

Vivir para sentir

por **Andoni Luis Aduriz**

*Conferencia pronunciada
el 5 de mayo de 2009*

Forum Deusto

Vivir para sentir

Andoni Luis Aduriz
Restaurador

Avant-propos

Antes de cualquier palabra, quisiera explicar el punto de partida de esta intervención: Soy cocinero.

Pero creo fundamental explicar qué entiendo por serlo: Ser cocinero, en mi caso es un medio, no es un fin. Un medio para entregar y ser entregado a los demás.

Les pongo unos ejemplos que todos entenderemos perfectamente, y es el de un médico que casualmente va paseando por la calle y ve un accidente, o un bombero que ve un incendio, o una madre que ve en peligro a un niño...

En ese instante, esas personas dejan de ser «espectadoras» para pasar a ser agentes, es decir, no limitan su «profesión» al espacio de una consulta, a una manguera y un uniforme o a que haya parido o no ese niño.

Pues así, en ese contexto creo que un cocinero, puede y debe extralimitar su profesión más allá de las paredes de una cocina.

Quizás sea por esta percepción de compromiso tanto para con mi profesión, como para con la sociedad que me atrevo a estar hoy aquí, delante de todos ustedes.

Dicho esto, supongo que nadie espera que empiece a recitar recetas de cordero lechal, para sentir la vida... porque efectivamente no es lo que vamos a hacer.

Introducción

Recuerdo ese día en que estaba al final del servicio, cuando vino Javier Elzo a visitarme.

Tras las saluciones, me explicó el ciclo de conferencias que estaban desarrollando en el Forum Deusto y me dio nombres incluso de ponentes que ya habían pasado. Me pareció algo interesantísimo. Me entusiasmó con lo que me estaba contando, y aprovechándose de mi entusiasmo... me pidió que preparara esta ponencia que hoy les presentamos bajo el tema ¿Vivir para qué? Automáticamente me salió una repuesta: ¿Vivir para qué? ¡Vivir para sentir!

Claro, esto es lo fácil de una charla, poner el título pero después cuando traté de entrar en lo que iba a decir se me complicó mucho más el asunto por que desenredar el argumento de una pregunta, aparentemente muy sencilla, es mucho más complicado de lo que se podría suponer en un primer momento.

Y así, de la noche a la mañana este asunto *del vivir* empezó a transformarse en un problema que no me dejaba vivir. Preguntaba en la cocina de mi restaurante, donde me miraban como si estuviese perturbado por preguntar algo tan obvio, pero nadie me daba respuestas coherentes o al menos pensamientos que a mi me pudiesen ayudar para montar mi intervención. Así que decidí llevar una libreta en el bolsillo para ir apuntando todo aquello que me viniese a la mente y me pudiese ser de algún interés para montar mi charla. Antes de meterme en la cama reflexionaba sobre ello. Me encontraba tomando un café o comiendo y anotaba pensamientos. Mientras conducía, escuchando la radio, me venía a la mente alguna reflexión y la escribía. En reuniones, respondiendo preguntas durante una entrevista, paseando, escuchando música, montado en un avión, atendiendo una conferencia la pregunta me perseguía día y noche allí donde estuviese.

El caso es que la fecha de la intervención se acercaba cada vez más, mientras yo cada vez disponía de menos tiempo para prepararla, lo que me fue provocando al principio una sensación de preocupación, después de turbación y finalmente de miedo. ¡Toda tu vida has sido igual y no cambiarás! Me decía. Dejas para el final las tareas y esto te lleva a un callejón sin salida que termina desembocando en una situación de tremendo desasosiego.

