

CÓMO SER

UNA GUÍA
COMPROBADA
PARA ESCAPAR
DE LAS
PRISIONES
OCULTAS DE
LA VIDA

**SHAKA
SENGHOR**

*Autor bestseller de
The New York Times*
y experto en resiliencia

LIBRE

CÓMO SER LIBRE

**UNA GUÍA COMPROBADA PARA
ESCAPAR DE LAS PRISIONES
OCULTAS DE LA VIDA**

SHAKA SENGHOR

ÍNDICE

<i>Nota del autor</i>	11
<i>Prefacio</i>	15
<i>Introducción</i>	19
<i>Cómo usar este libro</i>	27

PRIMERA PARTE

Romper las cadenas

1. Dolor	33
2. Ira	64
3. Vergüenza	91

SEGUNDA PARTE

Encontrar tu fortaleza

4. Vulnerabilidad	115
5. Perdón	136
6. Resiliencia	153

TERCERA PARTE

Abrazar la libertad

7. Esperanza y aplomo	183
8. Amor	203
9. Alegría	223
10. Éxito	238
11. Enfrentar el miedo	254
12. Volverte imparable	264
13. Encontrar la verdadera libertad	280
<i>Recomendaciones</i>	303
<i>Agradecimientos</i>	307
<i>Sobre el autor</i>	313
<i>Continúa con tu viaje a la libertad</i>	315

Prefacio

Nací en Detroit, Michigan, en 1972. Para cuando llegué a la adolescencia, las calles ya se habían vuelto mi escuela. La violencia era normal. El miedo era constante. Y en 1991, a los diecinueve años, tomé una decisión que cambiaría mi vida para siempre.

Le disparé a un hombre y lo maté.

Me sentenciaron a entre diecisiete y cuarenta años en prisión. Al final, mi condena fue de diecinueve... siete de ellos incomunicado.

La cárcel está hecha para quebrarte. Las paredes, las reglas, la rutina; todo está planeado para desnudarte hasta que olvides quién eres. Pero lo que yo descubrí es que las prisiones más poderosas no son las que están hechas de concreto y acero. Son las que traemos adentro, construidas con dolor, ira, vergüenza, trauma y dudas personales.

Las que nos mantienen atrapados aunque las puertas estén abiertas.

Y esto es lo que aprendí: las cárceles tienen puertas. Y esas puertas se pueden abrir.

Salí de prisión en 2010 a un mundo donde se esperaba que la gente como yo fallara. Donde el 67.8 por ciento de los hombres que habían estado presos acababan de nuevo tras las rejas en menos de tres años. Pero yo me negué a ser una estadística. En cambio, me volví un estudiante de la libertad: no solo de la libertad física, sino de la mental, emocional y espiritual.

Lo que aprendí adentro de esas paredes no se limitó a cómo sobrevivir: aprendí a reconstruirme, adaptarme y sobreponerme. Y con el paso de los años adquirí una profunda comprensión de la resiliencia, no solo como idea, sino en la práctica.

Hoy enseño esa práctica a otros. Ejecutivos, fundadores, atletas y líderes de clase mundial se acercan a mí, y no porque hayan estado en prisión, sino porque se sienten atrapados.

Algunos combaten el síndrome del impostor y se preguntan si realmente forman parte de las salas donde ya se han ganado un asiento. Otros son emprendedores paralizados por dudas personales, temerosos de tomar riesgos que los conduzcan al éxito. Otros más son padres atrapados en el perfeccionismo, aplastados bajo el peso de las expectativas.

Y ahí es cuando yo les recuerdo cuál es la verdad: Todos tenemos prisiones ocultas. Pero toda prisión tiene una puerta.

Como experto en resiliencia, mi labor está enraizada en ayudar a la gente a liberarse, ya sea de errores del pasado, creencias limitantes o barreras autoimpuestas. Con el paso de los años desarrollé una estructura que ha ayudado a líderes, creadores e innovadores a construir vidas claras, con propósito e impacto.

Esa estructura es el tema de este libro.

Por medio de una narrativa directa y la experiencia adquirida con mucho esfuerzo, te mostraré cómo diseñar tu propio ecosistema de libertad, usando *mindfulness* estratégico, regulación emocional y estableciendo límites que sean útiles para liberarte de lo que te esté deteniendo. No son teorías abstractas: son herramientas puestas a prueba, forjadas en las condiciones más duras que puedas imaginar.

Uno de mis mantras centrales es simple, pero muy poderoso:

«No tengo que esperar a ser libre. Soy libre ahora mismo. Soy libre del peso de mi pasado. No debo mi futuro a antiguos errores».

Este no es un libro más de crecimiento personal. Es un esquema, una guía para cualquiera que se sienta listo para entrar en la vida que está destinado a vivir.

