DR. SERGI RUFI

LA BELLEZA DE LA RAREZA

REBELDE, SENSIBLE, REAL

#SINCULPA

LIBROS CÚPULA

DR.
SERGI
RUFI

BELLEZA DE LA RAREZA

REBELDE, SENSIBLE, REAL

#SINCULPA

LIBROS CÚPULA

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 seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Sergi Rufi

Primera edición: enero de 2024

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-4057-4
D. L: B. 16.353-2023

Impresor: Gómez Aparicio
Impreso en España – *Printed in Spain*



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

SUMARIO

Todo gira al revés 11
Nota del autor 13
Invitación a la belleza de la rareza 15
Introducción 17
1. Evolución 21
2. Control 35
3. Comprensión 57
4. Valores 75
5. Libertad 93
6. Aceptación 105
7. Paciencia 121
8. Soledad 131
9. Sensibilidad 139
10. Introversión 157
11. Intermitencia 165
12. Rareza 179
13. Belleza 185

1.
EVOLUCIÓN

Evolucionar significa eliminar.

Erykah Badu

Probablemente, mi **rareza** era reconocible desde los albores de mi existencia. Mis primeros días en el vientre de mi madre no debieron de ser sencillos. Seguramente, fui un cigoto raro, un embrión raro, un feto raro. La tendencia tampoco cambió una vez que mi cuerpo atravesó el canal de mi madre y sentí por primera vez la intemperie.

Como bebé, las diferencias cognitivas, emocionales y conductuales respecto a mi hermano, trece meses, mayor que yo, eran bastante obvias. De niño, adolescente, joven y adulto se multiplicaron. Mi hermano resultó ser el hijo bueno, dócil, adaptado y *replicante*. Yo, el hijo malo, rebelde, desadaptado y *evolutivo*.

Nadie de la familia me explicó los posibles **motivos** de mi manifiesta rareza. Fui yo, a través de mi búsqueda personal y mi formación profesional como psicólogo, quien tuvo que ahondar en las causas del comportamiento divergente respecto al resto de la familia. Mi abuela, con la mirada perdida y empapada de lágrimas, recordó que, durante el embarazo de mi hermano, mi madre tenía su carácter **normal**, era alegre, locuaz y animada. Sin embargo, durante mi embarazo parecía **rara**, triste, reservada y abatida.

Cuando nací, mi madre estaba clínicamente deprimida. Se separó de mi padre, regresó a casa de sus padres —mis abuelos— y me dejó a cargo de sus hermanas y hermanos, seis en total. Sin embargo, su estado anímico continuó empeorando. Eran otras épocas, nadie tenía conocimientos de psicología ni del mundo emocional. Apenas se tenían conversaciones profundas, e incluso estaba mal visto mostrar emotividad o **fragilidad** en público.

Mi madre era la hija mayor, ejemplo y devoción de todos. La hija favorita de sus papás, la hermana favorita de sus hermanos, la amiga favorita de sus amigos, la trabajadora más productiva en la empresa. «Era la más inteligente, la más simpática y la más guapa», me repitió su círculo íntimo siendo yo un joven buscador de respuestas.

Durante su enfermedad visitó a varios psiquiatras, fue tratada con diferentes fármacos y siguió varios tratamientos. Llegó a dejar de comer, entró en estado de mutismo crónico y se intentó quitar la vida varias veces. La numerosa familia y los amigos se volcaron en ella. Fue ingresada una temporada en un hospital y a pesar de ello nunca recuperó su estado anímico **natural**.

Una mañana, cuando yo tenía nueve meses, se marchó y nunca más regresó. Durante quince días estuvo desaparecida y fue buscada por familia, amigos, conocidos y policía. Hasta que Linda, la perra de la familia, descubrió su cuerpo sin vida en la azotea del edificio donde vivían. En todo ese tiempo, estuvo tan cerca y tan lejos.

Durante más de dos años, mi hermano y yo vivimos en la casa de mi familia materna. Nos quedamos sin mamá y la familia se quedó emocionalmente destrozada. Sin embargo, teníamos cuatro tías y una abuela que intentaron cumplir con las funciones maternales. Nutrirnos con seguridad, protección, atención y cariño. Esa parte de mi familia conforma una estructura afectiva marcadamente unida. Individualmente son personas amables, serviciales, dedicadas, permisivas y respetuosas.

