



Sintoniza con tus sensaciones  
para vivir con más entusiasmo,  
alegría y presencia

Vivir  
con los  
cinco  
sentidos

Gretchen Rubin

DIANA

**GRETCHEN RUBIN**

# **VIVIR CON LOS CINCO SENTIDOS**

Sintoniza con tus sensaciones para vivir  
con más entusiasmo, alegría y presencia

Autoconocimiento

**DIANA**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Life in Five Senses (How Exploring the Senses Got Me Out of My Head and Into the World)*

© Gretchen Rubin, 2023

Todos los derechos reservados.

Publicado en Estados Unidos por Crown, un sello de Random House, una división de Penguin Random House LLC, Nueva York.

Crown y el colofón de Crown son marcas registradas de Penguin Random House LLC.

© de la traducción, Sílvia Alemany, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.dianaeditorial.com](http://www.dianaeditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño del interior: Susan Turner

Primera edición: mayo de 2024

Depósito legal: B. 5.019-2024

ISBN: 978-84-1119-148-7

Maquetación: Laura Rodríguez Dorado

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



## Sumario

Ver lo que no se tiene presente.....	13
Entrar en razón.....	21
La vista: La voluptuosidad de la mirada o el motivo por el que nadie se fija en el gorila .....	33
Buscar lo que se nos pasa por alto.....	38
Contemplar la cara de los demás .....	44
Hacer la visita diaria.....	48
Coleccionar un color.....	54
Sumergirme en la vista .....	60
Preguntar cómo hay que mirar .....	62
Dar forma a lo que veo.....	67
Ver más.....	71
El oído: La nieve sobre el agua, o cómo el silencio puede ser ruidoso .....	77
Crear una botica de audio.....	83
Asistir a un concierto .....	89
Darte un baño de sonidos .....	93
Coger el micrófono .....	96
Escuchar mejor.....	98

Hacer la visita diaria.....	103
Bajar el ruido .....	106
Subirle el volumen al silencio .....	110
Oír más .....	113
El olfato: La fragancia del calor del sol o por qué	
«sin perfume» es un olor.....	117
Educación de la nariz .....	124
¿Qué es ese olor?.....	128
Añadir fragancias y eliminar malos olores.....	131
Rescatar recuerdos olfativos .....	134
Hacer la visita diaria.....	135
Sentirse más cerca de los demás gracias al olfato.....	138
Oler más .....	140
El gusto: El sabor de la magdalena con el té o por qué el	
kétchup es mágico .....	145
Escribir un cronograma de sabores .....	153
Admirar el kétchup y la vainilla.....	159
Comprender los distintos gustos .....	163
Comparar sabores .....	168
Compartir recuerdos gustativos.....	175
Hacer la visita diaria.....	181
Potenciar el gusto prescindiendo de la vista .....	183
Saborear más .....	186
El tacto: El cerebro en los dedos o por qué coger esta piedra	
trae suerte .....	191
Tocar con amor .....	195
Buscar el consuelo y el deleite .....	199
Saciar mi sentido del tacto .....	204
Tocar lo intangible .....	207
Usar las manos para avivar la imaginación.....	210
Hacer la visita diaria.....	214
Tocar más .....	217

De ahora en adelante: Las principales entradas del alma, o cómo el cuerpo puede servir al espíritu (y viceversa) .....	221
Más placer .....	224
Más amor .....	227
Más energía.....	231
Más imaginación.....	233
Más recuerdos .....	237
Sé Gretchen.....	240
Epílogo.....	245
Agradecimientos.....	249
Prueba a hacer esto en casa.....	251
Más recursos todavía.....	263
Bibliografía complementaria.....	265
Lista de obras del Museo Metropolitano de Arte .....	273
Acerca de la autora.....	275
Autorretrato en cinco sentidos de Gretchen Rubin.....	277
Notas.....	279

## Ver lo que no se tiene presente



Hace unos años me sucedió algo que revolucionó mi vida por completo.

Hice una visita al oculista.

