

MARIO JAVIER VAENA

ADARIM
**CAMBIA
TU
MIRADA**

PARA CAMBIAR TU VIDA



Mario Javier Vaena

Cambia tu mirada

Para cambiar tu vida



SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleerarg



@megustaleerarg_

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

*Dedico este libro a Enrique Fischer (Pipo Pescador),
amigo entrañable, hermano de la vida.*

Introducción

Imagina por un momento un barco afectado por vientos fuertes que soplan en distintas direcciones. Vientos contrapuestos, contradictorios. Unos te llevan en una dirección, otros te llevan en dirección contraria. En esta situación es necesario contar con un hábil capitán, que no se asusta ni renuncia, sino que por el contrario tiene la vocación de aprender a manejarse en esta complejidad.

Tú tienes todas las condiciones para aprender a manejarte en esta complejidad.

Es solo que no lo sabías.

Quizás porque has atravesado algún problema o circunstancia seria.

O porque te faltaba ordenar los aprendizajes que posiblemente ya están dentro de ti y necesitabas un tiempo de reflexión para reconocerlos.

Esta percepción se confirma en los mensajes que recibo a través de Facebook todas las semanas, muchos de este tipo:

“Termino sintiendo que yo ya sabía lo que usted dice... pero necesitaba que me lo recuerden...”

“Cuando habla parece que me estuviera hablando a mí. Siento que sus contenidos me hacen reflexionar.”

Cambia tu mirada te aportará distintas ópticas y perspectivas para observar lo que vives e incluso lo que sabes y de esa manera te facilitará la comprensión de por qué a veces te sucede lo que te sucede y cómo resolverlo con mayor eficacia.

1.

Las condiciones dadas no siempre te pertenecen. La
responsabilidad de cambio, sí.

*Desde hoy me cuidaré de mi mismo, para que
pueda nacer el otro ser que vive en mí y que hasta
hoy permanecía dormido.*

EL LABERINTO

En la quinta temporada de mi programa de televisión “Sobre la vida y los sueños” emitido en Canal 26 de Argentina y países de Latinoamérica (se puede ver en Youtube), ideamos como escenografía un estudio de buenas dimensiones con un infinito azul abarcando todos sus límites. Un azul oscuro, profundo, parecido al de las noches estrelladas de verano. Lo único visible en este amplio lugar era la fuerte imagen de un laberinto.

¿Por qué un laberinto?

Quizás recuerdes de tu infancia algún sitio especialmente preparado para que niños y adultos jugaran a perderse por caminos y encrucijadas. El ganador era el que lograba salir primero de aquel lugar, a pesar de sus complicaciones.

En el laberinto nada es lo que parece ser. Lo que luce como salida garantizada concluye en una calle inesperadamente cerrada. Todo se halla dispuesto para confundir a quien se adentre en él.

En el estudio de televisión de aquella temporada todo el piso representaba un laberinto, conmigo de pie en el centro.

La elección de esta metáfora refiere a que muchas veces, dependiendo de la etapa y las circunstancias que estemos atravesando en nuestra vida, podemos sentirnos confundidos y hasta incluso sin salida. Lo que parecía un camino vital podría resultar una vía clausurada, y la salida verdadera puede estar muy cerca pero hay que saber encontrarla.

A lo largo de este libro haremos un recorrido que nos permitirá comprender los distintos aspectos que podrían representar hoy tu laberinto, es decir el laberinto en el cual se encuentre tu vida. Reconoceremos los obstáculos y visualizaremos salidas efectivas y concretas.

El laberinto representa la complejidad que a veces tiene la vida para innumerable cantidad de personas.

¿Por qué resulta compleja la vida?

Trataré de hacer una síntesis que podría servir para que te castigues menos a la hora de criticarte a ti mismo, de juzgarte y considerar tus dificultades como el resultado exclusivo de errores o impericia de tu parte. Una vez que analicemos juntos estos factores quizás coincidas conmigo en la afirmación que da inicio a este libro:

LAS CONDICIONES DADAS NO SIEMPRE TE PERTENECEN.
LA RESPONSABILIDAD DE CAMBIO, SÍ.

¿Cuáles son las condiciones dadas?

Nuestra vida está atravesada por distintos factores que nos influyen, limitan, e incluso nos determinan de múltiples maneras. Cada uno de estos factores nos puede llevar a un modo de vivir y de reaccionar. Te daré ejemplos concretos de algunos de ellos:

- Instinto
- Razón
- Mandatos inconscientes
- Factores culturales
- Medio Social
- Sistema económico

Cada uno de estos factores podría estar impulsando tu vida y tus microdecisiones cotidianas en sentidos muy diferentes. Incluso a veces en orientaciones contradictorias. Veamos muy brevemente cómo ocurre.

Instinto

Tu parte instintiva intenta muchas veces tomar el control, quiere que hagas determinadas cosas y de cierta manera. Refiere a una parte de tu cerebro que es muy fuerte y está enraizada en el instinto. Por ejemplo, cuando te sientes amenazado por alguna circunstancia difícilmente logres controlar racionalmente tus temores o determinados impulsos.

Razón

Tu razón te lleva por determinados caminos. Refiere a una parte de tu cerebro cuyo funcionamiento se apoya en lo aprendido en tu medio cultural y los valores incorporados. Tu razón te indica lo que tienes que hacer y puedes sentir culpa cuando no sigues sus pautas. Incluso puedes llegar a desconcertarte a ti mismo después de prometerte hacer las cosas de una determinada manera y, sobre la marcha, terminar haciendo lo contrario.

Mandatos inconscientes

Los mandatos inconscientes funcionan como un guión escrito desde nuestra infancia, un guión en el cual somos actores y cumplimos un papel.

Hay una raíz de la cual surge la trama de nuestra historia personal. Luego vendrán pensamientos, sentimientos y acciones que son coherentes con esa historia inicial.

Los mandatos proceden también de la historia de nuestros padres y otras figuras familiares cercanas. Uno de los más comunes es el mandato: “NO seas TÚ, sé como tus padres quieren que seas”. Se asocia a la figura del niño ideal. Con el paso de los años te costará mucho saber cuál es tu deseo propio y cuál el marcado a fuego por estos mandatos. Por pertenecer al orden de lo inconsciente, las personas habitualmente no sabemos que nos encontramos bajo la influencia de mandatos.

Factores culturales

La sociedad en la que te tocó en suerte nacer, crecer y desarrollarte se apoya en leyes no escritas, transmitidas de generación en generación, que imponen y demandan determinados comportamientos. Puede sucederte que consideres que deberías comportarte de determinada manera y sin embargo lo callas y te adaptas a reglas impuestas culturalmente que, a la larga, hasta podrían evidenciar que tú tenías razón y te desobedeciste a ti mismo.

Sin ir más lejos, una persona con una orientación sexual diferente a ciertas mayorías hasta hace pocos años era objeto de burlas, reprimendas y hasta persecuciones. Hoy existen leyes de no discriminación y de uniones matrimoniales entre personas del mismo género.

Medio social

El medio social con el cual te toca convivir a diario te exige agradar y ser condescendiente con personas que a veces te presionan y te manipulan. Por ejemplo, en tu trabajo existirá alguna persona que no te agrade pero debes aparentar empatía e incluso aceptar sus órdenes y directivas porque de lo contrario podría complicarse tu acceso a tus medios de supervivencia.

En la niñez aprendemos a construir una máscara que llevaremos puesta durante largos años de nuestra vida. Hay muchas personas que, de tanto llevar puesta esa máscara, llegan a olvidarse de su propia identidad. Ya no se preguntan: ¿qué pienso?, ¿qué creo?, ¿qué quiero? Ante esta situación, conviene recordar que, paradójicamente, nuestras potencias se expanden cuando más auténticos logramos ser.

Sistema económico

El sistema económico te crea necesidades de dudosa legitimidad. Debes consumir, y para ello recibes un bombardeo permanente de estímulos comunicacionales que podrían llegar a confundir tus deseos auténticos. Crees que quieres algo porque te convencen de los grandes beneficios que te aportaría acceder a determinadas cosas que de lejos lucen maravillosas. Si no las alcanzas, te frustras. Si las alcanzas, tal vez te decepciones al descubrir que perseguías falsas promesas de satisfacción. Te exiges más y más, y una vez que adquieres determinados objetos comienza tu lucha por sostenerte en el lugar al que con tanto esfuerzo accediste. En el medio resignas tiempos de tranquilidad personal para hacer lo que te dé la gana.

Volvamos ahora a la idea del *laberinto*.

Hagamos un resumen de lo expresado hasta aquí de modo de concentrarnos en el sentido fundamental de lo que estamos compartiendo.

Si sientes (o has sentido) que tu vida está en un laberinto y te cuesta encontrar salidas es muy importante que comiences por reconocer que muy posiblemente la vida no resulte fácil para nadie.

Al enumerar algunos de los factores que nos influyen, podemos comenzar a reconocer la complejidad de conducir nuestras vidas con eficacia y se hace evidente que no eres tú la única persona que padece dificultades o sufre situaciones que la confunden.

Pasemos a claves concretas.

*Dos excesos: excluir a la razón,
no admitir más que la razón.*

Blaise Pascal

¿CÓMO PIENSAS?

En el año 1998 comencé a investigar, buscando historias de vida reales para indagar el modo en que las personas comunes enfrentan y superan sus obstáculos en la vida. Inicié esta tarea por una necesidad personal de descubrir mecanismos que me pudieran servir para mejorar mi propia vida. Ejercía mi profesión como publicista de campañas masivas para marcas y empresas líderes, todo en mi vida funcionaba razonablemente bien, y aun así mi realidad no desalentaba mi especial interés por pensar acerca de la vida y el comportamiento de las personas. Tenía muchas preguntas sin responder sobre nuestro modo de enfrentar etapas y circunstancias difíciles. Esta motivación me impulsó a realizar la investigación, a reflexionar y comprender un poco más.

Cuando comencé vivía en Buenos Aires. Las cosas en mi país, la Argentina, marchaban en apariencia bastante bien. Sin embargo pocos años después, concretamente en el año 2001, el país entró en *default*, no pudo honrar sus deudas y la crisis estalló en todos los órdenes de la sociedad. Había un malestar generalizado y grandes necesidades individuales y colectivas, por lo que mis contenidos se fueron convirtiendo en una herramienta para compartir con otras personas. Cuando peor te sientes, buscas nuevos caminos, miradas, perspectivas. Y nuevas respuestas.

Lo que había comenzado como una investigación de historias de vida destinada solo a mí mismo, con el transcurso de los años resultó información útil para otros, para muchas personas que atravesaban crisis tan importantes como para hacer temblar los cimientos sobre los cuales se apoyaba su vida.

Con los años, ejerciendo esta vocación autodidacta, pude construir una especie de gran mapa de nuestros comportamientos habituales. De allí que mi trabajo refiera fundamentalmente a la práctica, a la experiencia de vida de las personas.

En mis inicios no existía internet, ni Google como lo conocemos y utilizamos en la actualidad. Hoy es algo cotidiano googlear información y tener acceso a los más diversos temas. En aquella época investigar representaba hablar cara a cara con mucha gente buscando “casos” que pudieran resultar representativos de lo que necesitaba indagar, ejemplos de personas que enfrentando situaciones difíciles hubieran logrado resolver eficazmente los desafíos que les imponían circunstancias y contextos diversos, gracias a determinados modos de actuar. Personas con sueños inconclusos, accidentados al borde

de la muerte que se proponían recuperarse y superar grandes desafíos, emprendedores sin recursos que después de muchos intentos alcanzaban logros significativos, etc.

En mis primeros libros reproduje casos emblemáticos. Algunos, con nombre y apellido, para aportar profundidad y seriedad a las conclusiones a las que fui arribando. Otros, de manera anónima porque las personas que hicieron sus confesiones pidieron que fuera resguardada su identidad. Todos me aportaron aprendizajes valiosos.

En aquella primera etapa de mis investigaciones, una de las cosas que me llamó inicialmente la atención fue que —en su gran mayoría— las personas se sentían poseedoras de una falla o de una debilidad inconfesable. Unos la nombraban como una especie de “contradicción”. Otros, como cierta “incoherencia”. Y se referían a partes internas muchas veces en disputa:

“Una parte mía honestamente se propone hacer algo... pero otra parte mía después no lo puede sostener y a veces termino haciendo lo contrario a lo que me prometí.”

“A veces creo saber lo que quiero, pero tiempo después ya no estoy tan seguro y hasta creo querer cosas distintas a las que dije toda mi vida. Una parte de mí me arrastra para un lado, otra parte de mí me arrastra para el otro.”

Los ejemplos de estas disputas internas son numerosos y de diferente intensidad.

¿Esto significa que tenemos distintos personajes internos?

¿Tu ser más pesimista lucha con tu parte opuesta, que es optimista o tiende a creer e ilusionarse?

¿Hay un valiente y un cobarde dentro de ti?

La mayoría de las personas entrevistadas primero trataban de mostrarse coherentes en lo que creían y pensaban. Pero cuando comenzábamos a estar más en confianza solían confesar este tipo de sentimientos y la confusión que les generaban a la hora de conducir su vida.

De allí surge el sentimiento vergonzante, y va creciendo esta idea:

“Soy yo quien posee una debilidad o una falla, ya que mis contradicciones me juegan en contra a la hora de definir mi rumbo.”

Lo paradójico era que todas las personas suponían que solo les sucedía a ellas, que esa “falla” era parte de lo propio e individual. Pero a medida que entrevistaba más personas, aumentaba el número de las que relataban algo similar. Así empezó a formarse en mí una idea: los individuos creemos que solo nos ocurren a nosotros cosas que posiblemente sean parte de nuestra naturaleza humana y, por lo tanto, nos ocurren a muchos. Por

ejemplo, que tengamos diferentes tendencias internas. Era evidente, aunque desde la observación práctica no pudiera atribuirlo concretamente a una causa. Podía ver que algo sucedía, sin saber porqué.

Hoy, muchos años después, las neurociencias afirman que las personas tenemos dos tipos de pensamiento: el *pensamiento reactivo* y el *pensamiento reflexivo*. Cada uno de ellos se asocia con una parte diferente de nuestro cerebro y está regido por “leyes” específicas y distintivas.

Así se explica que, por ejemplo, en medio de una maniobra de tránsito surja de ti un personaje agresivo, capaz de insultar y pelear en medio de la calle. Esa actitud podría despertar en tu acompañante una reacción de este tipo: “No te reconozco en el modo en que reaccionaste, tú no eres de esa manera”.

¿Qué sucedió para que te comportaras de un modo tan diferente al habitual?

¿Es posible que frente a una situación similar te prometas comportarte de otro modo en el futuro y que sin embargo reiteres un comportamiento contrario al de tus buenas intenciones?

Para dar respuesta a estos interrogantes, veamos con más profundidad en qué consisten los dos tipos de pensamiento tan diferentes que todas las personas tenemos por naturaleza.

Pensamiento reactivo y pensamiento reflexivo

El pensamiento reactivo se encuentra unido a nuestra parte más instintiva, primitiva y animal. Se trata de un dispositivo con el cual nos dotó la naturaleza, que toma el control fundamentalmente cuando nos sentimos amenazados por cualquier hecho, persona o circunstancia. Interviene en aspectos referidos a la supervivencia: auto-protección, búsqueda de alimento, de techo en el cual guarecernos o de abrigo. También se relaciona con nuestro instinto sexual.

Es muy importante tener en cuenta que, por naturaleza, el pensamiento reactivo es muy rápido y muy fuerte. Es en realidad mucho más fuerte que el pensamiento reflexivo.

Cuando percibes una amenaza tu pensamiento reactivo interviene de inmediato. Está incluso previsto por la naturaleza como el mecanismo que se activa cuando no hay tiempo de pensar para reaccionar frente a determinado estímulo.

