UN CUADERNO PARA MIRAR LO QUE PERSIGUES

Lo que intento que dure

¿Y si gran parte de lo que haces para triunfar fuera un intento de no desaparecer?

Separar lo que haces por el gusto de hacerlo de lo que haces para que dure, desde las ideas de Ernest Becker.

Becker sostiene que querer importar no es vanidad: es una necesidad humana, y se apoya en saber que algún día moriremos. Mirar eso sin vergüenza no te quita ambición. Te ayuda a distinguir cuándo tu esfuerzo es gusto y cuándo es miedo a quedar en nada. Este cuaderno no te dice qué cambiar: te propone mirarlo con papel y lápiz, con calma.

EL RECORRIDO

01 · El mapa de Becker en una página
02 · Dos vasos de zumo
03 · Mi sistema de héroes
04 · Gusto o permanencia
05 · Cuando alguien toca lo que defiendo
06 · Mirar el final sin hundirse
07 · Lo que ofrezco

Cómo usarla

Hazla en varias sesiones, no de golpe. No hay respuestas buenas ni malas, y no hace falta que todo lo que persigues sea «puro»: Becker mismo reconoce que el heroísmo tiene una parte noble. Si pensar en el final te angustia más de lo que te ayuda, para y déjalo para otro día.

Propuesta de Libros que Curan inspirada en La negación de la muerte, de Ernest Becker (con el prólogo de Sam Keen). Las explicaciones son paráfrasis del libro; las preguntas y actividades son elaboración del canal. No es una terapia ni sustituye la ayuda de un profesional.

01 / LA IDEA DEL LIBRO

El mapa de Becker en una página

Cinco ideas encadenadas

1. **Necesitamos sentir que contamos.** Un animal con nombre vive también de sentirse valioso, y ese valor se construye con símbolos: palabras, ideas, la mirada de los demás. Por eso un niño se compara a cada minuto.
2. **Sabemos que vamos a morir.** Somos una criatura capaz de imaginar el infinito, atada a un cuerpo que se deteriora. Becker dice que el ser humano está partido en dos.
3. **Lo escondemos para poder vivir.** Reprimimos ese miedo. Es la «mentira vital»: una deshonestidad necesaria. Si el miedo estuviera consciente a todas horas, no funcionaríamos.
4. **La cultura nos da un guion de héroes.** Una empresa, una obra, una familia, una fortuna, una causa: proyectos de inmortalidad, sustitutos simbólicos de seguir presentes.
5. **Si alguien toca el proyecto, se vive como amenaza.** De ahí nacen rivalidades, chivos expiatorios y enfrentamientos entre aquello que cada bando considera sagrado.

¿Cuál de las cinco ideas te cuesta más aceptar? ¿Por qué?

¿Cuál te suena más a algo que has vivido?

UNA CAUTELA DEL CANAL

Becker propone una lente muy amplia, no una clave que explique cada motivo. El amor, el arte o la bondad no son «solo» miedo, y él mismo reconoce la parte noble del heroísmo. Úsala para hacerte preguntas, no para explicarlo todo.

02 / QUEDAR EN SEGUNDO LUGAR

Dos vasos de zumo

Dónde no me permito ser el segundo

Becker no ve egoísmo en dos hermanos que se pelean por quién tiene más zumo: ve a alguien que no puede permitirse quedar en segundo lugar. De mayores la necesidad no desaparece, se disfraza: cifras en una cuenta, un barrio mejor, un coche más grande, unos hijos más listos.

Marca con un círculo las áreas donde más te comparas:

dinero · trabajo · aspecto · casa · hijos · conocimiento · éxito · reconocimiento · pareja · causas · seguidores · salud · tener razón

Piensa en tres situaciones recientes en las que sentiste un pinchazo al ver que otra persona tenía «más».

SITUACIÓN	QUÉ NOTÉ EN EL CUERPO	QUÉ QUERÍA QUE SE VIERA DE MÍ
Una compañera ascendió antes que yo.	*Un nudo en el estómago.*	*Que yo también valía.*

¿Qué necesitaba de verdad en esos momentos, más allá del «más»?

Para llevarte · No es egoísmo: es la necesidad humana de contar. Verla con claridad es el primer paso para no obedecerla a ciegas.

03 / EL GUION QUE ME TOCÓ

Mi sistema de héroes

Qué papel represento, y cuánto lo elegí

Para Becker, toda sociedad ofrece papeles para sentirse héroe. Los hay «de lujo» (un Churchill, un Mao, un Buda) y «baratos»: el del minero, el labriego o el cura, el heroísmo de cada día de quien saca adelante a su familia entre dificultades. Es el mismo mecanismo y ninguno vale menos.

Marca los que reconoces en tu vida:

☐ levantar un negocio o una carrera ☐ crear una obra ☐ formar una familia

☐ acumular patrimonio ☐ defender una causa ☐ impulsar el progreso

☐ ser referente en mi profesión ☐ cuidar de los míos ☐ dejar un apellido o una tradición

☐ una fe ☐ otro: _____

LO QUE CONSTRUYO	PARA QUIÉN	LO QUE ME PROMETE
Mi carrera.	*Mi familia, mi equipo.*	*Que valgo; que no seré prescindible.*

¿De qué guion heredé este papel (familia, cultura, época)?

¿Qué parte de este guion la elegí yo de verdad?

04 / EL EJERCICIO CENTRAL

Gusto o permanencia

La pregunta de «¿y si nadie se enterara?»