Entonces, recordé una ponencia de Ignacio Morgado (Catedrático de Psicobiología y miembro del instituto de neurociencia de la Universidad de Barcelona) y sus palabras «*Nada nos hace sentir tan humanos como las emociones*» y resonó en mi cabeza algo que estaba ahí y suelo manifestar a mis clientes cuando ofrezco uno de nuestros menús. Suelo comentar: están diseñados para sentir, ahora, yo no indico qué se sentirá: placer, satisfacción, diversión o disgusto, desasosiego o aver-

sión, por que lo importante, por encima de todo, es sentir, estimular sensaciones y recrearlas para llegar a ser capaces de disfrutar de ellas. Y esto, no lo olvidemos, es lo que nos hace frágiles pero también seres extraordinarios.

La charla que les presento a continuación paseará por algunos de estos sentimientos: satisfacción, miedo, impaciencia, emoción etc. dentro de un contexto de ideas, peculiaridades de mi profesión y de mi trabajo diario, tratadas en primera persona que, obviamente junto a muchas otras circunstancias, han cimentado lo que soy hoy en día y me han llevado a pensar como pienso. Sentir como siento.

Pero, ¿Qué es sentir?

Es entonces cuando cojo uno de los diccionario de la lengua española, el que tengo encima de la mesa: el Espasa, y me da once significados a este término.

Once referencias, con sus contextos que voy a utilizar como argumento, para estructurar mi exposición.

1. Sentimiento: *un sentir pesaroso e indignado*

La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras.

Jean Jacques Rousseau (1712-1778). Filósofo francés.

Y volviendo a la pregunta ¿Vivir para qué? Lo cierto es que en las diferentes etapas o momentos de la vida de un ser humano se vive bajo una motivación diferente.

Yo no vivo en estos momentos bajo la misma motivación que cuando tenía 14 años.

En esa época apareció en mi escuela un señor, inspector de educación, y nos preguntó «¿ustedes qué quieren ser el día de mañana?» y nos ofreció dos opciones, los más hábiles podrían estudiar esto, los menos hábiles tienen estas salidas. Siempre eché en falta que alguien me dijera, «no pasa nada, no te preocupes que si no tienes vocación en este momento la vida es muy larga y no tienes que engancharte en algo para siempre» puedes empezar siendo abogado y acabar teniendo un bar. O puedes empezar teniendo un bar y de repente descubrir que eres feliz

haciendo otra cosa, cuidando ovejas o contando historias... lo que toque en cada momento. No hemos construido un mundo en donde la gente se haya esforzado en darles oportunidades a otras personas, en aligerar el trabajo. Siempre se subraya la parte competitiva, todo tiene que ver con las competencias, no con las habilidades. Y ¿quién te ayuda a descubrir tus habilidades? En mi caso, las he tenido que ir descubriendo yo.

Y así surge un deseo que se ha abierto con el tiempo. A mi nadie me había explicado que lo que yo hago en estos momentos y la vida que llevo podía ser así, hasta los veintitantos años yo no lo sabía y me gustaría poder contarlo a otra gente para que no les ocurra lo mismo que me ocurrió a mí.

Es posible abrir una ventana y buscar los espacios propios. Pasar de ser espectador a ser quien construye su destino. No sé exactamente dónde se establece la línea, la frontera entre vivir haciendo lo que toca, lo que se presiente como algo preestablecido, y el momento donde establecer tus anhelos, en el cual poder intervenir, pero lo que sí se es que es posible aproximarse a los límites para crear, poco a poco, zonas de mayor control y así mutar ese sentir pesaroso e indignado en satisfacción y felicidad.

Hace unos días asistí a la charla de, el Dr. Alonso Puig, un médico especializado en difusión científica, que explicaba como un neurólogo decía que nacemos genios y morimos imbéciles, en base a los estudios que indican que los test de creatividad de los niños pequeños menores de 6 años, muestran en un 98% que son seres creativos y cuando alcanzan los 14 años y se les hace el mismo test, el resultado del estudio es que tan solo mantiene la creatividad el 4%. Alguien del público preguntó: ¡Profesor! ¿y que hay entre la genialidad y la imbecilidad?» y el neurólogo respondió: «el sistema educativo».