Imagina que en una tarde apacible paseas en bicicleta por las calles de un pueblo. Un

automovilista aparece a toda velocidad, dobla en la esquina y sientes que casi te atropella: te desvías rápidamente buscando un lugar más seguro, le gritas enojado, tu corazón pasa a latir muy rápidamente, preparando tu cuerpo para cualquier sobreexigencia que te imponga la necesidad de ponerte a salvo. Además entras en una lógica del tipo amigo/enemigo, blanco/negro. No hay grises ni medias tintas. Deseas atacar a tu enemigo y si nadie te detuviera o te llamara a la cordura podrías hacerlo. Tu reacción es rápida y enérgica. Tu parte instintiva se ha puesto al mando. ¿Alguna vez te ha ocurrido algo similar?

Este es solo un ejemplo de las muchas situaciones en las cuales el pensamiento reactivo aflora y toma las riendas de tu conducta.

Permanentemente recibo mensajes de lectores o seguidores del programa de televisión que me escriben a través de Facebook. Recuerdo especialmente el caso de Paola, una mujer oriunda de la provincia de Córdoba. Me contaba que le faltaba solo una materia para recibirse de médica y no podía superar el miedo que le producía el examen. Estudiaba mucho, quería asegurarse de no fallar. Pero al enfrentarse al examen no le salía una sola palabra. Lo único que deseaba era huir. Su pensamiento reactivo leía esta situación de examen como una amenaza. No podía distinguir entre una amenaza real o una amenaza resultante de una interpretación personal y subjetiva. Paola se sentía amenazada y la parte de su cerebro dispuesta para protegerla tomaba el control. Protegerla significaba tensión, aceleración de su ritmo cardíaco y necesidad de huir.

Cuando relataba esta situación a sus seres queridos recibía consejos racionales y civilizados. Y aunque comprendía perfectamente que no existían razones para temer –era tan solo un examen y había estudiado lo suficiente– al intentarlo en el siguiente turno le ocurría nuevamente lo mismo.

Veamos otro ejemplo. Gabriel buscaba trabajo. Estaba bien dispuesto y bien preparado, tanto por sus conocimientos formales como por su experiencia. Tenía buen carácter y solía entablar fluidas relaciones con las personas. Había trabajado durante muchos años en una misma compañía que, producto de la crisis del 2001 en la Argentina, había realizado despidos masivos. Gabriel, con una trayectoria intachable, cuando era citado para una entrevista comenzaba a sentir que se le aceleraba el corazón, se le humedecían las manos, se olvidaba de las palabras. Solo quería huir. Volvemos a ver en este caso que la situación se percibe como amenaza y cuál es la parte del cerebro que toma el control.

El pensamiento reflexivo, como mencionamos, se desarrolla en otro lugar muy distinto del cerebro y se conecta con lo cultural. Debido a que crecemos en un medio que nos transmite determinados valores y reglas de conducta, frente a cada tipo de situación nuestro pensamiento reflexivo tenderá a orientarnos a determinadas conductas: así sabremos cuándo callar, cuándo elegir estratégicamente no discutir en lugar de enfrentar, y ante una situación podremos considerar qué está bien y qué está mal.

La sexualidad puede servir de ejemplo, un tanto complicado pero realista. Dependiendo del lugar donde hayas nacido, es posible que te hayan transmitido el valor de la fidelidad. Educado en el respeto a la fidelidad, un día ves a una persona que genera en ti una atracción física irresistible. Tu mente racional te dirá que cuides tu hogar, que no expongas tu matrimonio, aunque tu parte más instintiva desee abalanzarse sobre esa persona, decirle algo que sirva como carnada para que el cazador cumpla con su instinto de alcanzar la presa.

Retomando la idea central, los seres humanos libramos batallas internas entre distintas partes de nosotros. Creemos querer ciertas cosas pero también queremos otras, que podrían parecer opuestas o contradictorias. Reaccionamos de maneras que nos sorprenden a nosotros mismos y aunque nos prometemos honestamente hacer ciertas cosas, llegado el momento volvemos a hacer lo que nos prometimos que no haríamos.

Nada de lo dicho hasta aquí está orientado a exculparte de responsabilidad. Está dicho para ayudarte a que te comprendas, a que aprendas más sobre ti mismo y a que encuentres recursos para manejarte con mayor eficacia en esa complejidad.

*Raro y celestial don, el que sepa sentir
y razonar al mismo tiempo.*

Vittorio Alfieri

CLAVES PARA COMPRENDERTE

Cuando hablamos acerca del pensamiento reactivo, mencionamos que proviene de una parte de nuestro cerebro unido a lo instintivo y animal. También mencionamos que es mucho más fuerte que el pensamiento racional. Tanto, que en una lucha cuerpo a cuerpo tu pensamiento racional está condenado a perder frente a tu pensamiento reactivo. Como si un hombre de estatura y contextura promedio tuviese que pelear con un gigante de varios metros de alto, mucho más fuerte.

Lo que trato de decirte es que:

Puedes prometerte hacer las cosas de otro modo la próxima vez. Hay en esa promesa una buena intención y una declaración de deseos. Pero a la hora de enfrentar una situación que te resulte amenazante, difícilmente puedas controlar tu acción solo con buena voluntad. Por eso, a lo largo de las páginas siguientes iremos desarrollando y compartiendo claves que te harán posible manejar y resolver situaciones complejas.

Es común que una situación produzca una especie de parálisis porque moviliza ciertas emociones, como angustia y tristeza, que no desaparecerán como por arte de magia, con solo decirte a ti mismo: “Ya está, ya sucedió, no debes estar triste, ¡supéralo!” En este caso nuevamente se presenta una disputa interior: una parte de ti siente tristeza, la otra pretende sacarte racionalmente de ese estado de ánimo. Pero debes aceptar que, si estás triste, será necesario que completes algunos recorridos antes de que tu estado de ánimo se modifique.

Revisemos tres de las emociones que con mayor frecuencia nos toca superar:

Miedo

Es una de las emociones más fuertes y más universales.

Aparece en nuestra vida como una señal de alerta capaz de protegernos. Esa es su función básica: la protección.

En determinados casos, aunque nos resulte desagradable, el miedo es una emoción útil dispuesta por la propia naturaleza para nuestra mejor supervivencia.

Piensa cuántos errores habrías cometido si esa señal no te hubiese detenido a tiempo, antes de hacer ciertas cosas. Por ejemplo, ¿cuántos problemas tendrías por no haber callado a tiempo?

Luego vienen las distorsiones.

Tus características personales y los acontecimientos que hayas tenido que atravesar en tu vida pueden haberte convertido en un fabricante de fantasmas negativos, generadores de temores permanentes.

En algunas personas se instala, como tendencia personal, una estructura de funcionamiento orientada al temor. El estrés, el agobio, el cansancio ante la adversidad las lleva a sentir un miedo exacerbado.

¿Cuándo un temor nos resulta útil?

Cuando refiere a una amenaza verdadera.

En este caso nos permite cuidarnos, tomar decisiones, acotar los márgenes de riesgo y de exposición. Cuando observas cualquier aspecto de tu vida y detectas un riesgo real, no debes negarlo, ocultarlo, olvidarlo quitándolo del radio de tu mirada. Por el contrario, debes animarte a observar lo que temes y preguntarte si existe algún otro modo de hacer las cosas en tu vida para no vivir “en la cornisa”. La energía que te demanda vivir atemorizado podrías invertirla mejor: pensando a conciencia cómo producir cambios.

¿Cuándo un temor es contaminante?

Cuando refiere a una amenaza inventada por nosotros mismos.

Reconocer la diferencia entre amenazas verdaderas y amenazas imaginarias es fundamental. La próxima vez que sientas miedo por algo, intenta distinguir si se trata de una amenaza real o inventada por ti mismo.

Luego, si la amenaza fuera real, pregúntate si la probabilidad de que ocurra eso que temes es alta. Los hechos muestran que la inmensa mayoría de nuestros miedos no llegan a plasmarse en la realidad.

Tu organismo no detecta la diferencia entre amenazas reales o imaginarias. Cada vez que sientes temor por una causa inventada por ti mismo, gasta una gran cantidad energía en prepararse para enfrentar esa amenaza. Y así, la suma de amenazas hipotéticas te causa desgaste mental, físico y emocional.

Enojo

En mi experiencia y en mis observaciones de historias de vida reales, el enojo habitualmente se apoya en dos pilares: sentirnos amenazados o sentirnos subestimados.

Frente a una situación amenazante que requiere de una reacción rápida, si no sabemos

cómo responder primero sentimos impotencia. A continuación nos enojamos. A falta de otro recurso, sintiéndonos impotentes, intentamos utilizar ese enojo como defensa.

Entonces, es posible que detrás de tu enojo haya una situación que te amenaza. Si logras crear un tiempo para revisar la situación y preguntarte qué respuesta podrías generar –una respuesta más inteligente, más sagaz, más estratégica– serás capaz de establecer un plan para revertir lo que te enojó. Y de esa manera el enojo se disipará.

Naturalmente, no todas las cosas se pueden revertir. Existen situaciones que podrían no tener la salida que deseamos. Pero conocer tus propios mecanismos y reacciones te dará la posibilidad de modificar muchas situaciones en las cuales hasta hoy solo podías reaccionar con enojos.

Otro de los pilares mencionados del enojo suele ser la subestimación. Cuando sentimos que alguien nos desvaloriza, nos “ningunea”, nos enoja y mucho.

Aquí es muy importante que te centres en ti mismo y tengas presente que:

Un interlocutor válido es el que tiene autoridad por los resultados que produce en el campo de los hechos, de las acciones.

Un interlocutor no válido es el que puede aparentar saber, pero en los hechos su vida no constituye un ejemplo a seguir. Si la persona que no te valora no es merecedora de tu sincero respeto, encontrarás buenos motivos para no tomar tan en cuenta su opinión y ya no te afectará.

Si en cambio merece tu admiración genuina, habrá llegado el momento de preguntarte qué opinas de ti mismo en relación al tema en que no te sientes valorado: ¿por qué piensa eso de mí?, ¿tiene razón? Posiblemente descubras cosas que hacías mal en el pasado y en lugar de enojarte con la situación puedas plantear un plan de acción para generar cambios.

Siempre debemos tender a construir una mejor versión de nosotros mismos. De este modo ya no quedamos detenidos en un enojo, sino que registramos nuestra falencia y trabajamos en nuestra transformación.

Tristeza

La tristeza es una emoción que, cuando nos inunda, nos trae usualmente dos consecuencias: sensación de desamparo y deseo de aislamiento.

La sensación de desamparo refiere a vulnerabilidad: todo lo malo puede pasar y me

puede ocurrir a mí. Nos entristece lo que efectivamente ocurrió: tal vez sea que dimos una mala imagen con alguien que nos importaba, que alguien nos defraudó, que posamos la mirada en algo negativo, que extrañamos a alguien. Y también nos entristece lo que tememos que ocurra: que no se cumpla una expectativa, que no seamos capaces de afrontar una situación temible, etc.

Esta sensación produce una especie de reacción en cadena. Primero nos genera el deseo de aislarnos, de estar solos, lo que a su vez profundiza la sensación de desamparo. Ingresamos así en un círculo vicioso que se autoalimenta.

Por lo tanto, la respuesta más simple y efectiva para contrarrestar la tristeza es romper ese aislamiento.

Sé que en principio se trata de un acto muy difícil de lograr. Es casi un planteo voluntarista. Por lo general, la persona que está triste no tiene ganas de ponerse en contacto con otras personas. Sin embargo, imaginemos que una persona va al médico, se le descubre un principio de deshidratación y le indican tomar agua. Si el paciente respondiera: “Cuando sienta ganas, tomaré agua”, ¿qué sucedería? El ejemplo, muy básico, permite ver el modo en que muchas veces nos comportamos frente a una situación adversa.

Hay cosas que no pueden esperar a que sientas ganas porque cada vez tendrás menos ganas.

Hay cosas que por su importancia requieren de un primer esfuerzo fundacional de tu parte: que aun sin ganas hagas un primer movimiento.

Es tu primer movimiento lo que terminará por generar ganas dentro de ti. Y no el esperar a tener ganas para ponerte en movimiento.

No estamos hablando de cuadros patológicos que deben ser tratados por un profesional, nos estamos refiriendo a situaciones muy frecuentes de la vida cotidiana cuya mejor respuesta será que te conectes con gente, que participes en nuevas actividades, que tengas un mínimo de contacto social.

El movimiento siempre nos pone en contacto con lo vital.

La espesa neblina de la tristeza se disipa inevitablemente ante el calor del contacto con actividades, proyectos y personas.

Una vez ya con otro estado de ánimo, tendrás más posibilidades de comprender las razones de tu tristeza y de crear planes de acción para tomar las medidas que tu vida requiera.

*No puedes evitar que el pájaro de la tristeza
vuele sobre tu cabeza.*

Sí puedes evitar que anide en tu cabellera.

Proverbio chino

TU ACTITUD DOMINANTE

¿Qué actitud dominante influencia tus acciones?

¿El temor o el deseo de crecer?

Frecuentemente después de sufrir adversidades los seres humanos solemos volvernos temerosos. A veces, sin darnos cuenta, ponemos mayor atención en evitar errores que en lograr aciertos.

La persona que en su vida tiene como actitud dominante el temor se orienta permanentemente a evitar lo negativo. Obviamente, no está mal que te cuides, que seas cuidadoso, lo que está mal es que no seas capaz de correr riesgos de ningún tipo por lo que desearías lograr en tu vida.

He conocido personas que se autoconvencen de que está muy bien hacer mil evaluaciones antes de jugarse por avanzar en cualquier orden. Lo hacen escudándose en la idea de hacer una mayor elaboración acerca de todo proyecto o iniciativa.

Está muy bien que hagas elaboraciones serias, aunque tal vez simplemente se trata de que tienes miedo.

Los seres humanos sentimos miedos de muchos tipos. Miedo al fracaso, miedo a equivocarnos, miedo a ser rechazados, hasta miedo al éxito, ya que cualquier cosa que emprendas en la que te vaya bien puede generar cambios en tu vida y la posibilidad de cambios nos produce temor a lo desconocido.

No confundas evitar lo negativo con orientarte a generar resultados positivos.

¿Qué sería, por ejemplo, de un jugador de fútbol que vive para evitar errores, midiendo al extremo cada uno de sus movimientos? Jamás tiraría al arco por miedo a errar y ser criticado.

La vida plena muchas veces nos exige animarnos a tirar al arco y soportar fracasos, que nos darán la práctica, la experiencia y los aprendizajes para alcanzar nuestras metas.

Trata de orientarte por tu deseo de crecer, y no solo por el deseo de evitar lo negativo.

El deseo de crecer nos permite avanzar de otra manera, tomar riesgos con cuidado, vibrar con la idea de realizar concreciones.

El deseo de crecer saca tus potencias a la superficie.

Por el contrario, vivir para evitar errores, sin animarte a correr ningún riesgo, acapara tus potencias y las inhabilita.

TEXTO AUTOMOTIVADOR

Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia.

Honoré de Balzac

Desde hoy me cuidaré de mí mismo:

de mis lecturas apresuradas

de mi prejuicios

de mis viejas creencias

de mis juicios de valor

y de mis sentencias.

Desde hoy,

me cuidaré de mí mismo.

Para que pueda nacer

el otro ser que vive en mí,

y que hasta hoy

permanecía dormido.

