontrarás en este libro una estructura más arborescente que lineal, y que contiene parte importante de la experiencia y conocimiento al que he tenido acceso hasta este momento.

¿Me sigues?