Es hora de ser libres.

Introducción

*Quien no tenga el valor suficiente para tomar riesgos, no
logrará nada en la vida.*

—MUHAMMAD ALI

Las palabras «libertad condicional denegada» estaban encima del papel que tenía en la mano, riéndose de mí con esta segunda negativa. Sentado en la orilla de mi cama, mi percha durante los últimos dieciocho años, estaba atrapado en lo que sentía como un ciclo interminable de confinamiento y decepción. Había crecido aquí, me había transformado de rebelde en escritor, había visto morir a algunos amigos, unos quedaban trastornados y otros se iban, pero regresaban. ¿Algún día me dejarían salir de este lugar?

Mi cuerpo se tensó al tragarme las lágrimas. Me embestían oleadas de emociones; la tristeza fluía hacia la

familiaridad de la ira, de la clase que amenazaba con llevarse la poca esperanza que me quedaba. Había hecho todo lo que tenía que hacer, había seguido los criterios de liberación del Departamento de Correccionales y había evolucionado de formas que nadie hubiera pensado siquiera posibles. En los primeros cinco años me etiquetaron como lo peor de lo peor, pero ahora era mentor, tutor y escritor. Sin embargo, volvíamos al principio. Fue como si me sentenciaran otra vez.

Y mientras estaba sentado ahí, sumido en el conocido torbellino de la decepción, poco a poco me di cuenta de una cosa. Podía decidir. Ese momento, por devastador que fuera, me dejaba dos opciones. Podía sucumbir a la depresión, dejar que me arrastrara hacia ese oscuro lugar de desesperanza del que no parecía haber escapatoria, o podía pararme firmemente sobre la esperanza que ya me había ayudado a cruzar muchas aguas turbulentas y usar este revés como una oportunidad de prepararme para la siguiente audiencia y, al fin, para mi libertad.

Como escribió Marco Aurelio en sus *Meditaciones*, «el impedimento a la acción impulsa la acción. Lo que se interpone se convierte en el camino». Esto capturaba a la perfección el trabajo transformador que había estado haciendo por años: la tarea de liberar la mente, el cuerpo y el alma. Fue un trabajo que me retó a abrazar el momento presente como un regalo y una oportunidad. Es una labor que todos somos capaces de hacer.

Que me negaran la libertad condicional fue un obstáculo, pero en el interior de ese momento se encontraba el camino hacia adelante.

Salí de ese episodio con una concentración y una determinación renovadas. Cuando salimos al patio, llamé a mi papá y le di la noticia. Luego caminé por el patio con un amigo del vecindario y le conté lo que iba a hacer cuando me liberaran.

Cuando al fin llegó la tercera audiencia de libertad condicional, me paré frente a la junta no como un hombre que buscara libertad, sino como un hombre que ya se había liberado a sí mismo en su interior. Estaba apaleado y herido, pero seguía de pie. En el momento en que recibí los papeles con el sello de «libertad condicional otorgada», no se dio nada más la liberación del confinamiento físico, sino una validación y una manifestación del viaje que ya había iniciado. Era al fin momento de que yo regresara a mi ciudad, a mi comunidad y a mi familia. En ese instante me di cuenta de que ya había entrado a prisión mucho antes de que me arrestaran, y fui libre mucho antes de que la junta decidiera darme la libertad condicional.

Contra todo pronóstico, había escapado por un ápice el resultado esperado de un joven que servía una condena de 17 a 40 años por asesinato. Habían pasado dos décadas desde la última vez que caminé libre, ya sin el peso de las esposas y los grilletes. A pesar de tener cicatrices de

cuando un oficial casi me rompe el brazo, un desgarre no sanado en el ligamento cruzado anterior por otro encuentro y estar mal de la espalda, mi salud mental, mi bienestar espiritual y mi integridad permanecieron, en su mayoría, intactos. Aun así, me debatía con sentimientos de duda y devaluación, vulnerabilidades que podrían haberse visto amenazadas con mi liberación.

En el momento de escribir esto han pasado quince años, y la batalla contra esas voces carcelarias ya supone una guerra larga. Lo que he logrado entender es que la verdadera libertad es un camino, no un destino. Hoy, a través de mi trabajo como autor, orador y emprendedor —cosas con las que soñé durante mi encarcelamiento y tras mi liberación—, he conocido a incontables personas que luchan contra su propia inquietud interna y esas voces externas que las encarcelan: prisiones de dolor, enojo, vergüenza, y la incapacidad de perdonar. En las firmas de libros, después de las presentaciones o de conversar un poco, la gente me cuenta cómo mi historia le ayudó a pasar por un divorcio, superar el suicidio de un hijo o dar el siguiente paso en su carrera. Personas de todas las razas, credos y géneros expresan una profunda gratitud al quedar liberadas de algo que las detenía. Sin importar cuál sea nuestro viaje individual, el remordimiento del superviviente, el trauma y la culpa son dificultades comunes que entorpecen nuestro camino a convertirnos en los individuos que aspiramos a ser. Todos tienen una prisión.