Una invernal mañana de jueves, noté al levantarme que tenía los ojos pegajosos y con arenilla, pero no les presté más atención hasta que me vi en el espejo del baño. Me sobresalté al ver que el blanco de mis ojos se había teñido de un rojo intenso y que mis pestañas estaban pegadas: signos claros de una conjuntivitis. Ignoré mi situación todo lo que pude, pero al final me encontré en la consulta de mi oculista, intentando no tocarme la cara.

¿Cuántas veces me he sentado en esta silla y he contado los diplomas enmarcados en aquellas paredes de madera clara? Para quien no esté familiarizado con el voluminoso equipo destinado a examinar la vista, la complicada forma de su diseño podría resultar inquietante, pero llevo enfrentándome a estas máquinas desde tercero de primaria. La primera vez que me dijeron que necesitaba llevar gafas me eché a llorar, pero en cuanto me las puse y descubrí que era capaz de distinguir un pájaro en una rama y todas las caras en el parque, me encantaron.

Por fin apareció el médico. Me examinó los ojos (muy enrojecidos), confirmó mi diagnóstico de aficionada y me recetó unas gotas. Al despedirnos, me dijo, como quien no quiere la cosa:

—No te olvides de pedir pronto hora para la revisión de rutina. Ya sabes que tienes más riesgo de sufrir un desprendimiento de retina.

—¿Cómo...? ¿Qué...? —pregunté dándome la vuelta—. Pues no, no sé nada de eso.

—Eres muy miope, por lo que hay más posibilidades de que la retina se separe. Es un problema grave que puede dañar la visión, así que, si se produce, lo mejor es detectarlo cuanto antes.

Hablaba tan alegremente como si me estuviera diciendo que bebiera agua o me pusiera protector solar.

—Perdone, pero... ¿me lo puede volver a explicar? —le pedí.

En ese mismo instante recordé que la enfermera había comentado que yo tenía miopía aguda justo antes de que entrara el médico.

Él repitió lo que me había dicho, y yo le escuché cada vez más alarmada. Tenía una amiga que había perdido visión debido a un desprendimiento de retina. La angustia que sentía me dejó tan aturdida que, aunque el médico seguía hablando, yo apenas oía lo que me decía. (No tomé ni una sola nota, y yo siempre tomo notas.)

—Bueno, pues nos vemos en la próxima revisión, ¿de acuerdo? —dijo el médico dando por terminada su explicación.

—De acuerdo... ¡y gracias! —respondí atónita mientras me dirigía a la puerta.

Cuando salí de la consulta, algo en mí había cambiado. Sentí miedo. ¿Mi vista...? Hasta ese día no había pensado demasiado en ella, más allá de mantener al día la graduación de mis lentes de contacto.

Mientras volvía a casa, ya anocheciendo, me di cuenta de que hacía mucho tiempo que no me fijaba en el paisaje urbano de Nueva York, que me encantaba. ¿Y si se volvía borroso o incluso acababa desapareciendo?

Al doblar la esquina, de repente, todos mis sentidos parecieron agudizarse. Fue como si todos los mandos de mi cerebro se hubieran ajustado a la máxima intensidad. Contemplé a través de mis ojos pegajosos el luminoso cielo gris sobre los edificios y las rizadas hojas púrpura de las coles ornamentales que había plantadas en las jardineras. Distinguí todos y cada uno de los sonidos urbanos de los días labora-



bles: las sirenas, los martillos neumáticos, las bocinas y los gritos. Oí una mezcla embriagadora de gases de los tubos de escape, marihuana y cacahuets tostados con miel de un puesto de Nuts4Nuts.

Nunca había percibido el mundo con tanta intensidad. ¡Fue extraordinario! A medida que recorría las calles, me asaltaban oleadas de euforia que hacían que sintiera ganas de reírme a carcajada limpia, o de decirle al primer transeúnte con el que me cruzara: «¡Mire, mire esos árboles...! ¿Verdad que son preciosos?». Comprendí que llevaba demasiado tiempo dándolo todo por supuesto: los colores, los sonidos y las sensaciones que me producía todo lo que me rodeaba.

El camino de vuelta a casa duró tan solo veinte minutos, pero esos veinte minutos fueron trascendentales. No paraba de pensar: «Esta experiencia la estoy viviendo ahora, es aquí y ahora, pero también es pasado, y nunca más volverá a repetirse».