EN SÍNTESIS

- En ciertas etapas o circunstancias de la vida, podemos sentirnos confundidos y creer que estamos atrapados en un laberinto sin salida. La salida verdadera puede estar muy cerca, pero hay que saber encontrarla.
- El laberinto representa la complejidad que para innumerable cantidad de personas tiene la vida, debido a factores que nos influncian y limitan como el instinto, la razón, los mandatos inconscientes, los factores culturales, el medio social, el sistema económico, etc.
Cada uno de estos factores puede impulsar tu vida y tus microdecisiones cotidianas en sentidos muy diferentes e incluso opuestos.
- La razón te lleva por determinados caminos. Refiere a una parte de tu cerebro cuyo funcionamiento se apoya en lo aprendido en tu medio cultural, incorporando determinados valores. Tu razón te indica lo que tienes que hacer y puedes sentir culpa cuando no sigues sus pautas. Incluso puedes llegar a desconcertarte a ti mismo después de prometerte hacer las cosas de una determinada manera y sobre la marcha terminar haciendo lo contrario.
- Los mandatos inconscientes funcionan como un guión escrito desde nuestra infancia, un guión en el cual somos actores y cumplimos un papel.
- Los factores culturales son leyes no escritas transmitidas de generación en generación que imponen y demandan determinados comportamientos.
- El medio social con el cual a diario te toca convivir te exige agradar y ser condescendiente con personas que a veces te presionan y te manipulan. Aprendemos de niños a construir una máscara que llevamos puesta durante largos años y puede hacernos olvidar nuestra propia identidad.

- El sistema económico te crea necesidades de dudosa legitimidad. Debes consumir, y para ello recibes un bombardeo permanente de estímulos comunicacionales que podrían llegar a confundir tus deseos auténticos. Si no satisfaces esas necesidades, te frustras, si lo haces puedes decepcionarte al descubrir que perseguías falsas promesas de satisfacción.
- Para manejar con eficacia esta complejidad de factores contrapuestos imagina por un momento un barco afectado por vientos fuertes y en distintas direcciones. Vientos contrapuestos, contradictorios. Unos te llevan en una dirección, otros te llevan en dirección contraria. En esta situación es necesario contar con un hábil capitán, que no se asusta ni renuncia, sino que por el contrario tiene la vocación de aprender a manejarse en esta complejidad. Tú tienes todas las condiciones para aprenderlo.
- El pensamiento reactivo se encuentra unido a nuestra parte más instintiva, primitiva y animal. Se trata de un dispositivo con el cual nos dotó la naturaleza, que toma el control fundamentalmente cuando nos sentimos amenazados por cualquier hecho, persona o circunstancia. Interviene en aspectos referidos a la supervivencia: autoprotección, búsqueda de alimento, de techo en el cual guarecernos o de abrigo. También se relaciona con nuestro instinto sexual.
Es muy importante tener en cuenta que el pensamiento reactivo por naturaleza es muy rápido y muy fuerte.
- El pensamiento reflexivo se desarrolla en otro lugar muy distinto del cerebro y se conecta con lo cultural. Crecemos en un medio que nos transmite determinados valores y reglas de conducta.
- En una lucha cuerpo a cuerpo tu pensamiento racional está condenado a perder frente a tu pensamiento reactivo. Algo similar ocurre en el terreno de las emociones, imagina que se produce una situación que te produce angustia y tristeza. No puedes superarla diciéndote: “Ya está, ya sucedió, no debes estar triste, ¡supéralo!” Y esperar que por arte de magia desaparezca la tristeza.
- Las emociones más frecuentes son miedo, tristeza, enojo. El miedo es una de las emociones más fuertes y más universales. Aparece en nuestra vida como una señal de

alerta capaz de protegernos. Luego vienen las distorsiones, que pueden convertirte en un fabricante de fantasmas negativos generadores de temores permanentes.

- ¿Cuándo un temor nos resulta útil? Cuando refiere a una amenaza verdadera. Nos permite cuidarnos, tomar determinaciones, acotar los márgenes de riesgo y de exposición.
- El enojo tiene dos pilares: sentirnos amenazados o sentirnos subestimados.
- La tristeza es una emoción que cuando nos inunda, nos trae usualmente dos consecuencias: sensación de desamparo y deseos de aislamiento.
La sensación de desamparo primero genera el deseo de aislarnos, de estar solos, lo que a su vez profundiza esa sensación. Ingresamos así en un círculo vicioso que se autoalimenta.
- ¿Qué actitud dominante influencia tus acciones: el temor o el deseo de crecer?

2.

Dominarte a ti mismo.

*Ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño
como tus propios pensamientos.*

Buda

Ahora que sabes que dentro de ti pueden existir partes diferentes que toman el control dependiendo de las situaciones, puedes identificar tu pensamiento reactivo y tu pensamiento reflexivo. Lo instintivo, cuánto pesa y cuándo surge. Lo reflexivo, apoyado en tus valores y tu cultura, que también juegan su parte en distintos momentos de tu vida.

Ahora bien, si el pensamiento reactivo es tan poderoso, superior en fuerza e intensidad al pensamiento reflexivo, ¿hay algo que puedas intentar para no terminar haciendo lo que no deseas hacer? La respuesta es: sí. Pero no de una manera simplista o voluntarista, sino poniendo en práctica algunas técnicas que paso a comentarte.

EL EJERCICIO DE LAS PÁGINAS EN BLANCO

Desde mi primer libro y a lo largo de diversos libros sucesivos he tratado de interesarte e invitarte a realizar una práctica muy sencilla que puede hacer una gran diferencia en tu vida: la diferencia entre viajar en un barco sin capitán, y por lo tanto sin dirección, o constituirte en capitán de tu barco y de tu vida.

El primer caso, vivir sin dirección, es el de muchas personas de las que podríamos decir que viven “en automático”.

Vivir en automático significa creer que simplemente nos despertamos cada mañana, vamos resolviendo sobre la marcha lo que se nos presenta y no se nos ocurre pensar que existe un modo de vivir más consciente, en todos los sentidos de la palabra.

Tener registro de lo que sientes, del punto histórico en el cual te encuentras en tu vida, permite que detectes tus puntos débiles y tus falencias, que te plantees objetivos de inmediato y de mediano plazo y que establezcas planes de acción continua con evaluaciones periódicas de los resultados obtenidos.

Desde niños nos enseñan muchas cosas. Sin embargo, no nos enseñan a conducir nuestra vida. Es posible hacerlo mediante el registro consciente de nuestra posición relativa en los distintos órdenes de la vida. Se trata, básicamente, de incorporar el hábito de la auto-observación periódica.

Cuando una empresa convoca a una reunión de directorio, confecciona un temario con asuntos importantes para evaluar situaciones y tomar decisiones relevantes. Si la empresa no hiciera estas reuniones con cierta regularidad, al cabo de un tiempo tendría una montaña de problemas irresueltos, e incluso pequeñas cuestiones –por no haber sido bien ponderadas en su momento– podrían complicarse.

Lo que te propongo es algo así como mantener una reunión contigo mismo, concretamente, que establezcas semanalmente un día y horario fijo para ocuparte de tus asuntos más sentidos e importantes. ¿Te imaginas creando un hábito para tu desahogo personal?

Este espacio dedicado nada más que a ti mismo te ayudará:

- A detectar tus emociones
- A preguntarte por qué te molesta lo que te molesta o te entristece lo que te entristece.
- A no dar nada por hecho.
- A no subestimar, minimizar, ni esconder bajo la alfombra.
- A no mentirte.
- A buscar las mejores soluciones.
- A tomar la decisión de accionar, de salir de la conjetura teórica y de la queja inútil.
- A pasar a la acción enfrentando tus deseos y tus desafíos.

Se trata de un nuevo modo de vivir, que se construye dejando de vivir en automático y creando en cambio el hábito de registrar tus pensamientos y tus emociones, de sopesar alternativas y tomar decisiones.

Este nuevo modo de vivir se pone en práctica dando un pequeño paso que resultará fundamental para tu futuro: tomar el compromiso de dedicar un tiempo semanal a dirigir tu vida. Ese espacio de tiempo para tu reunión semanal contigo mismo deberá ser sagrado. Es un modo de priorizarte a ti mismo, ponerte a ti mismo en primer lugar y no faltar a esta cita. No lo sientas como una obligación, con el tiempo crearás el hábito y se tratará de un espacio deseado y elegido por ti mismo, en el que pondrás esperanzas ciertas de cambio.

Imaginemos que dispones de 1 hora semanal. Si pueden ser más, tanto mejor. En mi caso, hace muchos años que llevo adelante esta práctica los sábados por la mañana (cuando mis hijos duermen).

Según la situación puedes elegir una de las siguientes modalidades y alternarlas a lo largo de las distintas semanas.

Modalidad 1:

Dominar el pensamiento reactivo

Este ejercicio está especialmente recomendado si has pasado por una pelea, un conflicto, una decepción, y te inunda el enojo, la angustia o la tristeza. O todas estas emociones juntas.

Si te sientes de ese modo, serás propenso a la ira o al desánimo. Lo habitual en estos casos es que actuemos sin reflexionar o que nos recluyamos en soledad, que nos

apartemos del mundo.

Si esto es lo que experimentas, lo que está sucediendo es que momentáneamente ha tomado el control de tu vida tu parte reactiva, emocional, instintiva. Tu “animal interno”. Y nada de lo que te dices a ti mismo desde tu pensamiento reflexivo puede calmarte o convencerte para sentirte mejor.

Como ya mencioné, la parte instintiva es mucho más fuerte que la racional. No puedes autodominarte solo con los buenos deseos de lograrlo. He aquí entonces un método concreto para trabajar tus reacciones no racionales, que comprende tres pasos:

Paso 1: Desahogo “en bruto” del pensamiento impulsivo.

Paso 2: Registro reflexivo, verificación de las afirmaciones anteriores.

Paso 3: Resumen y conclusiones, actualización de las ideas.

Paso 1

Al comenzar forma 3 pequeñas pilas de páginas en blanco.

En la primera pila escribirás a manera de desahogo todo lo que te venga en mente.

Debes estar completamente seguro de que nadie, nunca, leerá lo que allí escribas. Estás protegido, como quien se atreve a decir lo que le plazca de espaldas a una cámara, amparado por el anonimato. De modo que nada de lo que digas podrá perjudicarte. Esto significa que puedes ser completamente sincero. Nadie te está juzgando.

El entrenamiento social nos lleva a vivir usando una máscara, que nos hace parecer más agradables, con la que gustamos más. Siempre necesitamos y deseamos ser aceptados. El problema es que de tanto representar un papel muchas veces no nos damos ni siquiera a nosotros mismos la posibilidad de saber lo que pensamos en verdad.

En este ejercicio debes permitirte volcar toda la verdad de lo que sientes por lo que te haya sucedido.

Imaginemos que estás harto de un jefe o de un compañero de trabajo. Entonces usa esta primera pila de hojas en blanco para insultarlo, para decir todo lo que piensas de esa persona: que es muy mala, traidora, mal intencionada, que la odias. Anota todo lo que necesites expresar. No tienes que guardarte nada, ni disimular nada. Incluso puedes revelar tus peores deseos. Se trata de desahogarte y nada de lo que escribes tiene otra consecuencia más que tu sinceramiento profundo.

En realidad, lo que haces de esta manera es dar rienda suelta a tu pensamiento reactivo. Como cuando se produce un incidente de tránsito en la calle y de golpe te

conviertes en una especie de orangután, reaccionas con una violencia que desconcierta a los que te conocen.

Cuando en un espacio cuidado y controlado te permites desahogarte escribiendo todo lo que te venga en mente de modo espontáneo estás comenzando a “cansar” al animal interno que te domina en este momento de tristeza o de ira.

Si puedes, cuando surge alguna idea que consideras nueva, interesante o que contenga algo importante, es conveniente señalarla de alguna manera, con una cruz, un subrayado o algo que te permita que se destaque de todo lo demás que vayas escribiendo.

Cuanto más vuelques en esas páginas, con el transcurso de los minutos más se cansará tu animal interno y más te calmarás.

Después de un buen rato de hacer esta tarea tómate unos 5 minutos de descanso. Haz una mínima pausa mirando por la ventana o dando una vuelta por tu casa.

Paso 2

Después de completar el paso 1 y de haber hecho una pausa, toma ahora la segunda pila de hojas en blanco y realiza la siguiente tarea:

Lee lo que escribiste en la primera pila, todo lo que volcaste en tu proceso de desahogo, y opina sobre tus propias afirmaciones anteriores.

En la segunda pila de hojas en blanco lo que harás en definitiva es escribir una nueva versión de los hechos relatados, ahora buscando un punto de mayor equilibrio en tus juicios.

La primera pila de hojas en blanco sirvió para que se exprese tu pensamiento reactivo.

La segunda pila de hojas en blanco servirá para que se exprese tu pensamiento racional.

Recuerda que estos dos tipos de pensamiento que coexisten dentro de ti parten de lugares diferentes de tu cerebro y responden a reglas muy distintas. El pensamiento reactivo, a tu parte instintiva. La parte que te cuida de las amenazas o de lo que interpretas en tu vida como amenazas, y vela por tu supervivencia. Y el pensamiento reflexivo se forma a través de tu experiencia cultural, tus creencias, lo que te enseñaron tus padres, la sociedad y la escuela.

De este modo, en la segunda pila de hojas en blanco estarás realizando un proceso de verificación de tus propias afirmaciones originales.

Si en el ejemplo anterior insultabas a tu jefe o a un compañero de trabajo y expresabas

que era una muy mala persona, en esta nueva etapa del proceso tu parte reflexiva podría decirte: “¿Es tan mala persona? Cuando estuve enfermo fue el primero que vino a visitarme y a ponerse a mi disposición.”

En la primera pila de hojas, cuando se desahoga tu pensamiento reactivo, todo se expresa en términos extremos, de tipo blanco o negro.

En la segunda, al revisar tus propias afirmaciones estarás incorporando tu pensamiento más racional, más frío, más tranquilo, y le pondrás grises. Encontrarás gamas intermedias.

Nuevamente, en este segundo paso del proceso es importante que destagues aquello que percibas que puede ser un dato importante, un hallazgo, una idea que hasta aquí nunca se te había ocurrido pensar.

Paso 3

Estás muy cerca del final del proceso

Toma la tercera pila de hojas en blanco y pasa en limpio las ideas más importantes que hayas marcado en los dos pasos anteriores. Intenta confeccionar un resumen y alcanzar conclusiones con la mayor lucidez posible.

Puedes escribir cosas de este tipo:

Estoy triste.

Pensaba que me siento así porque Juan me hirió en el trabajo y porque es una muy mala persona. Pero después de releer mis propias afirmaciones me doy cuenta de que:

- He sido yo una persona descuidada.
- Confío demasiado en personas que no merecen mi confianza.
- Utilizan en mi contra información que yo podría no haber entregado.
- Debo hablar a solas con Juan y expresarle de corazón que necesito me ayude a superar el miedo que me infunde cuando me ordena un trabajo, ya que de este modo no puedo hacer las cosas tan bien como sé y me gustaría hacerlas.

Con este ejemplo intento mostrarte que después de completar los tres pasos bajará tu nivel de angustia y/o tristeza. Comprenderás mejor lo que te ha sucedido. Tendrás registro emocional y mayor conciencia de lo que vives. Advertirás detalles que no habían sido visibles para tus ojos, te tranquilizarás, y descubrirás caminos de acción para tus mejoras paulatinas.

Ten en cuenta que tus pensamientos influyen en tus actos incluso sin que lo sepas. Si por ejemplo tienes un prejuicio acerca de una determinada persona, será suficiente para que te cierres a tratarla o te comportes de manera distante. Un prejuicio habrá alcanzado para operar sobre tus actos. Por el contrario, con este ejercicio que terminamos de compartir comenzarás a pensar de un modo menos impulsivo y más cuidado, producirás una “actualización de tus ideas”, y esta actualización comenzará a influir en tus actos.

Imagina la diferencia entre ver las cosas en una nebulosa, una imagen poco clara, fuera de foco, que acumula prejuicios y malos entendidos por tiempo indefinido, y dedicarte cada semana a poner en claro dónde estás parado y planificar objetivos concretos para la semana siguiente. ¿Te das cuenta de la diferencia que puedes hacer en tu vida con el correr de los meses?