El segundo **trauma** lo experimenté cuando tenía poco más de dos años. Una tarde de verano, mi padre nos vino a buscar a mi

hermano y a mí y nos mudamos definitivamente a su casa con su nueva esposa (mi madrastra). De la noche a la mañana pasamos de vivir en un entorno familiar permisivo, cálido y calmado a otro represivo, frío y tenso.

Tiene lógica que, por aquella época, con tanta herida emocional abierta a cuestas, mi conducta comenzara a ser algo extraña en comparación a la de otros niños de mi edad. En el parvulario, los profesores ya anotaban la **diferencia** entre mis altas aptitudes y mis bajas actitudes. «Abusa de la confianza», «Abusa del poder», «Distrae a la clase».



En aquella época, la psicología en España estaba verde. Era considerada un ámbito de conocimiento de segunda clase.

Igual que mi madre murió por falta de conocimiento, **comprensión** y comunicación, y por exceso de vergüenza y culpabilización. Yo también inicié los pasos en una época donde el mundo interior era un lugar prohibido, el sentimiento era un cuento chino, la profundidad psicológica era síntoma de desequilibrio y la única forma validada de gestión emocional era la represión y el silencio.

Es importante conocer nuestro punto de **partida**, reconocer la línea base desde la que empezamos en esta vida. Antes era negado, pero actualmente, la neurociencia confirma que la salud mental de la madre durante el embarazo repercute directamente en la salud mental del bebé. Igual que posteriormente, la crianza también afecta al desarrollo psicológico del niño.

Probablemente, me desarrollé en un líquido amniótico frío e **inseguro**. Quizá la placenta no me pasó en cantidad o calidad los nutrientes necesarios. Tal vez el cordón umbilical que me unía a mi madre estaba algo endeble y fragmentado.



Somos el producto de unas condiciones perinatales, de un tipo de apego maternal, de un estilo de crianza, de un clima emocional en el **hogar**. Somos hijos de un contexto familiar, de unas condiciones genéticas y ambientales que no elegimos voluntaria ni racionalmente

y con las que debemos lidiar el resto de nuestra vida. Son marcas y heridas de nacimiento.

Si fui hijo del cortisol, era natural que de noche llorara más, que fuese más revoltoso, que me agobiara fácilmente, que diera más la nota, que me peleara más, que fuese bruto, que tuviese un nivel de energía alto. De aquellos vientos, estas **tempestades**.

Fui un niño impulsivo. Hacía sin pensar, sentía sin palabras, mis vísceras iban dos pasos por delante de mis pensamientos. Fui engendrado por la tragedia y mi infancia y adolescencia estuvieron llenas de tensión e intensidad.[1]

Gracias a Dios, la vida me ha permitido dedicarme durante los últimos veinticinco años al ámbito de la psicología. Como docente e investigador en la universidad primero, como psicoterapeuta individual y grupal después. He trabajado a nivel psicológico, emocional y espiritual con miles de personas de múltiples países y culturas.

He llegado a la conclusión de que muy poca gente viene de una familia realmente estructurada, con relaciones paterno-filiales basadas en el **apego seguro**. Mi historia no es más dramática que la del cincuenta por ciento de la población mundial como mínimo. Conozco a poca gente con una infancia plenamente feliz. Hay mucho mito y romantización, mucho silencio y secretismo. Mucha fachada y cuento de hadas que no corresponde a la realidad cotidiana.

Si tapamos o hacemos la vista gorda a las **causas** y condiciones que nos forjaron, las confundiremos con las consecuencias y nos culpabilizaremos por nuestro estado actual.

Solo el fondo del pozo sabe la verdad, y para liberar lentamente la culpa y la vergüenza heredadas hace falta practicar la **espeleología biográfica**. Aunque las raíces sean invisibles como lo es el tiempo pasado, es primordial conocer la calidad del terreno dónde se plantó la **semilla** de nuestro árbol. Y también el ambiente climá-

1. Para conocer más detalles, puedes leer *Una Psicología Real.*

tico dónde creció, para comprender el tipo y la calidad de su ramaje, follaje y frutos.