En esa época tuve una profunda revelación: tenía un único cuerpo, con sus capacidades, y no durarían para siempre. En la universidad había leído una edición en rústica de *Retrato de una dama*, de Henry James, en la litera de arriba del dormitorio y sin una luz adecuada para leer; ahora, en cambio, tenía que aumentar el tamaño de la fuente de mi *móvil* para contestar mis correos. Quizá un día ya no podría oír los ruidosos bostezos de mi marido Jamie, o ver a nuestro perro Barnaby correr triunfante por el piso con su juguete del abominable hombre de las nieves en la boca. Nuestra hija Eliza ya se había independizado, y en unos cuantos años Eleanor dejaría de vivir bajo nuestro techo.

Cuidaba mi cuerpo con extrema diligencia: dormía lo suficiente, hacía ejercicio, comía sano, iba al médico a hacer mis revisiones y ponerme las vacunas, llevaba gafas de sol y me abrochaba el cinturón cuando me subía al coche. Ahora bien, ¿valoraba en su justa medida mi cuerpo y sus capacidades? ¿Estaba saboreando todos y cada uno de los días de mi vida a medida que transcurría? ¿Estaba prestando atención a mis seres queridos?

Mientras introducía la clave en el teclado para acceder a nuestro edificio, acepté un hecho que hasta ese momento había ignorado, y

era que me quedaba poco tiempo. Las sombras habían empezado a alargarse hacia el este, sobre Central Park y sobre mi vida. No quería llegar al final de mi existencia y pensar: «¡Mira cuántas cosas me han pasado! ¡Ojalá les hubiera prestado más atención!».

Cuando llegué a casa no había nadie. Poco tiempo después oí que Jamie me llamaba desde el recibidor y me levanté de un salto para saludarlo.

—¡Hola! —exclamé sintiendo por él todo el amor del mundo—. ¿Cómo te ha ido el día?

Cuando le di un beso, noté la barba incipiente en su mejilla, y, mientras hablábamos, me sorprendí mirando su rostro con una intensidad tal que parecía como si quisiera grabar en mi memoria el verde de sus ojos y las canas de su oscuro pelo como nunca había hecho.

Esperé que Eliza y Eleanor volvieran de cenar de casa de sus abuelos. Cuando mis hijas cruzaron el umbral de la puerta, me parecieron más altas de lo que yo recordaba, como si llevara meses mirándolas sin verlas.

—¡Hola! —saludé, y les di un gran abrazo a cada una.

—Hola —respondieron un tanto sorprendidas por mi entusiasmo.

Atraje hacia mí primero a Eliza, y luego a Eleanor, y percibí el aroma de sus champús: uno de miel, y otro de ciruela. Cuando eran pequeñas mantenía un contacto físico muy estrecho con ellas, las llevaba en brazos, las bañaba, les daba de comer, las acunaba y les hacía arrumacos. Ahora que se habían hecho mayores, guardaba más las distancias. ¡Había pasado tanto tiempo desde mi último achuchón!

Así que decidí hacer un cambio.

Mi conjuntivitis desapareció al cabo de unos días, pero fui incapaz de dejar de pensar en todo lo que había experimentado hasta entonces.

Llevaba años estudiando la naturaleza humana y reflexionando sobre las distintas maneras en que podemos llevar una existencia más feliz, o, lo que es lo mismo, estudiando la ciencia del alma. Una de las cosas más importantes que comprendí fue que solo podemos cons-

truir una vida feliz sobre la base del autoconocimiento. Cuanto más reflejaba mi vida mi propio temperamento, mis valores y mis intereses, más feliz me sentía, así que he dedicado mucho tiempo a conocerme mejor. Antes de iniciar este proceso de autoanálisis, había dado por sentado que no me resultaría demasiado complicado conocerme. A fin de cuentas, ¿con quién pasaba más tiempo, si no era conmigo misma? Pero el autoconocimiento es difícil.