Aunque en principio puede resultar una tarea cansadora, cuando conviertas este ejercicio en hábito, te permitirá conducir tu vida.

Habrás encontrado la diferencia entre vivir en automático o ser el capitán de tu barco, de tu vida y de tus circunstancias.

Modalidad 2:

Auto-reubicación haciendo distinciones

La modalidad anterior trató de disipar tristezas, angustias y enojos. De dar lugar a tu pensamiento racional, en cierto modo agotando primero tu pensamiento reactivo para que no prevalezca.

El ejercicio que te transmitiré a continuación resulta útil para expandir y profundizar tu mirada captando más información, viendo lo que a veces se oculta detrás de un pensamiento poco elaborado. De esta manera podrás ampliar tus ideas acerca de las personas y de los acontecimientos vividos.

Vayamos a un ejemplo concreto que te permitirá comprender mas fácilmente la utilidad de desarrollar el hábito de este trabajo.

Situación veridica

Ricardo está casado hace 20 años, y tiene una amante hace 8 años.

Se trata de una historia real, como sucede en todas mis investigaciones. Cuando lo conocí, Ricardo me hizo el siguiente relato:

A Cristina, mi mujer, la conocí cuando éramos pibes. Era vecina de mi barrio. Se llevaba muy mal con sus padres y después de 3 años de novios decidí ayudarla a salir de su casa y nos casamos.

Tuvimos 2 hijos, y nunca nos llevamos mal pero comencé a sentir que faltaba fuego, faltaba pasión. No sabía si quería seguir con ella.

En una ocasión tuve una reunión de ex compañeros de primaria y me reencontré con Viviana, la más hermosa de la clase.

Una cosa trajo la otra y un día la invité a cenar. No fui especulando con que sucediera nada, solo quería pasar un momento agradable.

Viviana tenía fama de difícil. Estaba separada de su marido hacía casi dos años. Volvimos a salir varias veces hasta que terminamos siendo amantes.

Nos enamoramos locamente. Hoy llevamos 8 años juntos. Como no quiero hacer sufrir a mi mujer, cada vez que Viviana me pedía que me separe yo le pedía tiempo para acomodar las cosas en mi casa. No quiero hacer desastres. Primero está mi casa y están mis hijos.

El problema es que fue pasando tanto tiempo que comencé a tener muchos desgastes con mi amante, que ya no me cree que me voy a separar. La verdad es que sí me voy a separar, pero tuve tantas peleas por este tema que mi amor por mi amante comenzó a declinar.

Un día le confesé a mi mujer que tengo una amante, y es un hecho que me voy a separar, pero ya no sé si para irme con mi amante. Quizás pase un tiempo solo y la vida dirá junto a quien terminaré.

A continuación imaginemos que Ricardo se anima a realizar este ejercicio de reubicación haciendo distinciones.

Esto significa que en medio de una situación bastante límite –como la de mantener dos vidas amorosas en paralelo durante años– busca una mayor claridad. La manera en que manejó las cosas hasta aquí no lo hizo feliz. Quiere saber dónde está parado, comprender mejor sus propios actos, de modo de generar una vida más satisfactoria.

Procedimiento concreto

Si, como en el caso de Ricardo, estás decidido a clarificar y mejorar tu vida, debes tomar una pila de hojas en blanco y escribir tu propio relato en primera persona. Es decir,

hacer un relato de lo vivido, a manera de reflexión contigo mismo.

Una vez escrito, debes releerlo lentamente (en silencio y no en voz alta). Si el relato completo tiene aproximadamente 22 renglones, tendrás que dividirlo en partes buscando unidades de sentido parciales. Luego intenta generar nuevas interpretaciones sobre la lectura de cada fragmento. Es decir, trata de descubrir otros significados. A esto le llamaremos “hacer distinciones”, distinguir qué cosas se pueden descubrir mas allá de la primera impresión o las suposiciones que las personas hacemos cuando prejuzgamos sin profundizar mayormente los hechos.

Para hacer distinciones deberás hacerte preguntas, las que se te ocurran, y escribirlas debajo de cada párrafo con sentido propio. Luego, responderlas para intentar acceder a otras miradas y recorrer cada uno de estos nuevos caminos.

Cada nueva pregunta que se te ocurra, y cada nueva respuesta, aportarán nuevas ideas. Cuando aparezca una idea que sientas valiosa deberás anotarla. No dependas de tu memoria porque a veces la mente nos hace olvidar de cosas importantes.

Pasemos a un ejemplo práctico utilizando el mismo relato, ahora dividido en fragmentos.

Fragmento 1

A Cristina, mi mujer, la conocí cuando éramos pibes. Era vecina de mi barrio. Se llevaba muy mal con sus padres y después de 3 años de novios decidí ayudarla a salir de su casa y nos casamos.

Distinciones

Preguntas a mí mismo:

- Cuando me casé, ¿lo hice por la urgencia de sacarla de su casa o lo hice porque estaba enamorado?

.....
.....

- ¿Estuve enamorado?

.....
.....

Fragmento 2

Tuvimos 2 hijos, y nunca nos llevamos mal pero comencé a sentir que faltaba fuego, faltaba pasión. No sabía si quería seguir con ella.

Distinciones

Preguntas a mí mismo:

- ¿Cuándo comencé a sentir que faltaba fuego, que faltaba pasión?

.....
.....

- ¿Siempre fue así?

.....
.....

- ¿Y por qué antes no me molestaba?

.....
.....

- ¿Existirá pasión entre personas que están 20 años juntas?

.....
.....

- ¿Le estoy atribuyendo a ella una falla que es natural después de tantos años de relación?

.....
.....

- ¿Será porque lo nuevo es lo que genera la excitación?

.....
.....

- En una nueva relación, ¿con los años y la rutina no me sucederá lo mismo?

.....

Fragmento 3

En una ocasión tuve una reunión de ex compañeros de primaria y me reencontré con Viviana, la más hermosa de la clase.

Una cosa trajo la otra y un día la invité a cenar. No fui especulando con que sucediera nada, solo quería pasar un momento agradable.

Distinciones

Preguntas a mí mismo:

- ¿No me miento a mí mismo al afirmar que no fui especulando con que sucediera nada?

.....

- ¿Necesito mentirme para hacer las cosas?

.....

- ¿En qué otras acciones de mi vida puedo estar mintiéndome?

.....

Fragmento 4

Viviana tenía fama de difícil. Estaba separada de su marido hacía casi dos años. Volvimos a salir varias veces hasta que terminamos siendo amantes.

Nos enamoramos locamente. Hoy llevamos 8 años juntos. Como no quiero hacer sufrir a mi mujer, cada vez que Viviana me pedía que me separe yo le pedía tiempo para acomodar las cosas en mi casa. No quiero hacer desastres. Primero está mi casa y están mis hijos.

Distinciones

- ¿No quiero hacer sufrir a mi mujer o no soporto poner la cara para decirle la verdad?

.....
.....

- ¿La hago sufrir por decirlo? ¿O por haber hecho lo que hice?

.....
.....

- ¿Quiero seguir jugando a dos puntas?

.....
.....

Como ves, esta modalidad es en esencia un diálogo contigo mismo, que ahonda en las situaciones haciéndote preguntas y dándote respuestas. Si lo experimentas puede que te encuentres con una situación completamente nueva. Acostumbrado a vivir en automático, a hacer suposiciones rápidas y a apoyarte en prejuicios repentinos, es posible que comiences a vislumbrar el valor de no mentirte, de confesarte a ti mismo tus propias miserias, de enfrentar cara a cara tus comportamientos, no para castigarte sino para comprenderte y hallar nuevos espacios de acción. Si lo haces podrás descubrir dentro de ti nuevas fuentes de autoequilibrio.

Debo reconocer que se trata de una práctica que no todas las personas logran llevar adelante. Algunas renuncian rápidamente porque cuesta trabajo, se trata de un esfuerzo de introspección. Pero, ¿cuánto perdemos por las cosas que hicimos mal y nos traen aparejados problemas mayores? Intenta hacer este esfuerzo de introspección con espíritu de explorador. Quizás te guste, te alivie, y te compense el esfuerzo. Lo que pueda aportarte en descubrimiento o ideas mas claras habrá valido la pena el esfuerzo de intentarlo.

*Mide tus deseos, pesa tus opiniones,
cuenta tus palabras.*

Pitágoras

MULTICOMPOSICIÓN DE LAS SITUACIONES

A continuación compartiré contigo unas observaciones que pueden servir para comprender más fácilmente las razones por las que, en un diálogo interno realizado por escrito, es posible desmenuzar los distintos componentes que están presentes en cualquier situación.

Míralo de este modo: todo está formado por partes o al menos es posible establecer divisiones. Primero al mirar ves una mesa. Si observas en detalle verás sus patas por un lado y la tapa por el otro. Puedes distinguir los materiales, las patas podrían ser de hierro o de aluminio, y la tapa de vidrio, metal o madera.

Este simple ejemplo puede traspolarse a cualquier situación de la vida y podrías mirarla del mismo modo. Vamos a un ejemplo:

Imaginemos una persona que no encuentra trabajo.

Según los juicios que haga, se le abrirán (o no) opciones.

- La persona de nuestro ejemplo decide vender alfajores en el parque de su pueblo.
- Utiliza un tiempo para averiguar el costo de fabricarlos o comprarlos hechos.
- Evalúa su precio de costo y su precio de venta.
- Se anima a salir a la calle a venderlos. Supera horas de sentirse rechazado hasta que por fin alguien le compra.
- Comprende que su iniciativa puede funcionar.

En el simple acto de vender alfajores intervinieron muchos componentes: necesidad, temor, una idea, discusiones internas donde una parte de sí lo alentaba y otra parte le decía que no tenía sentido el esfuerzo.

Acción, horas de trabajo, valentía, cobardía, aprendizajes.

Registrar sus emociones cuando era rechazado y vencer esta primera impresión.

Registrar sus emociones cuando se sintió aceptado y a pesar de su cansancio, corrió una energía nueva por su cuerpo, producto de haber insistido y alcanzado su primer SÍ , luego de un largo día de lucha.

Lo que trato de significar es que puedes aprender a pensar las cosas de un modo general, sin detalles. O aprender a descubrir las partes que componen el todo.

La mirada general arrojaría esta información: el relato trata de un hombre que no tiene trabajo.

Aprender a hacerte preguntas, y tomarte el trabajo de responderlas, te permitirá construir el hábito de ver todos los detalles que cada situación presenta. A esto le llamo hacer distinciones.

El relato trata de un hombre que no tiene trabajo pero las distinciones nos dieron un aprendizaje, ya que al percibir todos los hechos que vivió ese hombre aquel día se pueden mejorar los procesos en los cuales estamos involucrados.

Recuerda: las situaciones están compuestas por distintos factores y al desmenuzarlos hallarás caminos para tu acción.

Esta multicomposición de las situaciones te abre opciones, juicios, acciones. Frente a cada opción, una parte de ti abrirá juicio apresuradamente. Debes combatir la idea de pensamiento único. Tu primera opinión sobre algo no debe contentarte. Trata de lograr una opinión más elaborada, menos prejuiciosa, ya que tu juicio te llevará a la parálisis o te llevará a la acción.

Cada vez que tu opinión sobre algo te lleve a la parálisis, desconfía de ti mismo, ya que el combustible del mundo es el movimiento.

Cuando decides NO HACER, te estás quitando posibilidades, no solo de éxito sino también de aprendizajes.

Cuando eliges HACER, eliges accionar y esto pone tu vida en movimiento.

Espero que en el análisis más pormenorizado de las situaciones encuentres nuevos elementos que te impulsen a la acción.

Ahora, con cualquier cosa que te esté sucediendo, intenta desmenuzar sus componentes, los distintos elementos que están en juego en principio de manera invisible.

Observar lo que te sirve

Cuando te haces el hábito de la reunión semanal contigo mismo, y comienzas a ejercitar la práctica de volcar por escrito tus distintas voces, se abre un espacio para el pensamiento reactivo y otro espacio para el pensamiento racional.

Intenta distinguir tus personajes internos de modo de no confundirte con ellos. Dentro de ti seguramente vive un temeroso, un optimista, un pesimista, un impulsivo, un racional, etc.

Lo habitual es que cuando nos sentimos apesadumbrados por problemas o por atravesar circunstancias difíciles nuestros personajes internos nos aporten confusión.

Sentimos una especie de forcejeo entre una parte de nosotros que nos alienta a emprender el proyecto que deseamos mientras otra parte nos dice que no tiene sentido porque no funcionará.

Es importante que sepas que cada una de tus partes puede hacerte aportes valiosos, pero tú debes ordenarlos.

Tu parte racional reclama información objetiva, concreta, para analizar. Por ejemplo, si quieres abrir un quiosco deberás averiguar si hay otros en la misma cuadra. Si ya hubiera 3 quioscos tu idea no sería muy viable.

Tu parte emocional quizás te aporte una intuición: algo no te gusta, no te cierra. No descartes tus sensaciones, tu intuición tiene valor. Nada puede hacerse solo en base a datos objetivos. La vida es mucho más que información racional.

Tu parte temerosa te sirve para tomar recaudos. No te paralices, pero está muy bien ser cuidadoso en lo que hagas.

Tu parte optimista tal vez tiende a creer que las cosas serán fáciles, y aunque muchas veces las cosas llevan mucho trabajo y rara vez son fáciles, te puede aportar esa cuota de entusiasmo necesaria para creer, avanzar y trabajar por lo que desees.

Tus voces internas, bien utilizadas, ya no te confundirán sino que te brindarán lo mejor de sí.

*Las personas cambian cuando se dan cuenta del
potencial que tienen para cambiar las cosas.*

Paulo Coelho

CONSEGUIR RESULTADOS

En el camino de los logros existen obstáculos fáciles de remover con criterios prácticos. Pero se requiere decisión, disciplina y resolución.

Muchas personas, en su deseo de obtener resultados con rapidez, no están dispuestas a hacer los esfuerzos necesarios para generar conquistas valiosas. Luego pierden años en la queja sin reconocer que no pusieron de sí mismos lo que debían poner para alcanzar sus logros.

Hay esfuerzos que son inevitables, antes o después: porque metódicamente construyes o porque padeces por la falta de conquistas.

Desarrollar tu capacidad de seleccionar la tarea más importante es el primer paso que hace la diferencia. Luego, optimizar tu tiempo y tu energía siendo ordenado y disciplinado generará progresos continuos.

A la hora de establecer objetivos y delinear maneras de llevarlos adelante, sé concreto. No pretendas clasificar tus tareas solo mentalmente, hazlo por escrito dedicando tiempo y concentración a hacer tus evaluaciones. Recuerda que nuestros pensamientos funcionan como un pájaro que salta de rama en rama, si no bajas las ideas principales a un papel correrás el riesgo de desviarte de tema por asociaciones espontáneas que te quitarán rigurosidad.

En tu breve análisis por escrito debes preguntarte periódicamente que desees a largo plazo, que desees para este año, que desees para este mes. De ese modo pasas de generalizar a particularizar del modo más preciso posible.

Es importante también que detectes las áreas que te frenan, que te detienen, las que te presentan mayor dificultad. Y luego pensar maneras de revertir esa dificultad, aprender a superarte.

Recuerda que las tareas cotidianas se parecen a un río largo y caudaloso en el que flotan cosas sin importancia que confunden tus prioridades. Si no aprendes a ser selectivo, tus sueños y objetivos terminan por ahogarse en medio de tantas distracciones.

Determina objetivos para el día, para la semana, detecta lo delegable y toma a tu cargo lo que solo puedes llevar adelante tú mismo. Aprende a confeccionar un listado de tareas en el que tengas siempre presentes los objetivos establecidos, enumerados por orden de importancia.

