



**Pablo d'Ors: «El bienestar es una tentación»**

## Descripción

Lo contradictorio es el criterio de lo real», escribió [Simone Weil](#), «mi admirada Simone Weil», la llama Pablo d'Ors en el emocionante epílogo que culmina su último libro publicado, **Biografía de la luz** (Galaxia Gutenberg, 2021). Fue resultado, según relata en esas páginas finales, de un momento tenebroso en el que se sentía muy desdichado. «Más que eso: experimentaba vergüenza y confusión ante mí mismo». La contradicción era *flagrante* (el adjetivo es suyo): sus libros se traducían y vendían, la red de meditadores que dirige crecía, al igual que los lectores que le escribían para manifestarle afecto y admiración... «Yo me escondía a llorar en mi habitación», reconoce. Y reconoce también que se hundió en una depresión —tras escribir un libro titulado *Entusiasmo*—. Y salió. Salió haciendo lo mismo que solía hacer: meditar, [escribir](#). «Hay que permanecer en la noche, confiar y continuar trabajando. Solo así se abre el día (...). Tener éxito —hoy lo sé— es perseverar en el fracaso».



Pablo d'Ors  
**Biografía de la luz**



«Biografía de la luz», de  
Pablo d'Ors. Barcelona,  
Galaxia Gutenberg, 2021

«Lo contradictorio es el criterio de lo real», de nuevo, como un mantra, la frase de la filósofa **Simone Weil**. Si nos interesa el [bienestar emocional](#), si interrogamos y andamos detrás de él es porque, demasiado a menudo, somos carne de malestar. Es lo que bulle, lo que reverbera y atiza. Es el conocido envés del bienestar emocional, ese que se añora cuando se pierde, pero que cuando se posee apenas se disfruta o se valora. Eso tan esquivo, huidizo, eso es el bienestar. ¿Cómo apresarlo?

¿Cómo definirlo? ¿Dónde encontrarlo? De todas estas cuestiones hablamos con el exitoso escritor, el meditador, el sacerdote Pablo d'Ors. Él, que habitó la penumbra y encontró y escribió sobre la luz, ¿sabrá definirlo? Por ahí empieza esta conversación.

—**¿Qué es para usted o cómo definiría «bienestar emocional»?**

—Preferiría hablar de bienestar físico, mental, emocional y espiritual, de modo que la visión fuera más holística o integral. Las emociones no deben, evidentemente, ser reprimidas. Pero tampoco deben sacarse sin más, so pena de ir sembrando el patio de cadáveres. Se trata de mirarlas y atravesarlas, por decirlo brevemente: un proceso que, normalmente, no se enseña.

—**En *Biografía de la luz* escribe: «No podemos meditar –hacer la experiencia de nuestro yo profundo– y pretender que nuestra vida no se haga pedazos», lo cual trae muy malas noticias para quien entiende la meditación en términos utilitaristas: «si hago esto, me sentiré mejor».**

**¿Puede explicar por qué es un error pensar en esos términos?**

—La meditación no arregla por sí misma la vida de nadie, al igual que la pareja tampoco arregla la vida de nadie. Meditación y pareja, por seguir con esta correlación, son medios para la consecución de un fin, pero sin amor, sin insuflar espíritu a esa meditación o a esa relación de pareja no hay nada que hacer. La meditación no es solo una terapia, es una mística. No solo ayuda a reconciliar la dimensión psicofísica, sino que abre a lo trascendente, al fondo sagrado que hay en cada ser humano.

—**¿Cómo se relacionan o dónde se tocan entonces –si en algún punto– la meditación y el bienestar emocional?**

—Allí donde termina el trabajo emocional o psicológico, empieza el espiritual. Si lo psicológico no está saneado, es fácil que lo espiritual se convierta en una tapadera. Uno no medita para sentirse bien, sino para encontrarse con uno mismo, y en ese proceso se encuentran muchas cosas que no gustan y que no nos lo hacen pasar bien. La meditación es para aventureros del alma.

—**Hablando de bienestar emocional en términos personales, es muy valiente de su parte el texto final de su último libro, donde relata que entró en depresión... Y salió. ¿Cree que uno es responsable de su propio bienestar emocional? ¿Cómo puede ayudarse uno, cómo pueden –si pueden– ayudar los demás?**

—Somos responsables de casi todo. Si estalla la guerra en Ucrania, yo debo preguntarme: ¿en qué he fallado? Esa pregunta es siempre más interesante y necesaria que preguntarse en qué han fallado los políticos o quien quiera que sea. Si en los corazones de todo el mundo hubiera paz, sencillamente no habría guerras. Vivimos lo que nos corresponde, porque hemos de aprender esa lección. Si estuviera ya aprendida, no la viviríamos. Muchos me dicen que soy muy sincero. Me sorprende que admiren eso, porque la sinceridad es para mí el valor mínimo. Lo importante es ser auténtico, solidario, compasivo, sabio...

—Saliendo de lo individual, ¿cree que es posible trasladar el término «bienestar emocional» a una comunidad, una sociedad o un tiempo? Si así fuera, ¿cómo describiría o calificaría el bienestar emocional de nuestra época?

—Nuestra época está obsesionada con el bienestar emocional. Pero, al igual que no podemos amar a los demás si no nos amamos a nosotros mismos, tampoco podemos amarnos a nosotros si no amamos a los demás. Son vasos comunicantes. Es el mismo amor el que volcamos sobre los demás que el que volcamos sobre nosotros. Yo veo poco amor: veo más bien individualismo y altruismo frenético.

—Es bastante beligerante con el bienestar (a secas, sin lo de «emocional»). En *Biografía del silencio* lo describe como el enemigo a batir, el principal de los ídolos. Copio: «Conectar con el propio dolor y con el dolor del mundo es la única forma, demostrable, para derrocar al principal de los ídolos, que no es otro que el bienestar». ¿Por qué? ¿Sería el bienestar emocional también una especie de parapeto egoísta, quizá tranquilizador, pero que desconecta del mundo?

—En efecto, el bienestar es una tentación. Todo lo sano es incómodo. Si no salimos de nuestra zona de confort, es decir, de nuestro bienestar, no creceremos como personas y el camino espiritual será sencillamente inviable. Más que estar bien, nuestra meta debería apuntar a ser lo que somos: eso es lo que nos hará estar realmente bien, aunque haya muchos momentos en el camino que no serán nada agradables.

—El dolor sí le parece útil y llega a decir que es nuestro principal maestro. ¿Por qué esta exaltación? ¿No tiene esto un punto masoquista? ¿Qué le diría a quien piensa lo contrario, que del dolor nada se aprende?

—Nuestra resistencia al sufrimiento es resistencia a la vida. En cuanto dejamos de resistirnos, empezamos a vivir y el sufrimiento deja de tener ese veneno tan devastador que le caracteriza. Cualquier camino serio, el de los atletas, el de los ascetas, el de los verdaderos artistas y escritores, comporta una disciplina que, se quiera o no, incide dolorosamente en el cuerpo. Llamamos masoquismo a lo que es, simplemente ¿y no parece tan simple?, capacidad de sacrificio. Hay momentos en que entregarse duele, no todo es tan *soft* como a muchos les gustaría.

#### + ARTÍCULOS SOBRE BIENESTAR EMOCIONAL

- [Paradojas y disyuntivas del bienestar emocional](#)
- [El bienestar emocional de ellas](#)
- [De qué hablamos cuando hablamos de «bienestar emocional»](#)
- [Retorno a la subjetividad](#)

#### **Fecha de creación**

18/11/2022

#### **Autor**

Pilar Gómez Rodríguez