Con el fin de llegar a conocerme mejor, me planteé varias cuestiones: ¿a quién envidio?, ¿en qué circunstancias miento?, ¿qué hacía para divertirme cuando tenía diez años?, ¿cómo pongo en práctica mis valores? También seguí decenas de recomendaciones para ser más feliz: «Revive una amistad medio olvidada», «Sigue la regla del minuto», «Celebra los pequeños momentos de la vida» y «Elige vivir mejor tu vida».

A pesar de todos los esfuerzos, en los últimos años empecé a darme cuenta de que me sentía atrapada en mi cabeza, desconectada del mundo y de los demás, y también de mí misma. Viajé desde Nueva York hasta Los Ángeles para ver a mi hermana Elizabeth, pero cuando volví me di cuenta de que no me había fijado ni una sola vez en su característica forma de gesticular con las manos y no tenía ni idea de si seguía llevando a diario su emblemático colgante circular. ¿Realmente la había mirado?

Había estado intentando averiguar lo que le faltaba a mi vida, y aquel inolvidable paseo de vuelta a casa tras visitar al oculista me dio la respuesta: *Necesitaba conectarme con mis cinco sentidos*. Había estado tratando mi cuerpo como si fuera un coche que mi cerebro guiara por la ciudad, pero mi cuerpo no era un vehículo de mi alma, al que no se le presta atención hasta que se avería. Mi cuerpo —*a través de mis sentidos*— era mi conexión esencial con el mundo y con los demás.

Sabía perfectamente que sería capaz de llevar una vida completa y feliz aunque perdiera algunas de mis capacidades físicas. Lo que me daba miedo era que algún día me arrepintiera de las cosas que había pasado por alto. Hoy podría pensar: «Tengo demasiado trabajo para ponerme a planear un viaje al Valle de la Muerte», pero si perdiera el

sentido de la vista, pensaría: «Ojalá hubiera visto el desierto». Hay personas a quienes les gustan las montañas, y otras prefieren el mar, las praderas, los lagos o los bosques. ¿Y si se daba el caso de que yo era una de esas personas a quienes les encantan los parajes con dunas y ni siquiera lo sabía?

Si me detenía a pensar en ello, ¿sabía de qué color eran los arándanos por dentro? Había tardado años en darme cuenta de que me desagradaba profundamente la obra de Pablo Picasso y, en cambio, me encantaban los cuadros de Thomas Cole, o que prefería el té English Breakfast al Earl Grey. Cuando mi madre me vio con mis pantalones de yoga favoritos, me dijo: «¡Qué bien que lleves algo azul marino, en vez de tanto negro!», pero yo no me había dado cuenta de que mis pantalones de yoga eran azules. Vivía en Nueva York, pero nunca me había cruzado con un famoso.

Tampoco estoy diciendo que fuera por la vida como una sonámbula. Pasaba horas leyendo, escribiendo y hablando con la gente; hacía listas y planes y me marcaba objetivos; registraba el número de pasos que daba al día. Vivía en un proceso constante de autoanálisis para dar con la manera de convertirme en la mejor versión de mí misma. Ahora bien, a pesar de valorar la intensidad, la productividad y la estructuración de mi vida, aquel paseo de regreso a casa me había hecho comprender que había estado permitiendo que las *sensaciones* de mi propia vida se me escurrieran entre los dedos sin darme cuenta. Si me centraba en las experiencias que me procuraban los sentidos, ¿que podría descubrir?

Ignoraba cuál había sido el momento en que me había empezado a apetecer el *ginger-ale*, o a temer el sonido «Olas» de la alarma de mi teléfono. ¿Desde cuándo Eliza se ponía tantos anillos? ¿Desde cuándo Eleanor ponía la música a todo volumen mientras se duchaba? ¿Desde cuándo Jamie tomaba tantos yogures griegos? Mis sentidos tenían el poder de vincularme a las personas y a los momentos que quería vivir y recordar.

Aquella tarde de conjuntivitis me había revelado tres verdades: deseaba apreciar más plenamente los momentos de mi vida; quería

salir de mi cabeza y entrar en mi vida, y quería profundizar en mi conocimiento del mundo, de los demás... y de mí misma.