Cada día, al iniciar tu area, respeta tus objetivos, trabaja hasta alcanzar resultados y podrás ir tachando uno a uno los renglones cumplidos. Lo que no llegaste a hacer hoy lo pasas a mañana y así sucesivamente, siempre haciendo visible lo que de ahora en más será tu ruta, tu camino hacia la efectiva concreción de tus logros.

Si lo haces, habrás tomado en tus manos la responsabilidad de lo que te sucede, tendrás un plan de trabajo, con acciones concretas para enfrentar, avanzar y transformar lo necesario.

Solo una auténtica inclinación a la acción hace la diferencia entre las personas que viven en la queja y las personas que alcanzan sus metas. Hablar menos y hacer más, limitar las interrupciones que nos quitan concentración, mantenernos siempre centrados en nuestros objetivos: he aquí el simple secreto del poder personal para la eficacia y los avances verdaderos.

El manejo de tus tiempos

En la continuidad que implica el tiempo presente, perdemos la noción de cuánto vale nuestro tiempo. Especialmente, de cuánto vale en términos de hacer lo que queremos, de recorrer nuestro camino tanto para lo que deseamos construir como para lo que deseamos disfrutar.

Esta falta de conciencia del valor del tiempo y de cómo lo utilizamos nos expone a infinidad de maneras de utilizarlo mal. Y la falta de eficiencia en el uso del tiempo obedece a factores externos y también a errores propios.

Desde el exterior, diferentes factores atentan contra tu mejor concentración, desde los cientos de mails o whatsapp que recibes a diario hasta lo que doy en llamar los “ladrones de tiempo”, personas que de una u otra manera te quitan tu valioso tiempo involucrándote en cosas que no te sirven, no te interesan, pero a tu modo educado de ser le cuesta poner límite.

Tomar conciencia del valor de tu tiempo es importante, debes aprender a identificar a los ladrones de tiempo y aprender a decir que no. O alejarte de ellos de un modo elegante pero firme.

Pasemos a los factores internos. Tú mismo, con tus mil y una maneras de esquivar lo importante, eres la causa de que pierdas tiempo valioso. Cuando algo es importante suele demandar cuotas de energía, esfuerzo y valentía también importantes. Muchas personas

aprenden a engañarse a sí mismas evitando lo importante con tácticas dilatorias, que solo postergan lo que resultará necesario enfrentar para poder crecer y mejorar.

Una gran diferencia se producirá en tu vida cuando enfrentes lo que sabes que tienes pendiente, lo que tú sabes que debes hacer pero por temor o por pereza terminas evitando. Si transformas los días de un año que pasas evitando en días dedicados a lo que debes hacer, la diferencia en los resultados te sorprenderá.

Como regla básica y a la vez fundamental te propongo que al inicio de cada día te preguntes qué es lo más importante que tienes por delante y comiences por eso. Haz primero lo más importante y así, además de avanzar mucho más rápidamente, sentirás un gran alivio por haberte liberado de la tarea que suele pesar más. Luego te queda el resto del día para ti, paladeando esta sensación de la principal tarea cumplida en lugar de sentirte mal porque sabes que no estás enfrentando lo importante. Hacer primero lo importante marcará una diferencia fundamental en tu vida.

Si entre tus tareas hay varias de importancia, tal vez no te resulte sencillo decidir cuál es la de mayor peso y valor. Para saberlo debes preguntarte a ti mismo cuál de estas cosas importantes te permitirá hacer la mayor diferencia.

La perseverancia

Acerca de la importancia de perseverar, quisiera destacar algunos aspectos específicos que pueden ser de gran ayuda.

En pocas palabras, podemos definir la perseverancia como la acción ininterrumpida. Cuando no accionas, te vuelves una persona haragana, temerosa, desenergizada. Cuando accionas, una energía nueva poco a poco se genera en ti e ingresas a círculos virtuosos en los cuales accionar cada vez te exige menos esfuerzo.

Las personas por naturaleza tendemos al menor esfuerzo, preferimos el pensamiento mágico de suponer que las cosas llegarán por arte de magia. Pero todo implica procesos. Por eso, el peor enemigo de los resultados es la ansiedad del “quiero todo ya”.

Por otra parte, tendemos a subestimar o a sobreestimar los esfuerzos necesarios para cualquier logro. Nos pintamos las cosas más fáciles de lo que son y corremos el riesgo de quedarnos a mitad de camino. O las vemos peor de lo que en realidad son y nos desalentamos, cuando en realidad debemos imaginar una escalera que iremos subiendo en nuestro crecimiento.

Debemos elaborar lo que deseamos de modo de ser más objetivos, no enredarnos en falsos deseos, no atribuir a las metas lo que en verdad no aportan.

Por último, recuerda algo fundamental: los seres humanos no funcionamos bien a presión. En nuestra vida siempre intervienen la razón y las emociones. Podrás avanzar creando motivaciones que en verdad te movilicen. No basta con reprocharte lo que dejas de hacer. Tampoco, con prometerte que mañana lo harás, ya que mañana posiblemente te defraudes otra vez. El modo de hacer realidad mañana lo que te propongas hoy será pensar tus sueños, tus realizaciones, tus metas. Embriagarte con la idea de aquello que quieres ser, hacer y conquistar. Activarte desde el deseo puro y sincero de alcanzar lo que quieres.

Recuérdalo siempre, a presión, solo a presión, con órdenes y reproches, no funciona.

Evita además pensar improductivamente: las personas nos convertimos en lo que pensamos.

*Mira de cerca el presente que estás construyendo,
debería parecerse al futuro que estás soñando.*

Alice Walker

COHERENCIA INTERIOR

Revisa tus convicciones y evalúa si tus acciones son coherentes con lo que sientes.

A veces hacemos las cosas contradiciendo nuestros sentimientos y nuestros valores. Es comprensible cuando sucede por necesidad extrema, por ejemplo, cuando se trata de obtener medios económicos para la supervivencia. Pero es importante que no te acostumbres a actuar de esa manera, haz que sea la excepción.

Cuando sentimos que nos traicionamos a nosotros mismos, cuando hacemos cosas que sentimos que están mal o que no condicen con nuestros valores, nos provocamos daños o heridas que nos hacen perder el brillo. Nos opacamos. Será muy difícil que te vaya bien o que puedas crecer si nadas contra la corriente de lo que realmente eres tú.

En la vida existen situaciones en las que puedes sentirte obligado a representar un papel, por necesidad o urgencias, pero es fundamental que recuerdes rescatarte lo antes posible de una vida que no te resulte auténtica. Vivir ajeno de uno mismo tiene un alto precio. Cuando somos nosotros mismos, nos acercamos a la posibilidad de estar más distendidos, más plenos, y desplegar nuestro verdadero potencial.

Para que puedas manifestar de un modo más auténtico lo que en verdad eres, es necesario que vivas un poco menos en automático. Muchas veces nos sucede que estamos tan acostumbrados a vivir de un mismo modo, a representar un papel durante años, que llegamos a perder contacto con nuestra interioridad. Esto suele afectar la manera en que pensamos, sentimos y actuamos: perdemos eficacia.

Sin registro de nosotros mismos, vivimos corriendo. Pero, ¿un árbol crecerá más rápido porque intentemos forzar su crecimiento? Necesitamos tiempo para experimentar nuestras emociones y conectarnos mejor con nosotros mismos y con los demás. Así, sintiéndonos vivos, surgirá lo mejor de nosotros, nuestras ideas más ricas, nuestros estados más equilibrados.

Bajar un cambio

A veces, como parte de este proceso de lograr una vida más auténtica, es necesario bajar un cambio.

Vivimos una época caracterizada por el exceso de información. Nos sobrecargamos de datos y de opiniones. Pretendemos atender todo: llamadas, mensajes, mails, whatsapp. Y

tendemos a asumir las tareas partiendo de un criterio de cantidad y no de jerarquía. A esto le sumamos el efecto perturbador que los medios pueden tener sobre nosotros y su influencia a veces contaminante.

Sobrepasados de información no necesariamente seremos más sabios. Por el contrario, el exceso de datos nos priva de calma y tranquilidad, aumenta nuestro estrés. Así, volvemos a atentar contra nuestras mejores potencias y capacidades. Por pretender hacer más y controlar todo, habitualmente terminamos haciendo lo menos importante, cada vez quedamos más descentrados de lo auténticamente valioso para nuestra vida, para generar resultados en aspectos que deberían ser prioritarios. A veces, saber decir que no se convierte en un requisito imprescindible ya que los ladrones de tiempo abundan.

Además, la dependencia de la información nos aleja del contacto social. Reemplazamos momentos de compañía física por momentos electrónicos que difícilmente satisfagan nuestras necesidades emocionales más profundas. Dentro de nosotros surgen sentimientos de soledad, aislamiento, tristeza, de los que en general no reconocemos la causa.

Tenemos que orientarnos a actividades, proyectos, ideas y personas que tengan la capacidad de brindarnos satisfacción y felicidad. Es lo que verdaderamente nutre. Se trata, en definitiva, de disponer de un tiempo para hacer las actividades que nos resulten genuinamente importantes, limpiar nuestra agenda de cosas que les interesan a otros, que nos llevan a su terreno sin que nos demos cuenta, robándonos tiempo valioso.

Sumar espacio a las personas y actividades humanas que repercuten en mi corazón, va creando las condiciones para sentirme más vital, recuperar el entusiasmo, redescubrir mis deseos verdaderos.

Si no preservas el tiempo para conectar con lo que más importa, puedes terminar desconectado de lo más valioso de tu vida. Evita desviarte de tu camino, traza un sentido, una orientación, un rumbo que auténticamente privilegie tus prioridades fundamentales. Evita de un modo consciente que los demás te lleven a otro campo demandando tareas que podrías delegar si te dieras cuenta a tiempo. Reconoce qué responsabilidades no estás en condiciones de asumir y anímate a decir que no.

En el mundo actual las personas vamos cediendo a una invasión progresiva de nuestros espacios vitales. No digo que seas egoísta, puedes ser sensible a las necesidades de los demás, pero encontrando el punto en el que no te postergues y te olvides de ti mismo. La vida es equilibrio y si pretendes abarcarlo todo simplemente perderás tu foco,

tu concentración, tu norte y tu capacidad de concretar resultados.

¿Existe alguna actividad o proyecto que, aun siendo un trabajo, te divierta? ¿Te sientes jugar? ¿Sientes que mientras lo llevas a cabo te olvidas de todo? Este tipo de actividades sacan lo mejor de ti. Te hacen sentir que superas tus límites.

No te conviertas en un coleccionista de información. Un pensamiento más tranquilo y más profundo genera energía y lucidez para alcanzar resultados eficaces, disfrute y crecimiento humano.

Comienza por bajar tu propia velocidad. Recupera tiempo para conectar contigo y con los demás desde un lugar más sensible. De esta manera sin duda alimentarás tus emociones, será más fácil reflexionar sobre lo esencial y disfrutar tu paso por el mundo.

Solemos sobreestimar lo que podemos conseguir en un año y subestimar lo que podemos conseguir en una década. Todo lleva su tiempo. Entonces, en lugar de verlo como enemigo, puedes hacer del tiempo tu aliado. Si divides cualquier proyecto en etapas tendrás mucho más tiempo del que crees para verlo realizado. Se trata de entender el tiempo de forma realista, tanto para poner en marcha proyectos como para gozar de lo conseguido.

Tus objetivos se concretan indudablemente cuando les concedes el tiempo necesario para hacerlos realidad. Toma tus decisiones, sé ordenado, acciona, y el tiempo en su transcurso se ocupará del resto.

Sabiendo que los objetivos se cumplen al cabo de un periodo, y que la premisa es accionar en lo que está a tu alcance, te tranquilizas, no te asfixias con ansiedades innecesarias e improductivas. A través de tu dedicación metódica mejoras constantemente tus habilidades. Invertir nuestra energía en lo importante: allí es donde ejercemos una influencia a todas luces positiva. Todo lo grande comienza siendo pequeño y además suele arrancar con lentitud.

TEXTO AUTOMOTIVADOR

*Hay mucha belleza, mucha verdad y amor a
nuestro alrededor, pero muy pocas veces nos
tomamos las cosas con la suficiente calma para
apreciarlos.*
Brian Weiss

Desde hoy
construiré un nuevo orgullo:
el de la satisfacción
por lo que, de aquí en más,
haré muy bien.
Porque pudiendo llorar
decido ponerme de pie.
Porque pudiendo renunciar,
resuelvo luchar.
Porque pudiendo temer
elijo enfrentar.
Desde hoy construiré
la persona que siempre quise ser
y esta vez lo lograré.

EN SÍNTESIS

- Cómo dominarte a ti mismo: sabiendo que dentro de ti pueden existir partes diferentes que toman el control dependiendo de las situaciones, puedes identificar tu pensamiento reactivo y tu pensamiento reflexivo.
- El ejercicio de las páginas en blanco invita al registro consciente de nuestra posición relativa en los distintos órdenes de nuestra vida. Concretamente, mi propuesta es que establezcas semanalmente un día y horario fijo para ocuparte de tus asuntos más sentidos e importantes.
- ¿Te imaginas creando un hábito para tu desahogo personal?
Este espacio dedicado nada más que a ti mismo te ayudará:
 - A detectar tus emociones
 - A preguntarte por qué te molesta lo que te molesta o te entristece lo que te entristece.
 - A no dar nada por hecho.
 - A no subestimar, minimizar, ni esconder bajo la alfombra.
 - A no mentirte.
 - A buscar las mejores soluciones.
 - A tomar la decisión de accionar, de salir de la conjetura teórica y de la queja inútil.
 - A pasar a la acción enfrentando tus deseos y tus desafíos.
- Modalidad 1: Dominando mi pensamiento reactivo. Ejercicio especialmente recomendado si has pasado por una pelea, un conflicto, una decepción, y te inunda el enojo, la angustia o la tristeza. O todas estas emociones juntas. Si te sientes de ese modo, serás propenso a la ira o al desánimo.
Paso 1: Desahogo “en bruto” del pensamiento impulsivo.
Paso 2: Registro reflexivo, verificación de las afirmaciones anteriores.
Paso 3: Resumen y conclusiones, actualización de las ideas.
- Modalidad 2: Auto-reubicación haciendo distinciones. Ejercicio útil para expandir y profundizar tu mirada captando más información, viendo lo que a veces se oculta

detrás de un pensamiento poco elaborado. De esta manera podrás ampliar tus ideas acerca de las personas y de los acontecimientos vividos.

- En la continuidad que implica el tiempo presente, perdemos la noción de cuánto vale nuestro tiempo. Una gran diferencia se producirá en tu vida cuando enfrentes lo que sabes que tienes pendiente, lo que tú sabes que debes hacer pero por temor o por pereza terminas evitando. Si transformas los días de un año que pasas evitando en días dedicados a lo que debes hacer, la diferencia en los resultados te sorprenderá.
- Como regla básica y a la vez fundamental, al inicio de cada día pregúntate qué es lo más importante que tienes por delante y comienza por eso. Haz primero lo más importante y así, además de avanzar mucho más rápidamente, sentirás un gran alivio por haberte liberado de la tarea que suele pesar más.
- Muchas personas, en su deseo de obtener resultados con rapidez, no están dispuestas a hacer los esfuerzos necesarios para generar conquistas valiosas. Luego pierden años en la queja sin reconocer que no pusieron de sí mismos lo que debían poner para alcanzar sus logros.
- Hay esfuerzos que son inevitables, antes o después: porque metódicamente construyes o porque padeces por la falta de conquistas.
- Es importante también que detectes las áreas que te frenan, que te detienen, las que te presentan mayor dificultad. Y luego pensar maneras de revertir esa dificultad, aprender a superarte.
- Cuando no accionas, te vuelves una persona haragana, temerosa, desenergizada. Cuando accionas, una energía nueva poco a poco se genera en ti e ingresas a círculos virtuosos en los cuales accionar cada vez te exige menos esfuerzo.
El peor enemigo de los resultados es la ansiedad del “quiero todo ya”.
- Revisa tus convicciones y evalúa si tus acciones son coherentes con lo que sientes. A veces hacemos las cosas contradiciendo nuestros sentimientos y nuestros valores. Es comprensible cuando sucede por necesidad extrema, por ejemplo, cuando se trata de obtener medios económicos para la supervivencia. Pero es importante que no te

acostumbres a actuar de esa manera, que sea la excepción. Cuando sentimos que nos traicionamos a nosotros mismos, cuando hacemos cosas que sentimos que están mal o que no condicen con nuestros valores, nos provocamos daños o heridas que nos hacen perder el brillo. Nos opacamos. Será muy difícil que te vaya bien o que puedas crecer si nadas contra la corriente de lo que realmente eres tú. Vivir ajeno de uno mismo tiene altos precios.