Con los padres que hemos tenido, su escasa educación emocional, sus personalidades límites, sus **traumas** intactos, sus conflictos no resueltos y sus trastornos y adicciones. Con la alimentación infantil basada en azúcar refinado, leche procesada y grasas transgénicas, podemos dar las gracias por estar vivos de milagro.

Es todo eso que no elegimos lo que conformó nuestro SN, nuestro sistema inmune y todos los otros sistemas básicos para nuestro funcionamiento físico y psicológico. En lugar de una cuna, parece que hayamos crecido en las trincheras. No es exagerado reconocer que bastante bien estamos con todo lo que hemos vivido. La verdad es que faltan padres y sobran hijos.

Nuestro organismo cuerpo-mente lo conforma una parte inconsciente y otra consciente.

Conscientemente, puedo afirmar que soy Sergi Rufi. Tanto por mi propia observación y experiencia directa como por la experiencia de comparación e información de otras personas, puedo conocerme y **comprenderme** mejor. Sin embargo, observar, conocer y comprenderme no es sinónimo de elegir, **decidir** y actuar voluntariamente.

Puedo observar el latido de mi corazón, sentir el ritmo de mi respiración, un repentino pinchazo en el intestino, el olor de mi axila, el sabor de mi lengua en un momento dado. Aunque no puedo hacer que mi corazón lata a mi gusto, controlar todo el rato la tasa respiratoria, que me deje de doler el aparato digestivo cuando quiera o cambiar mi olor corporal puntual mediante la orden voluntaria de un pensamiento concreto.

También existe otra parte inconsciente y profunda, un cerebro ancestral que rige los procesos neuro-fisológicos de mi organismo cuerpo-mente. Esa parte profunda gobierna el metabolismo corporal, emocional y cognitivo. La mayoría de nuestros procesos biológicos son **autónomos** e independientes de nuestra razón, como también lo son la mayoría de nuestros pensamientos, emociones e

imágenes mentales. Aparecen y desaparecen automáticamente en el fondo de nuestra atención. Sergi Rufi puede hacer poco para evitar su vaivén inconsciente.

A ese conjunto de sistemas inconscientes y automáticos (sistema nervioso central y periférico —simpático y parasimpático—, sistema inmunológico, sistema endocrino, etcétera) es lo que llamo la **Sergiedad**. Soy consciente de que Sergi Rufi (mi parte consciente) no ha elegido voluntaria y racionalmente la Sergiedad. Más bien Sergi Rufi es reflejo, consecuencia y resultado del conjunto de respuestas condicionadas genética y ambientalmente de la Sergiedad, la cual le precede, ya que comenzó a formarse nueve meses antes de aparecer Sergi Rufi en escena oficialmente un 29 de mayo.

Conozco el impacto que la **Victoriedad**, la parte inconsciente de mi madre (Victoria), tuvo sobre la Sergiedad durante mi gestación y primeros meses de vida hasta su desaparición y su posterior ausencia.

Además, una vez nacido, los encuentros y desencuentros con mis figuras de cuidado, su dispar estilo de apego y educativo, los traumas familiares, la escuela y los profesores, los primeros compañeros y amigos, también tuvieron una influencia directa en cómo la Sergiedad aprendió a responder a las situaciones agradables y desagradables del entorno.

Es decir, yo, Sergi Rufi, soy un producto no elegido del **Rufismo** —las virtudes y limitaciones, tradiciones y traumas de mi lado maternal, la familia Rufi— y del **Canismo** —lo mismo en mi lado paternal, la familia Cano—. Es importante que Sergi Rufi conozca lo máximo posible a la Sergiedad. Cómo creció, qué le pasó, de dónde viene, qué ha vivido, dónde se ha roto. Es imprescindible que comprenda que la mayoría de los castigos, rechazos y humillaciones que vivió fueron debido a las tendencias inconscientes de la Sergiedad.

Que el ser humano y, sobre todo, los más **sensibles**, vivimos la vida en modo marcadamente *bottom-up* (como explico en *Una Psicología Real*). Que nadie nunca ha decidido conscientemente su

temperamento, inclinaciones, gustos y preferencias. Todo se generó desde la parte inconsciente, la cual no pudimos moldear a nuestro antojo. Es la consecuencia de muchos elementos de los que podemos tener alguna pista, pero cuya mayoría desconocemos al detalle.