Si es que ya lo decían hace 200 años....

La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras.

Jean Jacques Rousseau (1712-1778). Filósofo francés.

2. Opinión, parecer: *soy de tu mismo sentir*

Cuando alguien nos ve trabajando en un plato nuevo y observa cómo tomando unas almendras frescas, aliándolas con un poco de

sal gruesa y aceite de oliva y guarneciéndolas con un penacho de «reina de los prados» (flores) y damos por terminado ese plato y además observa cómo al equipo del restaurante nos da tal «subidón» que da la sensación de que hemos descubierto la vacuna contra la gripe A, podría pensar que todo aquello, tan «genial», se ha desarrollado en menos de 10 minutos. Y en ciertos aspectos es así, pero si queremos ser justos y reflexionar un poco más, me doy cuenta de que en realidad he tardado 37 años en realizarlo. Porque ese instante de «genialidad», se sustenta en 37 años de vida y más de 20 años de trabajo duro, de idas y venidas, de viajes, de salidas a restaurantes, de probar, de ensayar, de acertar, de fallar, de invertir... tengo en casa cajas y cajas de facturas de los restaurantes en los que he estado, y espero que si algún día tengo hijos, no se les ocurra sumar lo que me he gastado en comidas.

Construirme una opinión, es uno de los retos más importantes para mí en estos momentos. En este momento a la pregunta ¿vivir para qué? podría responder: vivir para darme cuenta.

3. Experimentar o percibir sensaciones producidas por causas externas o internas a través de los sentidos: *Sentir la suavidad sedosa de una kokotxa, y sentí las vibraciones en la lengua de una Spilantes*

Mi profesión consiste en estimular los sentidos. En Mugaritz, no damos de comer, nosotros trabajamos para estimular los sentidos (y las emociones y los sentimientos).

Estableciendo un esquema:

Sensaciones → Emociones → Sentimientos

Sentir, **sensaciones** (por medio de los sentidos percibimos un estímulo) / **emoción** (en base a un estímulo) / (puede desencadenar un) **sentimiento** (se puede generar mentalmente sin estímulo externo).

La belleza y la pequeña trampa de nuestro restaurante: Las expectativas que se generan.

Nuestro restaurante está en una colina apartada, en una zona montañosa, rodeada de pueblos y envuelta en vegetación. Teniendo en cuenta la facilidad con la que se puede acceder a otros establecimientos en zonas más urbanas, llegar a nuestro restaurante es un ejer-

cicio exigente. Normalmente es una visita planeada con antelación, con premeditación. Llegar a Mugaritz no es fácil, muchos de los comensales se ven obligados a establecer contacto con nosotros durante el trayecto de acceso, llegando incluso a existir casos en los que somos nosotros mismos los que debemos desplazarnos, en su busca, para que puedan llegar al restaurante. Si a esto añadimos cierta dificultad a la hora de realizar la reserva para hacerla coincidir con los deseos del comensal, éste puede en ocasiones llegar a experimentar episodios de ansiedad de variable intensidad antes de llegar a sentarse en la sala. Esta aproximación a la experiencia, resulta determinante para generar en el comensal la suficiente tensión como para provocar impulsos emocionales importantes. Las expectativas se corresponden normalmente, al esfuerzo realizado para acceder al restaurante. Así, tras estos prolegómenos, es normal encontrarse con comensales que responden de maneras muy diferentes a la experiencia que se vive en Mugaritz. Desde el escéptico analista hasta el devoto irreflexivo, los comensales viven toda una suerte de sensaciones, abandonándose u oponiéndose al rito dependiendo de la actitud que adopten ante el mismo

Somos flores caza insectos. La emoción se produce antes de que se dé la experiencia. Es una emoción, una molécula intelectual que flota en el aire. Se dice que un cocinero es un técnico que conoce los productos y trabaja para resaltar sus características:

Pero yo diría que el cocinero es el encargado de armonizar tres naturalezas

1. Naturaleza de los productos: Estructura matérica y simbólica
2. Naturaleza de los cocineros: Las personas que dan un valor añadido. Lo auténtico sin necesidad de que sea lo mejor es un atributo de calidad
3. Naturaleza de las personas: Yo trabajo para desarrollar la parte emocional de las personas.