- Vivimos una época en la cual tendemos al exceso de información, nos sobrecargamos de datos y de opiniones. A veces saber decir que no se convierte en un requisito imprescindible. Abundan los ladrones de tiempo.

3.

Conectarte con lo vital.

Accionar es lo único que construye realidad.

LA INACCIÓN

Según afirman las neurociencias, nuestro cerebro tiende por naturaleza al ahorro de energía. Pero es posible que en determinados periodos de la vida nos orientemos a una posición de comodidad que podría tornarse excesiva y peligrosa para nuestro equilibrio general. Sin darnos cuenta, podríamos deslizarnos por una pendiente que pasa por la comodidad excesiva, la pereza, el desinterés, y llega a la desidia. En este punto se podría adueñar de ti una especie de insensibilidad, todo te daría lo mismo y estarías a un paso de la indolencia, incapaz de sentirte conmovido o afectado por algo.

Enciende tus luces de alarma, porque la inacción trae poco a poco la parálisis. Encontramos argumentos para no hacer. Dejamos nuestra vida a disposición de un relato interior que con buenos argumentos nos ofrece todas las razones por las cuales no tiene sentido hacer nada. Y nos dejamos convencer. Sin embargo, incluso cuando, por ejemplo, crees eludir con habilidad las tareas de tu trabajo sin que nadie lo note, quien queda atrapado en una dinámica contaminante eres tú.

Los seres humanos ingresamos en círculos virtuosos cuando hacemos, cuando realizamos, cuando concretamos. Al realizar algo, nos realizamos.

Tú eres todo lo que puedes llegar a ser.

Desde el día de tu nacimiento permanentemente creces, incorporas conocimientos y aprendizajes, desarrollas habilidades. Cuando te detienes, te opones a las leyes de la naturaleza. Entonces, naturalmente comenzarás a sentirte mal, triste, desmotivado.

¿Reduces el sentido del trabajo a lo que te pagan por hacerlo? Recuerda que no eres un robot, que respiras, fluyes, te emocionas. En tu interior hay partes dormidas que necesitan desplegarse para que seas todo lo que puedes ser.

En la medida de tus posibilidades, haz consciente tu estado de situación actual al respecto. Si estás completamente satisfecho con tu vivir en movimiento, esta parte del libro no será para ti. Si en cambio descubres que estás apoltronado en la vida, no creas que puedes seguir indefinidamente así. Debes estar muy atento, ya que se trata de un proceso paulatino. Sin darte cuenta te vas acostumbrando a abandonarte a la pereza, la

inacción, las rutinas y la falta de energía, te vas alejando de lo vital. Te vas desconectando de la vida y sus posibilidades.

Nada de esto significa que te conviertas en un esclavo del trabajo, no estoy hablando de eso. Tú tienes un potencial para hacer tu aporte al mundo. Tu mundo puede estar representado por tu círculo de amigos y familiares, por una institución de tu barrio que necesita de tus iniciativas, por cualquier ámbito en el que te relacionas y puedes hacer una diferencia. Nadie ve las cosas, piensa y siente como tú. Tal vez tengas habilidades manuales para fabricar objetos útiles o tengas la palabra justa para animar un amigo. Toda intervención vivaz y efectiva te conecta con lo mejor de ti y te abre la puerta a círculos virtuosos.

En general, la energía en las personas funciona del siguiente modo:

Hago menos, menos ganas tendré de hacer.

Hago más, la energía se multiplica y más ganas tendré de hacer.

Pruebes quedar atrapado en una dinámica por la cual incluso el menor movimiento te costará cada vez más trabajo.

O puedes abrirte a un mundo en el cual tomando cada vez mayores desafíos los puedas enfrentar con mayor facilidad.

Recuerda que todo en la vida es un gran entramado, si tienes un modo de vivir en un aspecto derramará en todo lo demás.

Al respecto, resulta muy oportuno recordar la metáfora del pez y el río. Llamamos “pez” al pez, y “río” al río, y a ambos los consideramos dos cosas distintas y diferenciadas.

Sin embargo, en la vida real el pez no existiría de no existir el agua. Esto significa que al pez podemos nombrarlo separado del río, pero no existe separado de él. Se trata de un sistema de funcionamiento entrelazado. Unido. Inseparable.

Podemos sumar un nuevo elemento: el aire. Una vez más, nuestra mente lo describe como entidad separada. Sin embargo es una ficción mental, ya que sin aire no habría ni agua ni pez.

¿De qué sirve separarlos y nombrarlos por separado si en realidad solo pueden existir como sistema?

De nada te sirve que puedas nombrar por separado tu casa y tu trabajo, ambos se afectan para bien o para mal. Si estás mal en uno de estos aspectos, llevarás al otro ámbito tu malestar. Siempre, en la medida de nuestras posibilidades, debemos ocuparnos

de poner lo mejor de nosotros en todos los ámbitos en los cuales nos desenvolvemos y esto trae aparejado una mejora en el resto de los ámbitos.

Y si una idea negativa te paraliza y te predispone mal, trata de despejar esa idea que te lleva a la inacción.

¿Cómo puedes vencer pensamientos paralizantes? Lo veremos a continuación.

*¿Qué es la mente humana si no un intento
consciente o inconsciente de búsqueda de confort?*

Sri Chinmoy

TU VERDADERA SITUACIÓN DE VIDA

Sobre este tema, tal vez te resulte útil conocer o recordar algunos conceptos de mi libro *Una oportunidad de transformarte* que guardan directa relación con lo que estamos compartiendo.

Tu verdadera situación de vida no refiere a una circunstancia adversa por la que puedas estar atravesando. Refiere a tu estado de maduración y evolución en la vida, a tu capacidad de enfrentar y resolver las circunstancias.

Quien alimenta su fortaleza interior no da entidad a lo que no tiene valor, despliega una vida útil y trascendente, despliega su potencial.

No te pegotes a la imagen que proyecta el espejo hoy. Tú eres tú, no eres tus circunstancias puntuales de este momento de tu vida. Si logras diferenciarlo podrás comprender que las circunstancias suelen cambiar en base a nuestra acción y esfuerzo personal.

Tú eres tus circunstancias actuales, pero también la suma de todas tus potencias dormidas.

El trabajo que realices de aquí en más estará orientado a despertar y desplegar esas potencias. Muchas de tus partes menos visibles esperan tener la oportunidad de salir a la superficie. Si pasas a la acción en la vida te darás la oportunidad de desplegar y en no mucho tiempo recordarás la etapa penosa de tu vida como una instancia completamente superada. La diferencia entre quien has sido y la nueva persona que eres capaz de construir generarán tu orgullo y tu fuerza, es decir, el cimiento de tu nueva auto estima.

Cuando te pongas de pie y en acción serás el primer testigo de tu esfuerzo cotidiano y de tu cambio. Esto te llevará a verte de un nuevo modo que multiplicará tus fuerzas.

Como si nuestra cabeza fuera una coctelera, solemos mezclar, confundir hechos con pensamientos y en este error ponemos en juego muchas de nuestras peores decisiones y actitudes. Para repararlo, la propuesta es apoyar nuestra vida en bases firmes:

¿Qué sería apoyar mi vida en bases firmes?

- Desarrollar un sólido sentido crítico de mí mismo.
- Ser capaz de auto observar mis errores para establecer planes de aprendizaje y

corrección.

- No perder más tiempo en la crítica ni en la queja. Por el contrario, invertir mi tiempo y mi energía en mi cambio, mi desarrollo, mi perfeccionamiento y mi transformación.
- Hacer un eje sólido en mi sentido crítico positivo: me critico para hacer una nómina concreta de cambios a establecer en mi vida. Luego hago revisiones periódicas, observando logros y desaciertos. Si me propuse un determinado esfuerzo y logro concretarlo, sentiré satisfacción. Cuando fallo, solo se tratará de volver a intentarlo una y otra vez. Cada error será mi fuente de aprendizaje y de sabiduría. La próxima vez lo haré mejor. No existe otro camino.

Estas simples claves son ordenadoras de nuestra vida. Pueden producir un constante aumento de nuestra autoestima, que no se incrementa mirando aquello para lo que somos buenos, ni se debilita mirando aquello para lo que somos malos. La autoestima se incrementa cuando nos esforzamos, cuando trabajamos, cuando luchamos, cuando salimos de la mentira a nosotros mismos y cuando nos apartamos de la queja. El crecimiento de nuestra autoestima no está unido solo a los resultados que obtenemos. Comienza a fortalecerse en el mismo momento en el cual decidimos luchar en lugar de llorar.

Y así, luego, nuestro registro interno de buenos esfuerzos nos hará sentir cada día más fuertes.

Muchas veces las personas se asombran de los malos resultados obtenidos en su vida, incluso los atribuyen a la mala suerte. Sin embargo, esos resultados son consecuencia de tomar decisiones guiados por una impulsividad irresponsable, plagada de vicios y desatenciones de distinto tipo.

Una conducta que solemos reiterar tiene que ver con que no diferenciamos hechos de pensamientos. Una cosa es un hecho. Otra muy distinta un pensamiento.

Por ejemplo: Juan me cae bien. Pienso que es una buena persona. Lo conocí hace poco tiempo y hasta ahora no existió ninguna situación que pusiera a prueba su condición.

“Doy por hecho” que mi pensamiento es correcto. Pienso que Juan es bueno, y le abro mi vida más allá de lo prudente. El transcurso del tiempo puede demostrar en los hechos que mi pensamiento era adecuado o puede demostrar lo contrario.

El problema reside en confundir hechos con pensamientos. Un hecho es algo

irrefutable. Sucede. Un pensamiento es opinable y sometido a verificación. Puede dar como resultado algo diferente a lo supuesto.

Quizás pienses que estoy mencionando algo menor y hasta te resulte innecesariamente técnico. Sin embargo deseo profundamente que sigas prestando atención a estos detalles, ya que sobre este tipo de comportamientos las personas construimos la mayoría de los grandes errores que cometemos en nuestra vida cotidiana.

Al no diferenciar *qué es un hecho* y *qué es un pensamiento* tenemos la tendencia a validar sin verificación alguna infinidad de ideas, prejuicios repentinos y todo tipo de supuestos. Al actuar en la vida apoyándonos en supuestos cometemos muchos errores evitables.

Para tomar conciencia de tus pensamientos y de los insumos que alimentan tus decisiones, es posible transitar un nuevo camino construyendo un nuevo hábito, sencillo pero fundamental: te entrenarás en identificar *tus relatos* y *tus ideas* antes de que se instalen en tu cabeza en calidad de afirmaciones.

Se trata de que te conviertas en un “cazador” de tus pensamientos y emociones en sus primeras etapas, cuando aún no han teñido tus acciones futuras.

Prueba hacer una especie de desdoblamiento:

- Tú, el que piensas.
- Tú, como observador de lo que piensas.
- Tú, como responsable de tu vida, controlando tus propias afirmaciones y registrando tus emociones.

Cuando no somos observadores de lo que pensamos, simplemente sucede que pensamos de ese modo. Sin darnos cuenta damos por hecho que lo que pensamos, es.

Se trata entonces de seleccionar cuidadosamente lo útil y constructivo. De diferenciar lo nocivo y lo destructivo para poder desecharlo.

*Hacer verdaderos los pensamientos significa no
engañarse a sí mismo.*

Confucio

RESPIRAMOS LA ATMÓSFERA QUE CONSTRUIMOS

Las personas somos agentes activos en la generación de la atmósfera que respiramos. Increíblemente, muchas personas no se dan cuenta de ello:

- Creen que son impunes a sus propios actos;
- que pueden vivir en la queja sin oscurecer su propia vida;
- que pueden dañar a otros sin que el dolor termine por salpicarlas;
- que pueden poner poca energía en lo que hacen, y no quedar atrapadas en la falta de resultados.

Nos falta conciencia de que funcionamos en sistemas, es decir, que formamos parte y todo lo que hacemos nos termina afectando.

Nos falta también conciencia de que las cosas se desarrollan en términos de procesos. Dificilmente un solo hecho sea el desencadenante de tu estado actual. Puedes haber ingresado en una dinámica superadora o bien en una dinámica perjudicial cuya inercia debes hacer consciente para revertirla.

Una suma de actos creó las condiciones para vivir lo que vives. Por acción y por omisión, es decir, por lo que decidiste hacer y no hacer. Tú eres el primero que respira la atmósfera que construyes, positiva o negativa, constructiva o destructiva. En cualquier caso, el proceso que vives es reversible, y podrás ver los cambios paulatinos si abres las puertas al cambio necesario.

Vayamos un ejemplo práctico que podrías aplicar tanto a tu vida personal como al plano laboral:

Cuando entre los miembros de un equipo falta la confianza se disparan como reacción en cadena otras distorsiones.

El equipo puede ser tanto el que formas con tu pareja como el que formas con tus compañeros de trabajo en una determinada área profesional.

Si por falta de confianza los diálogos que establecemos con nuestro equipo no son sinceros, o al menos son cada vez menos sinceros, nos vamos distanciando. Una parte de nosotros percibe que en el intercambio no hay entrega ni franqueza y comenzamos a alejarnos.

Como consecuencia natural, comenzamos a tener miedo al conflicto, lo que conduce a un endurecimiento mayor en las relaciones. Diálogos no sinceros, conflictos velados que profundizan lo negativo.

En esta dinámica negativa que hemos establecido con nuestra pareja o con nuestros compañeros de trabajo se genera entonces una falta de compromiso. Los miembros del equipo aparentan entrega pero no se entregan. Y si no hay entrega se rompen los pocos puentes que quedaban en pie, y la dinámica negativa cobra mayor fuerza cada día.

No coincidimos en las decisiones, pero no lo sinceramos, fingimos aceptarlas y estar de acuerdo pero en realidad no bien podemos rompemos las reglas. Decimos una cosa pero hacemos otras. Nadie habla de los problemas que existen.

En casa o en el trabajo, ningún equipo puede ser productivo con estos esquemas de funcionamiento. Si quedamos atrapados en esta dinámica negativa y silenciosa, vamos directo a fracasos o rupturas.

¿En qué te has convertido quizás sin darte cuenta?

Lee estas páginas con detenimiento y chequea si te sientes identificado.

Si te ocurre cualquiera de estas cosas, estás completamente a tiempo de cambiar el rumbo y comenzar a hacer las cosas de otro modo.

Ten siempre presente que *las personas respiramos la atmósfera que construimos*. No vuelvas a pensar que tu comportamiento es gratuito. No lo es. Aunque nadie te vea, se entere o te descubra, eres una usina generadora de atmósferas que respiras y determinan los hechos por venir en tu vida diaria.

Un modo de desandar los caminos que te perjudican es comenzar a vincularte con mayor autenticidad. El tono con el cual dices las cosas determina el éxito o el fracaso de tus diálogos. Si dices algo valioso pero de mala manera, las personas que te escuchan se ponen instintivamente a la defensiva. Tienes frente a ti personas cerradas, en actitud de confrontación. Si hablas de buena manera, desde el corazón y con humildad, inspiras esta misma actitud en tus interlocutores. Te escuchan con el corazón, abiertos a la comprensión y la aceptación, por duro que sea lo que expreses.