Es importante que Sergi Rufi conozca a la Sergiedad lo máximo posible, trate de modificar lo que pueda y lo que no pueda, que trate de aceptarlo. Es necesario hacer las paces, darle cariño y dejar de luchar contra lo inevitable. Aprender a colocarnos a favor del viento y no en contra, tener ganas de ser quien uno es, y no remar en contra de nuestros instintos e intuiciones.

Es la Sergiedad la que decide cuándo ponerme un jersey porque hace frío, cuándo irme a la cama porque tengo sueño, cuándo reflexionar sobre un pensamiento y cuándo no, cuándo salir a caminar y cuándo tumbarme en el sofá.

SI VIVIMOS CONECTADOS A NUESTRO INSTINTO, SENTIMIENTOS, INTUICIONES Y PRINCIPIOS, LA VIDA NO NOS PUEDE SALIR DEMASIADO MAL.

Aunque se necesite de un proceso de **liberación** de la culpa y de un reaprendizaje.

La psicología académica, que bebe de la matemática y la filosofía racionalista, promueve la idea del libre albedrío, heredada de la religión oficial. Y culpabiliza a nuestra forma natural —y automática— de ser por ser diferente. Nos quieren insensibles, infantiles, poco reflexivos, atemorizados, seguidores, superficiales. Y al no encajar en el **molde** oficial, nos han avergonzado.



Por lo tanto, Sergi Rufi es un reflejo de la Sergiedad y no al revés. Sergi Rufi no tuvo la culpa de las **condiciones** de su nacimiento y

crianza, que le hacen ser como es. Sergi Rufi se responsabiliza de las consecuencias de sus acciones cuando afectan a los demás, pero no se siente culpable por ser como es.

Igual que no me siento culpable por no sintetizar una enzima digestiva, me viene de serie, tampoco lo soy por mi temperamento, carácter y personalidad. Me conozco, me **comprendo**, intento modificar cosas y acepto lo que no puedo cambiar. Con esta manera más precisa y preciosa de vivirme, me he quitado toneladas de culpa y vergüenza. Me **permito** sentir lo que siento, me abro a la vida y a las experiencias internas. Así he tirado la toalla tratando de ser alguien que nunca fui ni podré ser jamás.

Por último, con el paso del tiempo voy experimentando un poco más la **unidad** original del cuerpo y la mente. Sergi Rufi es solo una consecuencia y se va haciendo más amigo de la **Sergiedad**.

Hay cuatro **modos** de vivir la vida:

- El modo 1, la fusión familiar. Nos sentimos vinculados al hogar familiar, vivimos tranquilos, seguros y fusionados a la familia. Seguimos al dedillo las reglas y los dictados de la unidad familiar a la que pertenecemos. Copiamos naturalmente sus tendencias, políticas, gustos, preferencias y tradiciones. Somos un apéndice del organismo, una pieza más del engranaje familiar.
- El modo 2, la vergüenza y culpa familiar. Seguimos los dictados y reglas de nuestra familia, aunque sentimos cierto conflicto de intereses y en el fondo vivimos limitados, incompletos y frustrados. Tenemos la percepción de vivir a medio gas, obligados, con una sensación de fondo de carencia, incompletitud e inercia estéril.
- El modo 3, la vergüenza y culpa individual. Nos hemos apartado de los dictados y reglas familiares, vivimos al margen del núcleo, separados, siguiendo nuestro propio ritmo, aunque por ello pagamos el precio de tener sentimientos de resentimiento, culpa e inadecuación personal. Sentimos resistencias

familiares en nuestro camino, ser la oveja negra o el renglón torcido de la familia nos pesa.

- El modo 4, el camino individual. Vivimos de-fusionados del sistema familiar. Hemos adquirido autonomía y protagonismo con nuestro movimiento propio, nuestro camino personal, con sentido y convencimiento. Nos hemos distanciado, aunque no separado de la familia, y llevamos un camino fértil de crecimiento, encuentro y aprendizaje.