Precisamente por eso quise escribir este libro: para ofrecer herramientas que ayuden a la gente a liberarse de las prisiones emocionales, psicológicas y metafóricas, visibles e invisibles, que la confinan. Mientras que algunos hemos experimentado la encarcelación física, muchos otros se encuentran atrapados por las circunstancias, cumpliendo una condena impuesta por una infancia difícil, por experiencias laborales horribles, por hechos dolorosos y traumáticos, o confinados tras rejas que no existen más que en su mente.

Ahora, sentado aquí en mi oficina, observo mi vida, a la gente que amo, las experiencias que he tenido la bendición de vivir y la forma como me muevo en el mundo con presencia y conciencia, y siento que mi corazón se alinea con algo mucho más grande: amor, alegría, propósito y sanación, para mí y para otros. Al fin me convertí en todo lo que alguna vez, años atrás, imaginé ser. Un artista, un emprendedor, un padre y un esposo. Mi única preocupación hoy en día es pelear contra las partes más profundas de mi alma, y las almas de personas que merecen amor, risa, aprecio y la libertad de solo *ser*. Cada uno de nosotros tiene un propósito liberador, y mi esperanza es que recibas estas lecciones y, sobre todo, crezcas sabiendo que vale la pena pelear por ti, pues mereces ser libre.

LO QUE TENEMOS ENFRENTA IMPORTA MÁS QUE LO QUE DEJAMOS ATRÁS

El 22 de junio de 2023, un día después de mi cumpleaños número cincuenta y uno, y trece años después de mi salida de la prisión, nos invitaron a mi hermano y a mí a la Experiencia de Manejo de Porsche, en Carson, California. Llegamos a una agencia grande y moderna que exhibía una llamativa variedad de Porsches al frente, tanto modernos como modelos *vintage* impecablemente conservados que recordaban a los autos de carrera a escala con que jugábamos de niños. Si había un paraíso para mecánicos profesionales e improvisados, y para fanáticos de los autos, sin lugar a dudas era este lugar.

Por pura suerte, mi instructor resultó ser nativo de Michigan y su encanto acogedor me recordó a casa. De inmediato nos pusimos al corriente de todo lo relacionado con Detroit y Michigan antes de salir a ver los dos autos que me tocaba manejar. El primero era un 911 GT3 amarillo brillante, una hermosa bestia que combinaba capacidades de pista con practicidad urbana. El segundo era un hermoso 911 Turbo color vino que llegaba de 0 a 60 millas en 2.7 segundos y no requería mucho para clavar mi cuerpo en el asiento.

Me subí al asiento del copiloto del 911 amarillo y nos lanzamos a la pista. Practicamos ejercicios de sobreviraje, repasando técnicas para recuperar el control después

de un giro. La clave estaba en mantener los ojos fijos en la dirección a la que querías ir, en lugar de aquello contra lo que tenías miedo de chocar. Luego intercambiamos asientos y fue mi turno de abrirme camino por la pequeña pista húmeda. Después de dar unos cuantos trompos, por fin dominé la maniobra y me permitieron echar a andar el Porsche lo más rápido que pude. Pero el verdadero propósito del ejercicio vendría después.

Nos dirigimos a la pista principal. El instructor cubrió el espejo retrovisor y me dijo: «Este espejo es mío. Tienes que confiar en mí». Presintió mi indecisión, así que me empezó a contar su experiencia como corredor profesional y de acrobacias por más de quince años. Se había encontrado todos los escenarios posibles en la pista y había visto las consecuencias de la fijación de ciertos conductores con lo que había atrás, en lugar de enfocarse en el camino que tenían enfrente. Hizo énfasis en que mi único objetivo en la pista debía ser concentrarme en la dirección que quería tomar. Al arrancar, una vocecita me dijo: «¡Tu pasado no define tu camino!».

Si genuinamente deseaba llevar mi corazón al extremo manejando ese auto hasta el límite, debía confiar en mi instructor, sabiendo que él ya había recorrido el camino.

He superado traumas, dolor, culpa y encarcelamiento físico. He tenido éxito más allá de las expectativas consideradas posibles para mí. Excedí toda probabilidad, superé el dolor y adquirí una profunda y potente comprensión

del poder del perdón, tanto para mí como para otros. Mi esperanza al embarcarnos juntos en este viaje hacia la libertad personal es que me permitas tomar el espejo mientras tú te encargas del volante.