Durante ese paseo había sentido una intensa vitalidad porque fui prestando mucha atención a las sensaciones que me invadían, y esa experiencia me mostró el camino: me dedicaría a estudiar mis cinco sentidos. No estaba dispuesta a perder ni un minuto más.

Sabía que este objetivo —deleitarme en mis sentidos— no me resultaría fácil. Muchas personas disfrutaban haciendo actividades que las conectan con su propio cuerpo, como correr, nadar, pescar con mosca o tocar un instrumento musical. Yo leo libros. Acariciar a Barnaby era lo más parecido que tenía a una afición relacionada con el cuerpo.

Mis gustos me parecían a menudo demasiado nimios, demasiado simples. Prefería las comidas sencillas, como los huevos revueltos que hacen en el restaurante de mi barrio, y no soportaba el alcohol, así que rara vez llegaba a beber ni siquiera una copa de vino. No digo que no me gusten las canciones, pero en pocas ocasiones escuchaba música. Prefería los masajes suaves a los intensos, la carne bastante hecha y los condimentos suaves. Admiraba el arte de una belleza evidente.

No me esforzaba demasiado en moldear mis propias experiencias, y siempre elegía la comodidad antes que el placer. Hay personas que están dispuestas a poner todo su empeño en aprender a preparar una taza de café perfecta; yo, en cambio, optaba por el método que me resultara más rápido y fácil, y bebía mi café en una taza gigante en lugar de hacerlo en una tacita que me animara a saborear cada sorbo. En Navidad decorábamos un árbol artificial de sobremesa en lugar de un fragante y espinoso árbol vivo. Y pasé muchos años resistiéndome a los ruegos de mis hijas, que me pedían un perro, porque no quería más trabajo del que ya tenía.

A lo largo de mi vida he tenido varias revelaciones transformadoras sobre la felicidad y la naturaleza humana (tengo tendencia a las epifanías, y es una de las cosas que más me gustan de mí). Pero llegó un punto en el que me di cuenta de que me había vuelto seria e impaciente, demasiado ansiosa por volver a sentarme en la mesa de mi des-

pacho o a mi lista de quehaceres. Aunque me encanta trabajar, centrarme tanto en la eficiencia y la productividad me había dejado con el espíritu aletargado, una sensación de anquilosamiento o estancamiento. Y tenía ganas de darme una buena sacudida con los rápidos y exuberantes estímulos que los sentidos pudieran procurarme.

Mi hermana Elizabeth solía decirme: «Habrías sido una buena monja», es cierto. Daba tanta importancia a mantener mis buenos hábitos que casi nunca los abandonaba, aun cuando probablemente hubiera debido hacerlo. Algunas personas llevan una vida desordenada. No es mi caso. Yo no era desordenada; mis defectos habría que buscarlos en la dirección contraria. Era una persona muy estricta.

Me preocupaba tanto por mis planes y por mis listas que podía llegar a olvidarme de prestar atención a lo que estaba sucediendo a mi alrededor. Caminaba por la playa y apenas veía el mar porque estaba reescribiendo un párrafo mentalmente. Era incapaz de escuchar un audiolibro porque mis propios pensamientos ahogaban el sonido de la voz del lector.

No hace mucho tiempo llevé a Eliza, a Eleanor y a Barnaby al taller de un fotógrafo del barrio para que les hiciera un retrato con el que ilustrar la tarjeta de felicitación de San Valentín que la familia envía cada año. Les metí prisa a todos para intentar que termináramos lo antes posible y así poder regresar rápidamente a mi despacho. Solo más tarde me di cuenta de lo irónico de la situación: el objetivo de hacer esa fotografía era captar la imagen de mis hijas *en ese preciso instante*, y apenas les presté atención.

Quizá había llegado el momento de encontrar la manera de sacudirme de encima esa neblina crónica de preocupación: me comprometería a ver, oír, oler, saborear y tocar el mundo que me rodeaba para, en lugar de vivir dentro de mi propia mente, vivir más plenamente en mi propio cuerpo. Disfrutaría de las sensaciones por sí mismas; es más, recurriría a la intensidad y al poder emocional de esas sensaciones para conectarme con los demás y conmigo misma.