Kant afirmó que no vemos las cosas como son sino como somos. Personalmente, creo que no las vemos como somos sino *como estamos en cada momento*. Ya que estamos vivos y, por lo tanto, somos dinámicos, estamos en constante movimiento interno.

Todos experimentamos, interpretamos y decidimos según nuestros **estados emocionales**. Depende de cómo nos sintamos en un momento concreto, veremos la vida de una manera u otra. Si me siento eufórico, alegre o satisfecho, me sentiré más capaz, inspirado y unido a la gente y al flujo de la vida. Si me siento triste, cansado o frustrado, me sentiré más incapaz, desanimado y separado de las personas y del **ritmo** de la vida.



Podemos diferenciar la intensidad de estos estados internos en tres grandes colores: rojo, ámbar y verde.

- El color **rojo** representaría un nivel de intensidad muy alto que incluye la fusión emocional, la hiperactivación, la somatización, el desborde, la desregulación y una alta sensación de amenaza y preocupación por alguna situación concreta.
- El **ámbar** significaría un estado de intensidad medio, donde percibimos cierto «distanciamiento emocional» respecto a la situación, aunque dicha sensación, aun siendo incómoda, se vive de forma más dinámica y resulta más gestionable.

- El **verde** equivaldría a un estado interno de calma, regulación y distanciamiento cómodo respecto a los hechos. En verde hemos recuperado el centro, la perspectiva completa y podemos analizar con más serenidad los hechos.

Podríamos subdividir más esta escala y hacerla más útil y ajustada a nuestra experiencia cotidiana. Es más realista distinguir **cinco** modalidades cromáticas que van de mayor a menor intensidad emocional experimentada. El rojo, rojo-ámbar, ámbar, ámbar-verde y verde.

En un extremo, el rojo representaría la expresión más angustiosa de cualquier emoción desagradable, ya sea tristeza, rabia, miedo, culpa, vergüenza, frustración, impotencia, etcétera. El verde representaría la calma, tranquilidad, seguridad, comodidad, sensación de liberación emocional y saciedad.

Los **colores** funcionan de manera más rápida y sencilla a la hora de conectar y comprender nuestro estado interno. También para poderlo explicar y compartir con otras personas. Es más eficaz que otras descripciones porque es difícil encontrar la palabra adecuada cuando estamos en un estado de activación alta. También porque la comunicación con nuestra parte inconsciente fluye mejor mediante símbolos, imágenes y colores.

Además, al nombrar colores evitamos la hiperobservación y el hiperanálisis, que aumentan nuestra tensión psicológica. Utilizar descripciones complejas puede añadir más reflexión y, por lo tanto, más fusión, debido al estado de rumiación que intensifica el malestar psicológico.

Es importante soltar la idea de que si la vida no es de color verde es porque algo malo estoy haciendo. Si somos sensibles, reflexivos y honestos, nuestro **semáforo** interior se encontrará en constante cambio. La vida rosa no existe.

Quizá cuando estemos tumbados, descansando, desconectados de aparatos digitales, haciendo actividades con las que nos sentimos cien por cien reconectados, realizados y descansados. A

menudo cerca de la naturaleza o los animales, o cuando saboreamos o disfrutamos de los pequeños placeres de la vida. Aunque en general la vida es **ambarada**, incluye tensiones, retos, sustos, resistencias y obstáculos.

Por otro lado, el rojo es un estado difícil de capear por mucho tiempo. Aunque ni vivir aislados en la naturaleza, en una isla desierta, con nuestra amante o tumbados en una hamaca nos blinda de obstáculos y nos garantiza que permanezcamos en verde. La convivencia, la interacción, el propio diseño de la vida humana y el cableado de nuestro cerebro, las respuestas inconscientes del SN, nos impelen a un constante tránsito por nuestro semáforo interno.

No hay semáforos de un solo color fijo, igual que no se puede vivir en un solo estado.

Por último, podríamos afirmar tres cosas. La vida que merece la pena incluye cierta dosis de riesgo y de calma, y por lo tanto es **ambarada**. La tonalidad verde-ambar sería un estado natural realista y alcanzable por todos. El rojo debería ser un estado de activación puntual de alarma, de paso, del que deberíamos poder salir calmadamente y no quedarnos durante mucho tiempo. Para ello necesitamos conocernos y comprendernos mejor para colocarnos en situaciones que favorezcan de manera natural el funcionamiento óptimo de nuestro SN.