Si tienes miedo de expresarte frente a alguien, podrías allanar la comunicación simplemente confesando tus temores con frases como:

“Tengo miedo de hablar contigo porque no deseo pelear, quiero pedirte ayuda.”

“Yo intentaré ponerme en tu lugar, y tú trata de ponerte en el mío, quizás de ese modo saquemos lo mejor de nosotros y podamos ayudarnos.”

Esta manera de abrir una conversación ofrece mayor posibilidad de encuentro que de pelea.

Si estás decidido a transformar la atmósfera en la que vives, te será útil tener en mente estas premisas:

- Mostrar tu debilidad puede fortalecerte.

A veces las personas creemos que mostrarnos sabelotodos nos califica. En realidad nadie lo sabe todo, todos hacemos lo que podemos. Unas veces somos asertivos y otras tantas cometemos errores. Mostrarnos vulnerables nos humaniza, y si la persona con la que interactuamos tiene buena madera y es bien intencionada no abusará de esta situación. Por el contrario, le permitirá mostrar sus debilidades para encontrar un camino de ayuda mutua.

Cuando una persona vive necesitando aparentar que lo sabe todo, usualmente intenta tapar sus propias inseguridades. No habrá entrega sincera, auténtica, profunda, en quien no sea capaz de mostrar sus debilidades. Su vida será una ficción.

- Hacer un sincero esfuerzo por crear opciones y alternativas de solución.

Es importante considerar detenidamente los recursos posibles para modificar una situación, no rendirse fácilmente, agotar opciones y alternativas de solución.

- Evitar que los problemas queden sin resolver.

Cuando nos hacemos los tontos, no enfrentamos, evadimos y dejamos las cosas a medio hacer, otra persona se sobrecarga haciéndolas por nosotros. Si instauramos una dinámica que agota a las otras personas, nos rechazarán o nos devolverán con la misma moneda.

No construyas maneras de vincularte sórdidas, con deslealtades y traiciones, creyendo que no recibirás lo mismo.

- Saber pedir ayuda.

Algunas personas no piden ayuda porque hiere su orgullo o las muestra en una posición de debilidad. Por el contrario, pedir ayuda nos humaniza.

Expresa con claridad en qué necesitas ayuda, no partas de sobreentendidos. No consideres que el otro debería darse cuenta solo para no dar lugar a que en ti aparezcan

sentimientos de resentimiento y enojo hacia las personas con quienes interactúas. Elige hablar claro y de buen modo. Pide con claridad y brinda a la otra persona la posibilidad de responder bien o de responder mal. Si hiciera esto último no te estarás basando en supuestos para reprobar su actitud. Sin embargo, cuando aprendemos a pedir ayuda y lo hacemos en buen tono, usualmente se generan muchas posibilidades de construir buenos puentes con las personas y de sentirnos cada vez más cercanos.

En definitiva, todo lo mencionado refiere a crear condiciones más positivas en la interacción con las personas en todos los ámbitos de nuestra vida. Luego se tratará de hacer ajustes progresivos según nos vaya indicando la experiencia efectiva de lo que estemos transitando.

Si exprimes una naranja, tendrás jugo de naranja.

Si haces lo mismo de siempre obtendrás los mismos resultados de siempre. Anímate a relacionarte con los demás de modo tal que en el otro te veas a ti mismo. Todos necesitamos que nos traten bien.

Repasemos a continuación algunas conductas que puedes mejorar.

- No enfrento, me evado.

Debes necesariamente trabajar tu valentía.

Cuando nos evadimos de enfrentar lo que está mal en nuestra vida solo profundizamos los problemas, que no dejarán de crecer.

Cuando lo enfrentamos, también enfrentamos nuestros miedos. Muchas veces lo que temíamos no sucede, incluso suelen resolverse las situaciones con más facilidad de la que imaginábamos.

Nuestra vida cambia sustancialmente cuando nos ubicamos en posición de enfrentar.

- No apoyo mis iniciativas innovadoras.

Los desafíos nutren y oxigenan, pero antes tienes que vencer el miedo al fracaso que por naturaleza todas las personas experimentamos.

Cuando te privas de intentar tus iniciativas innovadoras crees que apuestas a no correr riesgos, a protegerte, pero en realidad le haces el juego a tus temores. Lo no conocido nos genera incertidumbre y temor. Una sensación de falta de control. No controlamos lo que no conocemos. Sin embargo, lo nuevo trae a tu vida una carga de entusiasmo y

energía renovadora que puede resultar muy positiva. Te brinda la oportunidad de aprender, crecer y desarrollarte. Te pone nuevamente en contacto con lo vital.

Las iniciativas innovadoras son un motor maravilloso, con independencia de que llegues a resultados exitosos. Si logras buenos resultados será muy bueno para ti, pero si no los logras la vida te llevará por otros caminos en los cuales aprenderás y descubrirás otras opciones que de otro modo nunca habrías conocido ni se te habrían ocurrido. Haz el esfuerzo de contrarrestar tu temor inicial y apoya tus iniciativas innovadoras. Refrescarán tu vida y crecerás.

- Tengo resistencia al cambio

En cierto modo este punto es similar al anterior. Si te niegas al cambio y te manejas en terrenos conocidos, tienes una falsa sensación de seguridad. La seguridad no existe. Todo en la vida se encuentra sometido a cambio. No te aferres a una fórmula única de vida, a un modo único de vivir, desarrolla tu flexibilidad y no te alarmes si la vida te lleva por lugares nuevos.

Si no cambiamos, con el paso de los años envejecemos pero no crecemos. La vida es una invitación constante a crecer en todos los sentidos de la palabra. Si te abres a los cambios, te abres a los aprendizajes más valiosos.

El hombre absurdo es el que no cambia nunca.

George Clemenceau

¿ERES INSEGURO?

El concepto de autoestima se suele relacionar con algunos aspectos recurrentes que no resultan claros ni útiles.

Es muy importante revisar a qué nos referimos cuando hablamos de autoestima, ya que en este concepto puedes descubrir un vigoroso punto de apoyo para tu desarrollo personal.

A veces confundimos ser inseguros con no tener un buen grado de autoestima. O asimilamos baja autoestima a no obtener los resultados que perseguimos en el trabajo, en el amor, o en cualquier orden de nuestra vida.

En cierto modo aquí también se hace presente la diferencia entre las primeras impresiones que surgen de mirar algo a grandes trazos, y observar haciendo foco en los detalles.

Vayamos por partes.

Comencemos por intentar interpretar mejor la idea de ser una persona insegura.

Una persona podría considerarse insegura porque cuando comparte momentos con otros se siente observada, quizás juzgada, incluso subestimada.

¿Temes ser evaluado? ¿Cuál crees que es la causa de esta situación?

Algunas personas padecieron en su niñez discriminación de distinto tipo: por una discapacidad, por su apariencia física, por motivos religiosos, por su nivel social, entre otros. Se sintieron burladas y rechazadas. Experimentaron el dolor de no ser aceptadas ni integradas en igualdad de condiciones con los otros niños. E incluso recibieron agresiones.

Se trata de personas con padecimientos reales, concretos y objetivos.

Otras personas, por su sensibilidad –o hipersensibilidad– especial, ante el menor señalamiento sintieron un dolor que las llevó a reaccionar como si hubieran recibido un rechazo mucho más grave. Algo les indicaba que eran diferentes y les generaba ese dolor. La consecuencia era la inseguridad. Por ejemplo, si en la clase de historia la maestra les hacía una pregunta, daban por sentado que cualquier respuesta que pudieran dar sería motivo de risa para sus compañeros. Este temor al ridículo acompaña a las personas que padecieron señalamientos de cualquier orden. Con este punto de partida, cualquier situación de la vida cotidiana puede resultar penosa. Por eso, la persona que sufrió

discriminación vive a la defensiva.

Cuando el maltrato se produjo en el propio seno familiar la marca que genera la inseguridad es mayor, más profunda. Cuando la agresión fue externa, la persona puede procesar el dolor con la protección, el apoyo y la contención que le brinda el amor su familia.

En el ámbito escolar la crueldad de los niños puede producir una autodevaluación subjetiva e incluso arbitraria, ya que cualquier característica personal puede ser objeto de burla y generar la sensación de estar por debajo de los parámetros culturalmente aceptados.

Si tratáramos de ser más objetivos podríamos preguntarnos qué rasgos y actitudes se valoran. Muy pronto nos daríamos cuenta de que la valoración no se apoya en pilares sólidos. Durante años se han reprochado conductas que en otras culturas eran aceptadas, lo que habla a las claras de la gran relatividad de ciertos señalamientos sociales. Pero en nuestra infancia no sabemos aún lo suficiente de la vida y del mundo, no tenemos la madurez ni los parámetros que nos brindan la experiencia de vivir. No contamos con los recursos mínimos para preguntarnos: ¿soy menos que los demás?

Lo que intento decirte es que la inseguridad puede ser un viejo sentimiento que nació en tu niñez por situaciones similares a las que mencioné y hace que te sientas observado, evaluado. Es decir, que cargues con el peso de “el qué dirán”.

¿Te sucede todavía siendo adulto? ¿Hay algo que puedas cambiar? Si profundizas tu auto-observación, podrías detectar si algo de lo que te señalan es cierto. Si hubiera algo que los demás condenan de ti y tú mismo sientes que es condenable, podrías intentar mejorarlo. Si por el contrario sintieras que los señalamientos no refieren a verdades objetivas, podrías revisar tu elección en relación a la calidad de las personas con las que te relacionas. Si no están a la altura de pensar bien y con buena fe, si son capaces de lastimarte injustamente, habrá llegado el momento de trabajar por mejorar la estatura de las personas que te rodean.

Una persona insegura corre distintos riesgos, entre ellos, padecer el “síndrome del perro abandonado”: al primero que lo acaricia, lo sigue sin evaluar si es merecedor de confianza y de cariño. Si fuera tu caso, podrías mal rodearte de personas por el solo hecho de haber sido aceptado por un grupo de dudosa calidad humana. Ten presente que solo puede suceder si te creíste tu falta de valor. Y pagas cualquier precio por no estar solo.

En algunas personas la inseguridad puede promover estados de timidez, resentimiento, paranoia y aislamiento social: cuando están con “el afuera” se sienten expuestas y en peligro; aislándose, se protegen. Así quedan atrapadas, estigmatizadas por la mirada desvalorizadora de su entorno.

Alternativamente, la inseguridad puede alentar conductas compensatorias como la arrogancia, el narcisismo o la agresividad. He conocido personas que positivizan su inseguridad con cierto amor propio por el cual se proponen demostrarle al mundo su valía. Trabajan muy duramente hasta consagrarse en todo tipo de logros intentando dejar en claro que no eran menos que los demás, e incluso que sus capacidades estaban por encima del promedio.

Lógico sería que no te mires a ti mismo con la mirada externa, ya que tú te conoces más íntimamente. ¿Sientes respeto por tu esfuerzo y por tus actos en la vida o te avergüenzas de ello? Si eres inseguro, encontrarás un campo fértil de acción en la búsqueda de perfeccionarte, buscar buenas compañías, ser más selectivo a la hora de entablar relaciones y esforzarte en tu desarrollo personal. De esta manera generas cambios en una doble vía, es decir, tanto en el modo en que eres percibido por los demás como en el modo en que te percibes a ti mismo. Cuando mejoras y creces en distintos órdenes de tu vida, naturalmente comienzas a formar parte de nuevos grupos sociales, compuestos por personas que muy probablemente no conozcan aquel pasado de discriminación y de inseguridad.

Al formar un criterio propio acerca de ti mismo logras crecer, y naturalmente vas ganando porciones de seguridad genuina. Aunque al principio experimentes alguna inseguridad, algún grado de temor al juicio ajeno que surge de tus vivencias pasadas, podrás superarlo apoyado en tu concepto actual sobre ti mismo y en tu constante esfuerzo por dejar atrás el dolor del pasado.

De este modo dejarás de confundir sentirte inseguro con no confiar en ti mismo. Ya no necesitarás exhibir logros buscando la adhesión de los demás o ser excesivamente complaciente buscando aprobación. Aprenderás a convivir con esta primera reacción, la inseguridad, sin paralizarte. Habrás identificado tus fortalezas y tus debilidades reales, y en tus esfuerzos genuinos encontrarás un auténtico respeto por quien eres.

La autoestima

La autoestima suele asimilarse a la obtención de resultados en la vida.

Te invito a reflexionar sobre este concepto y a relacionar la autoestima con dos pilares fundamentales: la opinión que tienes de ti mismo y el sentido del mérito.

La opinión que te mereces a ti mismo refiere a que tú sabes si estás haciendo bien o mal las cosas en tu vida. Aunque nadie más se entere, tú sabes cuando haces algo mal, o muy mal.

Una primera mirada nos podría dar la impresión de que si logras resultados en la vida tu autoestima crecerá. Sin embargo conozco personas exitosas –al menos en los términos en que nuestra sociedad interpreta el éxito– con autoestima débil. Por ejemplo, las que proyectan una imagen impecable, pero de alguna manera es un fraude. Las que para alcanzar determinados objetivos realizan prácticas que no coinciden con sus valores. Estas personas viven intranquilas por miedo a que las descubran. Queda claro entonces que alcanzar objetivos no necesariamente significará que nuestra autoestima sea buena.

¿De qué depende nuestra autoestima?

Depende ciertamente de enfrentar, de esforzarnos en la medida de nuestras posibilidades y de saber que estamos haciendo las cosas bien. Poniendo lo mejor de nosotros.

Cuando accionamos, trabajamos, luchamos, transformamos, nosotros somos los primeros testigos de nuestro comportamiento y de nuestra lucha. Se eleva el concepto que tenemos de nosotros mismos y se apoya en nuestro sentido del mérito. Sencillamente nos sabemos merecedores. Cuando te sabes merecedor, aunque no hayas accedido a un determinado resultado sientes un sano orgullo, propio de haber hecho las cosas bien. Tu autoestima crece, te sientes más fuerte.

Fingir o accionar

Uno de los principales recursos de crecimiento personal está dado por llevar la acción a todas las áreas de nuestra vida. Existen personas que en su trabajo suelen fingir, aparentar que hacen. No comprenden que en realidad gastarían menos energía en hacer en lugar de fingir.

Esta actitud, que creen poder circunscribir a su trabajo, inunda silenciosamente el resto de su vida, ya que las personas solemos crear hábitos y nos vamos transformando poco a poco en lo que ejercitamos. Si durante las horas del día que pasas en el trabajo te dedicas

a fingir, difícilmente no termines fingiendo en otras áreas de tu vida. Accionar, actuar verdaderamente te posibilitaría crecer en tu trabajo, y también en todos los ámbitos de tu vida.

Si, enfrentados a una dificultad, la escondemos para no enfrentarla –la barremos debajo de la alfombra– terminamos conviviendo con ella por acostumbramiento. Es decir, naturalizamos lo que está mal. Tal vez no resolvemos por creer que no podemos. Prejuzgamos que la dificultad es enorme y preferimos evitarla.

Te propongo que tomes el control de tus circunstancias, que te esfuerces por identificar las acciones necesarias para afrontarlas, confiando en que dentro de ti existen muchos recursos que se encuentran dormidos y desactivados por falta de uso. Si te animas, además de mirar de frente el problema intenta pensar qué acciones podrían corresponder a una eficaz solución.