En gastronomía no hay nada bueno, que resulte ser un absoluto puesto que todo depende de la cultura en que nos hayamos educado. (Nosotros pagamos por ver una película de terror. Una de las atracciones más visitada en los parques temáticos es la montaña rusa...) Una comida es un paseo por los sentidos, inquietud, recuerdo.

Una experiencia gastronómica tiene que ayudarte a imaginar, descubrir, inquietar, interpretar. Genera caminos, propuestas,... también el placer más primario, reconocer algo que nos gusta, se tiene que ver cubierto.

En el fondo, doy cuenta de que aunque no fuera más que por los pequeños momentos en que he llegado a disfrutar de pequeños y grandes placeres, (vinculados a los sentidos)... merece la pena vivir.

Todo es tan complejo, que los pequeños detalles son sublimes. Y seguramente porque siempre los contrastamos con momentos mucho más sofisticados, como cuando en la ópera disfrutamos de ese delicado aria que nos hace llorar tras una fastuosa overtura.

Las pequeñas cosas, en espacios de pequeña soledad: el primer café de la mañana, la última hora en la que puedo leer tranquilamente... me hacen sentirme feliz.

4. Oír, percibir por el oído: *sentí que abrían la puerta*

Sentí que encendían (incenciaban) la radio. Viernes pasado, a las 2:30 de la mañana.

Hay días que salgo muy tarde del restaurante, me cambio de ropa, me voy al aparcamiento, me meto en el coche, me abrocho el cinturón y cuando salgo del parking, enciendo la radio. En la primera emisora que sintonicé estaban hablando de casas encantadas. En mi casa, hay instalación domótica, con lo que hay veces que suceden cosas que dan la sensación de que se trata de una casa con vida propia... así que cambié de emisora rápidamente, puesto que me dije, imagínate que llegas a casa y empiezas a ver cosas raras. Pues cambié al azar y... en la nueva emisora estaban hablando de Jack el destripador y asesinos en serie, y claro, el camino por el que yo vuelvo a casa transcurre parte por bosques y zonas bastante oscuras, y me dije, anda que como se te cruce alguien, te das un susto de muerte, y así volví a cambiar, y ¡Por fin! Encuentro una emisora en la que hablaban de historia. La batalla de Almansa, y mientras oía los datos, sobre la contienda, contexto histórico-político número de ingleses, españoles, alemanes, me doy cuenta de que la historia va derivando a cabezas rodando, cuerpos desplomándose, gritos de muerte... y de las sicofonías que han grabado.

Entonces es cuando me doy cuenta de que hay que tener muy presente algo importantísimo a la hora de construir contextos: tenemos que ver de qué fuentes queremos beber.

Si vives sumergido en el miedo, escuchas a gente miedosa, te vuelves miedoso, sin embargo, si te rodeas de un ambiente creativo, si te

rodeas de creativos, te vuelves creativo... Esta elección de fuente condiciona toda tu vida.

La pobreza consiste en sentirse pobre.

Ralph Waldo Emerson (1803-1882). Poeta y pensador estadounidense.

Y así, el éxito consiste en asumir de forma individual aquello que nos hace sentir que somos soberanos de nuestra vida. En lo más grande y en lo más pequeño. Todos tenemos realidades muy complejas. Pero la dictadura del despertador no es tal si aprendemos a gozar de nuestra realidad, es más, podemos convertir esa especie de dictadura a la hora de levantarnos en un medio para ser más soberanos aún de nuestras vidas.

La imaginación corre a nuestro favor o en contra.