Hay dos tendencias básicas a la hora de relacionarnos con el mundo: replicándolo o evolucionándolo.

La persona **replicante**, o mentalidad 1.0 (según UPR),[2] tiene tendencia a replicar y conservar los patrones y conductas psicosociales automáticos. Está bien adaptada a la cultura oficial y a la vida convencional. Manifiesta una tendencia general a la **conformidad** con la norma, la linealidad, la integración, la practicidad, la tradición, lo estándar, la constancia, la moda, la racionalidad (no reflexiva). El *replicante* es un espejo que repite la imagen oficial y **replica** el mundo. Está cerrado a la novedad, no se come la cabeza y sigue

2. *Una Psicología Real.*

rutinas fijas que no cambian. Vive en aparente orden, con el rigor de la repetición y la seguridad cognitivas. Para el *replicante* hay malos y buenos, los indios y los vaqueros.

La persona **evolutiva**, o mentalidad 2.0-3.0 (según UPR), tiene tendencia a cuestionar y renovar los patrones y conductas psicosociales automáticos. Vive incómoda el molde oficial y la vida estándar. Muestra una tendencia general a la excepción, al **cuestionamiento**, la inadaptación, la intermitencia, el pensamiento circular, lo extravagante, la intensidad emocional. Es más crítico, introspectivo, menos predecible. El *evolutivo* es esponja y martillo, es curioso, emotivo e inquieto, le atraen la **novedad** y el cambio. Para el *evolutivo*, lo bueno y lo malo son relativos, dependen de la perspectiva, de los valores y del estado de ánimo. Ambos extremos conviven en uno mismo.

En realidad, ambas funciones son necesarias para el mantenimiento y la buena salud de la civilización. Ninguna de las dos es mejor o está por encima en cuestión de importancia respecto a la otra. A nivel especulativo, se podría afirmar que el ochenta por ciento de la población mundial es *replicante* y el veinte restante, *evolutiva*. Y el problema está en esa diferencia.

Todos albergamos ambos **impulsos** dentro de nosotros. Se trata de un *movimiento* vivo que se va activando a lo largo del tiempo, según el ámbito en el que nos encontremos (trabajo, familia, amigos, pareja, etcétera) y el *momento* vital de cada uno (infancia, adolescencia, juventud, adulto y vejez).

Ambas **tendencias** se pueden ver como unas lentes invisibles a través de las cuales percibimos e interpretamos la realidad y actuamos a partir de ellas. Ambas lentes se diferencian en el grado de profundidad, sensibilidad y conciencia.

Una persona *replicante* es entrenador de delfines y trabaja con ellos en acuarios. Los alimenta, acaricia y entrena para que realicen los mejores trucos en los espectáculos. Por el contrario, una persona *evolutiva* amante de los delfines los libera de la cautividad y los devuelve a su hogar, el océano. Ambos se definen como amantes de los delfines.

Una persona *replicante* trabaja en la industria del armamento porque cree que la tecnología de la guerra sirve para defender al país y garantizar el orden mundial. Una persona *evolutiva* rechaza participar en la industria armamentística porque declara guerras, crea muertes y miseria. Ambos creen en la paz y en la dignidad humana.

Es cuestión de la perspectiva y del ángulo desde donde se analizan las cuestiones y del nivel de profundidad desde el que se vive la vida.

Por último, las personas **replicantes** viven la vida de manera **fija** según los modos 1 o 2, mientras que las personas **evolutivas** viven los cuatro modos de vida como *fases cambiantes*, pasando del modo 1 al 4 a lo largo de la vida a través de un proceso de transformación natural y orgánico.

Es importante recordar que nadie elige de manera racional y voluntaria su tendencia natural ni el modo en el que vive la vida. Las diferencias **ocurren** y suceden espontáneamente como resultado de la interacción entre la influencia genética y los aprendizajes ambientales.

En general, nuestro nivel de comprensión no depende de una decisión consciente. No hay que apretar un interruptor para que se encienda la bombilla. La propia mirada se amplía sola, cuando toca. A unos les ocurre en la cuna, a otros de camino al cementerio.