Becker pone en el centro una pregunta: ¿hasta qué punto soy consciente de lo que hago para sentirme alguien? Para él, es el gran trabajo de autoconocimiento de la vida. Un modo de empezar: elige cinco cosas a las que dedicas esfuerzo e imagina que nadie va a enterarse nunca de ellas ni a recordarlas.

LO QUE HAGO	SI NADIE SE ENTERARA, LO HARÍA (0–10)	MÁS GUSTO (G), MÁS PERMANENCIA (P) O LAS DOS
Preparar una presentación perfecta.	*6*	*P*

CÓMO LEERLO

Un 0 no es «malo»: quizá sostiene algo que importa. Y un 10 no es mejor. De lo que se trata es de saber qué es qué.

¿Qué puntuación te sorprendió, alta o baja?

¿Qué harías con el tiempo que dedicas a lo que solo haces para que se vea?

Para llevarte · Becker no te pide renunciar a nada. Te pide saber qué haces por gusto y qué haces para que dure.

05 / MI BALSA Y LA DE LOS DEMÁS

Cuando alguien toca lo que defiendo

Una crítica a mi proyecto, ¿opinión o amenaza?

Si un proyecto es mi forma de sentirme a salvo, que alguien lo cuestione no se vive como una opinión distinta, sino como una amenaza. Becker y Keen ven aquí la raíz de muchos conflictos, de la mesa familiar a las guerras: necesitar que el otro esté equivocado para que yo siga a salvo. Y cargar lo que no soportamos en un chivo expiatorio alivia un momento y suma más mal.

CUÁNDO ME SENTÍ ATACADO POR UNA CRÍTICA	QUÉ HICE (DEFENDER, ATACAR, CALLAR, HUIR)	QUÉ TEMÍA PERDER
Una discusión de política en una cena.	*Subí la voz.*	*Quedar como alguien que se equivoca.*

Práctica · La pausa de las tres preguntas

1. ¿Qué parte de mí se siente amenazada: la opinión o lo que sostiene?
2. ¿Necesito que esta persona esté equivocada para sentirme bien?
3. ¿Qué podría aprender de su forma de ver las cosas, aunque no la comparta?

¿A quién descalifico con facilidad? ¿Qué temo que su camino diga del mío?

06 / LO QUE BECKER PROPONE, Y LO QUE NO

Mirar el final sin hundirse

Dos caminos que resume Sam Keen

Becker no promete una cura: Keen habla de remedios paliativos. Pero apunta dos caminos para un heroísmo menos destructivo. Keen, que lo visitó ya enfermo, describe la contemplación de la muerte como una medicina amarga que da dulzura a ser mortales.

CAMINO 1 · UNA INDIGNACIÓN CON DESTINO

Ya que cierto enfado es inevitable, dirigirlo contra algo impersonal (la pobreza, la enfermedad, la opresión) y no contra una persona.

CAMINO 2 · ENTRENARSE PARA EL FINAL

Como Sócrates: cultivar la conciencia de la muerte. Quien lo hace se diferencia en algo: sabe que está obsesionado y no se esconde tras su carácter.

¿Contra qué me gustaría gastar mi indignación, en lugar de gastarla contra personas?

¿Qué disfruto más precisamente porque no dura?

¿Qué conversación o qué gesto no quiero dejar para después?

CON CUIDADO

Pensar en el final puede remover. Si te angustia más de lo que te ayuda, para, respira, mira a tu alrededor y habla con alguien de confianza o con un profesional. Becker mismo avisa de que darse cuenta, por sí solo, no es una cura mágica.

07 / LO QUE OFREZCO

Mi tarjeta

Dar forma a algo y ofrecérselo a la vida

Casi al final del libro, Becker dice que lo máximo que podemos hacer es dar forma a algo, una obra o a nosotros mismos, y ofrecérselo a la vida. Con lo que has descubierto, rellena esta tarjeta y guárdala donde la veas.

Lo que intento que dure

Lo que hago por puro gusto:

Lo que intento que dure o que se recuerde:

Lo que quiero ofrecer a la vida:

Algo que puedo soltar, porque lo sostengo solo por miedo a quedar segundo o en nada:

Una frase para mí:

Ej.: «Puedo querer importar sin necesitar que todos lo vean».

✂ recorta por la línea de puntos

PARA SEGUIR

El libro entero es largo y denso: además de lo que hemos visto, recorre a Kierkegaard, a Freud y, sobre todo, a Otto Rank, en quien Becker más se apoya. En el próximo vídeo de Libros que Curan, Daniel Kahneman: ¿cómo puede nuestra mente llegar a conclusiones equivocadas sin que nos demos cuenta?

BASE DE ESTA GUÍA

Ernest Becker, La negación de la muerte, con prólogo de Sam Keen, obra que acompaña al vídeo «¿Y si gran parte de lo que haces para triunfar fuera un intento de no desaparecer?» de Libros que Curan. Las explicaciones son paráfrasis del libro. La lista de proyectos de héroe, los dos caminos y la imagen de la dulzura de ser mortales son de Sam Keen en su prólogo; la imagen de la balsa, la pausa de las tres preguntas, las preguntas y la tarjeta son elaboración del canal. Este cuaderno no es una intervención clínica: si lo que sientes es intenso o persistente, busca a un profesional.

© 2026 Libros que Curan. *Puedes imprimir esta guía y compartirla gratis, tal cual y citando la fuente. No está permitido venderla ni modificarla. Vídeos: youtube.com/@librosquecuran*