5. Experimentar una impresión, placer o dolor corporal: sentir frío

Lo bueno de sentir frío es que después puedes disfrutar del calor. Lo maravilloso de la vida es que existen los opuestos, que son los complementarios.

Los reveses de la vida suelen ser entendido como fracasos, y eso serán si no aprendemos de ellos. No hay mal que por bien no venga, no dicho con resignación sino con certeza.

Es de todos conocido que es bueno equivocarse, porque de los éxitos se aprende muy poco. Objetivamente se aprende más de los fracasos, otra cosa es que nos guste más o menos. A mi no me gusta fracasar, pero se aprende más. Lo maravilloso de las relaciones es que muchas de ellas comparten momentos de fracaso y hay grandes fracasos en todas las relaciones, desencuentros grandísimos y eso puede hacer que te enroques, y ser una especie de ser con carácter de acero corten, o ser una esponja.

Yo soy esponja. Siempre lanzas lo que tú eres contra la otra persona y te vuelve de una forma u otra, te vuelve y te muestra también cómo eres tú. Las relaciones son como un espejo hay algo de ti en la respuesta del otro. Así que la convivencia es difícil pero realmente constructiva. Cuando tenemos problemas muy gordos con una persona no pienso «¡qué horror, no quiero nada con esta persona!»; lo que pienso

inmediatamente es, «si nos lo pone tan difícil es porque esta persona es un maestro que nos va a enseñar algo».

Como dijo *John Churton Collins* (1848-1908). Crítico literario inglés.

La mayoría de nuestras equivocaciones en la vida nacen de que cuando debemos pensar, sentimos, y cuando debemos sentir, pensamos.

6. Experimentar una impresión o un sentimiento: *sentir amor; siente que le rechazan*

Retomemos el esquema expuesto en el punto 3

Sensaciones → Emociones → Sentimientos

Sentir, **sensaciones** (por medio de los sentidos percibimos un estímulo) / **emoción** (en base a un estímulo) / (puede desencadenar un) **sentimiento** (se puede generar mentalmente sin estímulo externo).

Llevamos años trabajando muy duro, y cuando empezamos nos encontramos con gente consagrada que llevaba 25 años en el sector. Pero nosotros aparecimos con una propuesta rupturista que iba en contra de lo preestablecido.

Siento mucha gratitud porque a pesar de no ser partícipes activos de nuestro proyecto, las personas que nos rodean nos consideran como parte de ellas, se sienten parte de nosotros. Por ejemplo, Arros-pide, trabajador jubilado de la Michelin que al conocer la noticia de que este año también hemos conseguido ser los cuartos mejores del mundo según la lista de Restaurant-Magazine, nos vió por la calle y nos gritó: «El 60% del mérito es gracias a mí», con una sonrisa que no le cabía en la cara.

Nuestro éxito, en parte, se debe a que a nivel personal hemos conseguido que un proyecto que tiene una cara, un nombre con unos apellidos, se ha socializado de tal manera que son muchos, trabajen o no dentro de la casa, los que se sienten parte de él. Y nosotros sentimos que sin ellos, Mugaritz no tendría razón de ser.

Con los últimos reconocimientos hemos percibido cómo los trabajadores del restaurante lo han percibido como un reconocimiento propio, pero este sentimiento ha trascendido de las paredes de Mugaritz y se ha trasladado a todo el colectivo de cocineros, pero es que aún más, todos, toda la sociedad nos hemos sentido premiados.

Hay grandes hombres que hacen a todos los demás sentirse pequeños. Pero la verdadera grandeza consiste en hacer que todos se sientan grandes.

Charles Dickens (1812-1870). Escritor británico.

7. Lamentar, compadecerse: *sientes su ausencia; sienten que no puedas venir*

Para sentirse, no diremos seguros, pero animados y tranquilos a lo largo de la vida, hay que desear poco y esperar todavía menos.

Arturo Graf (1848-1913). Escritor y poeta italiano.

La relación entre conocimiento y creatividad es muy relativa. Para materializar un proyecto creativo hace falta conocimiento, evidentemente, pero también reflexión, actitud curiosa, compromiso y mucha, muchísima pasión. Esto no lo digo para aplicarlo solamente a proyectos empresariales o industriales, esto mismo es aplicable a la vida misma, a los proyectos de vida, a los sueños de las personas. Seguramente el límite entre el éxito y el fracaso tiene que ver con las expectativas que nos marquemos en la vida. Me gusta la idea de soñar para vivir, o quizás mejor dicho, vivir para soñar.

El problema no es la altura del sueño, sino ese límite entre lo que percibimos como éxito o fracaso. Soy cocinero y todo lo que me pasa en la vida, lo tomo como un regalo: Compartir charlas con gente maravillosa, que me inviten a darla.

El año pasado, falleció mi padre. Durante sus últimas semanas, me hice el mejor regalo que jamás he recibido. Y digo que ME lo hice, porque el poder dedicarle durante sus últimos meses, todas las mañanas ese momento del desayuno, del baño, esos pequeños instantes...fue un regalo para mi. El año pasado empezamos un proceso de separación entre los socios de empresa que llevábamos más de 10 años, y en el proceso perdí a uno de mis mejores amigos. Pero es que además, el año pasado, me trasladé de casa. Todo esto que digo, está en el top-hit del test que te hacen los sicólogos para medir los niveles de ansiedad. Pues bien, si alguien me preguntase, ¿cómo valorarías ese año? Sin dudar le diría, Un buen año.

Tengo la suerte de que percibo la vida como un regalo. Todo lo percibo como verdaderos regalos. Mis hechos, mi vida, es un regalo. Darse

cuenta, es el medio y es el fin en si mismo, es la ciencia y el lenguaje a la vez.

Para sentirse, no diremos seguros, pero animados y tranquilos a lo largo de la vida, hay que desear poco y esperar todavía menos.

Arturo Graf (1848-1913). Escritor y poeta italiano.

8. Intuir, barruntar, presentir: *siento que nos llevaremos bien*

Caminando hacia aquello que anhelo me voy transformando. En un principio todos somos unos «farsantes» en el sentido de que no somos aquello que pretendemos alcanzar, aquello que hace que cambiemos nuestra impostura para acercarnos a unos ideales que nos marcamos como metas. Es en ese ejercicio de caminar hacia el ideal que nos vamos transformando, a través de las personas que nos vamos encontrando, a través de las vivencias, para finalmente acabar siendo aquello que queríamos ser.

Extracto de un correo electrónico llegado la semana pasada: *Nos decía Manuel Patarroyo ayer, para resumir su concepto de la vida y de la felicidad, que el ser humano tiene 2 premisas básicas que cubrir: **reconocimiento y afecto**. Ciertamente es que con mucho dinero puedes comprarlos y ser razonablemente feliz, pero cuando los tienes de forma natural, porque las personas te otorgan espontáneamente dicho reconocimiento y afecto, por tu trabajo, por tu aportación a la sociedad, por tu forma de ser y vivir, es la grandeza máxima de la vida.*

Extracto de un e-mail enviado por Angel Olanar hace unos días: *«Me imagino que el arte está por encima de reconocimientos o falta de ellos. Se crea por la necesidad de compartir, de expresar lo que somos en algún sitio muy íntimo, muy profundo de nosotros mismos. Llegar a hacer visible esa vivencia íntima es el carisma de algunos artistas, entre los que te encuentras. Con todo, aunque no se trabaje por el premio, sino por la honradez consigo mismo, me imagino que, un reconocimiento como el que se te hace, tiene que ser como un aval de que lo que creas tiene impacto. Llega.»*

Las fibras de la intuición, no como ciencia infusa, sino como capacidad para relacionar el conocimiento adquirido con lo que percibimos

de manera que fluye con naturalidad, esas fibras, esos hilos de la intuición, son los únicos que no se rompen.

Ver es creer, pero sentir es estar seguro.

John Ray (1627-1705). Naturalista británico.

9. Juzgar, opinar: *digo lo que siento*

Muchas veces me pregunto qué es el lujo.

Productos, alimentos lujosos. El lujo es una idea asociada a la época en el que se define. En ese aspecto, pasamos de una cultura del lujo sustentada en el valor crematístico de las cosas, a una cultura basada en el valor emocional de las ideas. La carestía de las cosas no se basa en medios económicos, sino en la posibilidad real de alcanzarlas. Un producto de lujo, es aquel en el que además de unas características de calidad organolépticas y nutricionales determinadas se dan unas características humanas que hacen que el producto además sea respetuoso, en todos los sentidos.

En nuestra sociedad, siempre confundimos valor con precio y hemos dejado que los atributos económicos muten en valor absoluto.

Pero ¿cuánta gente conocemos con dinero que sienten que su vida no tiene sentido?. Si yo tuviera muchísimo dinero qué compraría: El lujo del presente y el futuro.

El lujo tiene una gran relación con lo que se carece, puedes comprar compañía, prestigio, lo que quieras... En muchos sitios del planeta el lujo es respirar aire puro, beber agua limpia, asegurarte que no te maten...

Un lujo, uno de los que más deseo, un lujo que yo me permito y que muchos no pueden permitírselo es cultivar la ingenuidad. ¿Cómo cultivar la ingenuidad? Pues como se cultivan otras cosas, ejercitando. Como ejercitamos el olfato, el tacto, la memoria, la sensibilidad.

Me enfrento a las cosas intentando eliminar todos los prejuicios. Por ejemplo, hace unos meses, estaba en Normandía participando en un congreso, y me quedé viendo la exposición de René Rezcepi del restaurante Noma. Y comenzó a explicar una receta que me entusiasmó, así que empecé a apuntarla, y a medida que la iba contando me iba gustando más, así, en un momento determinado, dice: Esta receta la aprendí en Mugaritz. De pronto me dí cuenta. ¡Si esa receta es mía!. (Para ser feliz hacen falta dos cosas: buena salud y mala memoria) Ese es mi gran lujo, seguir siendo ingenuo.

Hoy en día en las sociedades competitivas, los lujos están vinculados a los excesos. Pues bien, la ingenuidad es un exceso de confianza. Por eso se interpreta como un lujo.

Por favor, si se lo pueden permitir inviertan en ingenuidad, es un valor seguro.

10. Notarse, hallarse en determinado estado. *Se usa seguido de algunos adjetivos: me siento satisfecho*

¿Qué es sentirme satisfecho?

Sentirme contagioso. Creo que hemos superado con creces todo aquello que hubiéramos esperado. Nos encontramos inmersos en proyectos que jamás hubiéramos soñado. Estamos en ese punto en que nos toca revertir al mundo parte de lo que hemos logrado.

Otros mundos, son posibles. Otras formas de hacer. La vida no es más que acercarnos a personas que nos la hagan más fácil.

La sostenibilidad, justicia... si no se extiende no vale de nada. No hace falta hacer grandes cosas. Pagando un precio justo por el café conseguimos que muchos trabajadores de América del sur puedan vivir en condiciones dignas.

Ver que lo que hacemos se puede extender como una mancha de aceite, me hace feliz. Somos unos conquistadores de sueños, conquistamos a las personas con nuestros sueños.

...Y por último

11. Considerarse, reconocerse: *sentirse muy obligado*

Me siento muy obligado a dar por finalizada esta ponencia, no sin antes agradecerles esta oportunidad de haber compartido con ustedes estos 50 minutos.

Como despedida, una frase de Heráclito: que llevo grabada a flor de piel

Tu carácter es tu destino.

Sentir antes de comprender.

Jean Cocteau (1889-1963). Escritor, pintor, coreógrafo.