No te encierres en una modalidad de solución única, ya que cuando una línea de acción parece demasiado difícil naturalmente tendemos a no hacer. Toma nota de distintos caminos posibles para construir alternativas de solución, y trata de descomponer en partes tanto el problema como las acciones que podrías realizar. Cuanto más pequeñas sean las acciones posibles, tanto menos te desalentarán y más probabilidades reales tendrás de producir tu cambio paso a paso. Habrás creado de ese modo un plan de acción. A continuación, tienes que hacer el seguimiento de los pasos que te hayas propuesto, de modo de “obligarte” a cumplirlos o dejar en evidencia cuándo no cumples alguna de las acciones prometidas. Si te defraudas por no cumplir la acción que te hayas propuesto, no te castigues. De nada servirá que te reproches cada día tu inacción, solo te reafirmará en el error. Suele ser más efectivo que al día siguiente intentes sinceramente y de corazón retomar la tarea abandonada.

A la hora de diseñar caminos de solución, recuerda siempre que una de las claves principales es crearnos el hábito de la auto-observación, detectar nuestros miedos, nuestras emociones paralizantes, preguntarnos sus causas y poner en duda nuestras propias afirmaciones. Revisar nuestro diálogo interior, crear el hábito de observar lo que nos decimos a nosotros mismos sobre las situaciones y las personas, nos va entrenando en no “dar por hecho” afirmaciones basadas en suposiciones sin verdadera elaboración.

Muchas veces vamos construyendo interiormente cadenas invisibles que nos atan y nos someten a la repetición infinita de actos que nos impiden crecer y evolucionar. Creamos diálogos internos para evitar pasar a la acción, elegimos hablar y opinar en lugar

de accionar, tememos al conflicto y justamente por evitar intervenir a tiempo nosotros mismos profundizamos las situaciones de crisis.

*Todas las cosas fingidas caen como flores
marchitas, porque ninguna simulación puede durar
largo tiempo.*
Cicerón

COMUNICACIÓN EFICAZ

Como todos nuestros actos refieren a la interacción con otras personas –compañeros de trabajo, jefes, amigos, pareja, familiares, etc.– es muy importante que tengas en cuenta algunas claves que hacen a la buena comunicación con los demás.

No será lo mismo hablar con el corazón que hablar persiguiendo un interés personal o motivado por el enojo. No será lo mismo cuando hables de un modo bien intencionado que cuando lo hagas con segundas intenciones. Nuestros interlocutores no son tontos, no los subestimes. Puede que de modo consciente no sepan exactamente qué te mueve, pero seguramente tarde o temprano percibirán tus verdaderas intenciones. Es por esto que una comunicación eficaz parte de la buena fe, de ser sinceros y decir la verdad.

Todo esto, claro está, requiere siempre y antes que nada de un sentido de la oportunidad, que te permita elegir correctamente el momento de hablar de aquello que te importa. Es decir, el momento en que la otra persona tenga la predisposición adecuada. Si está alterada por un día difícil, obviamente no estarán dadas las condiciones para conectarse de corazón a corazón.

Recuerda que en cualquier diálogo lo más importante es el tono que empleas. Cuando nuestro tono es agresivo la otra persona lo percibe y se pone inmediatamente a la defensiva. Ninguna persona en actitud defensiva puede dar lo mejor de sí. Está dominada por su pensamiento reactivo y pronta también a atacarnos. Un tono de voz propio de alguien que habla con el corazón, con respeto, con empatía y con buenos modales permite que la otra persona se conecte con su pensamiento reflexivo, sus mejores intenciones y sus sentimientos más valiosos.

Según te comportas, generas en el otro –aun de modo inconsciente– las condiciones del diálogo que se establecerá. Aun antes de que hayas podido expresar alguna de las ideas centrales que motivan tu pedido de diálogo, tu primera palabra y el tono de tu voz crean a diario las condiciones de una comunicación exitosa o condenada de antemano al fracaso. Los seres humanos somos muy sensibles a este tipo de cosas.

Si quieres tener éxito en cualquier orden de tu vida, personal o profesional, deberás entrenarte en estos recursos básicos de comunicación con los demás. Si fallas en tu modo de sintonizar con los demás todas las puertas tenderán a cerrarse sin que comprendas la causa. Está en tus manos practicar y desarrollar estas habilidades, necesarias e incluso

imprescindibles para mejorar tu vida. Una vez más, si eliges el camino de la comodidad y no te esfuerzas lo necesario pagarás precios mucho mayores que el costo de tu trabajo por mejorarte como persona.

TEXTO AUTOMOTIVADOR

*La forma en que nos comunicamos
con otros y con nosotros mismos,
determina la calidad de nuestra vida.*
Anthony Robbins

Si cambio mis hábitos
cambio mi vida,
mato al cobarde que vive en mí,
destierro la pereza triste,
despido la duda y sus excusas,
me hago cargo de construir
día por día
mi verdadero yo,
el que hoy se despierta
de sus cenizas.

Si cambio mis hábitos
cambio mi vida
y me ocuparé aquí y ahora.

Porque si acciono
aquí y ahora
nada ni nadie detendrá
mi transformación.

EN SÍNTESIS

- Según afirman las neurociencias, nuestro cerebro tiende por naturaleza al ahorro de energía. Pero es posible que en determinados periodos de la vida nos orientemos a una posición de comodidad que podría tornarse excesiva y peligrosa para nuestro equilibrio general. Sin darnos cuenta, podríamos deslizarnos por una pendiente que pasa por la comodidad excesiva, la pereza, el desinterés, y llega a la desidia.
- La inacción trae poco a poco parálisis. Encontramos argumentos para no hacer. Dejamos nuestra vida a disposición de un relato interior que con buenos argumentos nos ofrece todas las razones por la cuales no tiene sentido hacer nada. Y nos dejamos convencer.
- Tú eres todo lo que puedes llegar a ser. Desde el día de tu nacimiento permanentemente creces, incorporas conocimientos y aprendizajes, desarrollas habilidades. Cuando te detienes, te opones a las leyes de la naturaleza. Entonces, naturalmente comenzarás a sentirte mal, triste, desmotivado.
- En general, la energía en las personas funciona del siguiente modo:
Hago menos, menos ganas tendré de hacer.
Hago más, la energía se multiplica y más ganas tendré de hacer.
- Tu verdadera situación de vida no refiere a una circunstancia adversa por la que puedas estar atravesando. Refiere a tu estado de maduración y evolución en la vida, a tu capacidad de enfrentar y resolver las circunstancias.
- Quien alimenta su fortaleza interior no da entidad a lo que no tiene valor, despliega una vida útil y trascendente, despliega su potencial.
- Tú eres tus circunstancias actuales, pero también la suma de todas tus potencias

dormidas.

- La autoestima se incrementa cuando nos esforzamos, cuando trabajamos, cuando luchamos, cuando salimos de la mentira a nosotros mismos y cuando nos apartamos de la queja. El crecimiento de nuestra autoestima no está unido solo a los resultados que obtenemos. Comienza a fortalecerse en el mismo momento en el cual decidimos luchar en lugar de llorar. Y así, luego, nuestro registro interno de buenos esfuerzos nos hará sentir cada día más fuertes.
- Respiramos la atmósfera que construimos. Las personas somos agentes activos en la generación de la atmósfera que respiramos. Increíblemente, muchas personas no se dan cuenta de ello:
 - Creen que son impunes a sus propios actos;
 - que pueden vivir en la queja sin oscurecer su propia vida;
 - que pueden dañar a otros sin que el dolor termine por salpicarlas;
 - que pueden poner poca energía en lo que hacen, y no quedar atrapadas en la falta de resultados.
- El tono con el que dices las cosas determina el éxito o el fracaso de tus diálogos. Si dices algo valioso pero de mala manera, las personas que te escuchan se ponen instintivamente a la defensiva. Tienes frente a ti personas cerradas, en actitud de confrontación.
Si hablas de buena manera, desde el corazón y con humildad, inspiras esta misma actitud en tus interlocutores.
- Cuando una persona vive necesitando aparentar que lo sabe todo, usualmente intenta tapar sus propias inseguridades. No habrá entrega sincera, auténtica, profunda, en quien no sea capaz de mostrar sus debilidades. Su vida será una ficción.
- Es importante considerar detenidamente los recursos posibles para modificar una situación, no rendirse fácilmente, agotar opciones y alternativas de solución.
- No construyas maneras de vincularte sórdidas, con deslealtades y traiciones, creyendo que no recibirás lo mismo.
- Algunas personas no piden ayuda porque hiere su orgullo o los muestra en una posición de debilidad. Por el contrario, pedir ayuda nos humaniza. Expresa con

claridad en qué necesitas ayuda, no partas de sobreentendidos. No consideres que el otro debería darse cuenta solo, para no dar lugar a que en ti aparezcan sentimientos de resentimiento y enojo hacia las personas con quienes interactúas. Elige hablar claro y de buen modo. Pide con claridad y brinda a la otra persona la posibilidad de responder bien o de responder mal. Si hiciera esto último, no te estarás basando en supuestos para reprobar su actitud.

- Cuando nos evadimos de enfrentar lo que está mal en nuestra vida solo profundizamos los problemas, que no dejarán de crecer. Cuando lo enfrentamos, también enfrentamos nuestros miedos. Muchas veces lo que temíamos no sucede, incluso suelen resolverse las situaciones con más facilidad de la que imaginábamos. Nuestra vida cambia sustancialmente cuando nos ubicamos en posición de enfrentar.
- Cuando no apoyas tus iniciativas innovadoras crees que apuestas a no correr riesgos, a protegerte. Pero en realidad le haces el juego a tus temores. Las iniciativas innovadoras son un motor maravilloso, la vida te llevará por otros caminos en los cuales aprenderás y descubrirás opciones que de otro modo nunca hubieras sabido que existen ni se te hubieran ocurrido.
- La autoestima suele asimilarse a la obtención de resultados en la vida. Sería más apropiado relacionarla con dos pilares fundamentales: la opinión que tienes de ti mismo y el sentido del mérito. La opinión que te mereces a ti mismo refiere a que tú sabes si estás haciendo bien o mal las cosas en tu vida.
- Uno de los principales recursos de crecimiento personal está dado por llevar la acción a todas las áreas de nuestra vida. Existen personas que en su trabajo suelen fingir, aparentar que hacen, cuando en realidad gastarían menos energía en actuar, en lugar de fingir. Esta actitud, que creen poder circunscribir a su trabajo, inunda silenciosamente el resto de su vida, ya que las personas solemos crear hábitos y nos vamos transformando poco a poco en lo que ejercitamos.
- No será lo mismo cuando hables de un modo bien intencionado que cuando lo hagas con segundas intenciones. Una comunicación eficaz parte de la buena fe, de ser sinceros y decir la verdad.

- Todo requiere siempre y antes que nada un sentido de la oportunidad que te permita elegir bien el momento de hablar de aquello que te importa.
- Recuerda que en cualquier diálogo lo más importante es el tono que empleas. Cuando nuestro tono es agresivo la otra persona lo percibe y se pone inmediatamente a la defensiva. Ninguna persona en actitud defensiva puede dar lo mejor de sí. Está dominada por su pensamiento reactivo y pronta también a atacarnos.
- Un tono de voz propio de alguien que habla con el corazón, con respeto, con empatía y con buenos modales permite que la otra persona se conecte con su pensamiento reflexivo, sus mejores intenciones y sus sentimientos más valiosos.

4.

Una comprensión simple y global.

*Si eliges la emoción adecuada, nada te impulsará
tanto en la vida como las necesidades.*

En la vida de las personas existen 3 factores de influencia fundamental:

1. Las circunstancias.
2. Las necesidades a satisfacer.
3. Tu capacidad de respuesta (frente a las circunstancias y las necesidades).

LAS CIRCUNSTANCIAS

Las circunstancias son los contextos específicos que enmarcan cada momento de tu vida, es decir, lo que en ese momento preciso de tu vida tiene un peso específico mayor.

Vayamos a ejemplos concretos: si fuiste despedido del trabajo estás atravesando una circunstancia particular de gran influencia en el resto de las áreas y aspectos de tu vida. Si estás atravesando una separación, o un duelo, lo que vives tiñe el resto de tu vida de un color determinado. Hay un desbalance propio de dichas circunstancias.

Tomemos ahora otro tipo de ejemplos: si acabas de tener un hijo, estás iniciando un nuevo amor, comienzas un emprendimiento que te apasiona y las cosas están funcionando favorablemente, vives circunstancias especiales que derramarán una energía también especial en el resto de las áreas de tu vida.

¿Qué peso podemos atribuir a las circunstancias? Desarrollaremos este tema a continuación.

Circunstancias y responsabilidad personal

Puede resultar útil que te preguntes si las circunstancias que rigen más decididamente tu vida actual refieren a lo azaroso o si tienes algún tipo de responsabilidad en ellas. ¿Son circunstancias que han surgido por la dinámica de la propia vida? ¿O por actos de tu parte que produjeron sus consecuencias?

Para analizar esta pregunta de un modo claro podemos aplicarla a los mismos ejemplos que dimos unos renglones atrás. Si acabas de perder el trabajo por la situación del país en el cual vives, serán circunstancias que escapan a tu responsabilidad. Si te despidieron porque no estabas a la altura del trabajo, no te capacitabas ni perfeccionabas y era evidente tu falta de entrega y de voluntad en las tareas, atraviesas circunstancias cuyas condiciones creaste con tu desidia.

Hacernos cargo de la cuota de responsabilidad que pudiera cabernos suele ser una tarea difícil. La realidad es compleja, habitualmente en una circunstancia confluyen distintos factores. Algunos son externos y otros, provocados por nosotros. En el ejemplo que venimos utilizando podríamos expresarlo del siguiente modo: en un contexto de dificultades económicas del país se producen despidos (no eres tú el responsable) pero a la hora de elegir a quién despedir se empieza por las personas con las que la empresa está

menos satisfecha, para preservar a los empleados más eficaces. Surge entonces esta pregunta ¿has puesto todo lo mejor de ti en el trabajo?

Si estás leyendo este libro, seguramente quieres definir nuevas líneas de acción para mejorar tu vida. Por lo tanto, te invito a leerlo acompañado en lo posible de un anotador donde hacer apuntes y reflexiones, que te servirán para construir una hoja de ruta de tus cambios y aprendizajes de vida.

Como decíamos, una de las tareas más difíciles para las personas suele ser la de hacerse cargo de la cuota de responsabilidad que pudiera caberles. Es una clave que no debes dejar pasar sin generar como respuesta una acción concreta en tu vida. Si formas parte del grupo de personas que no miran de frente lo que están haciendo mal en su vida, vives para evadirte del dolor que te provocan tus propios errores y no haces nada por progresar.

Debes proponerte seriamente tener registro de lo que haces mal, no para ahondar tu dolor sino para generar una oportunidad de cambio.

Pregúntate ahora mismo cuáles son tus circunstancias actuales. Toma nota de todas ellas, o al menos de las que te resulten más evidentes.

¿Qué parte de esas circunstancias es producto del azar, de la mala suerte o de factores completamente externos a ti?

¿Qué parte de esas circunstancias son una consecuencia directa o indirecta de tus actos pasados?

Si contestas honestamente estas preguntas, comenzará a evidenciarse lo que debes atender, cambiar, mejorar, transformar. Se trata de un acto de profunda sinceridad contigo mismo, nadie más que tú tiene por qué conocer las respuestas.

Anota ya mismo y con claridad lo que hiciste mal. A continuación piensa cómo podrías mejorarlo.

*Las circunstancias pueden ser arquitectas de tu
vida, o tú puedes ser el arquitecto de tus
circunstancias.*

LAS NECESIDADES A SATISFACER

El segundo punto de gran influencia en las personas son las necesidades a satisfacer. Lo apartamos conceptualmente de las circunstancias porque las necesidades a satisfacer no solo refieren a lo que hoy te ocurre en la vida, sino a múltiples necesidades propias de la naturaleza humana y a tu historia en particular.

Las necesidades naturales refieren a alimento, techo, abrigo, ser aceptados y formar parte de grupos de pertenencia, vivir en un contexto afectivo, etc., por nombrar las más vitales y comunes. Estas necesidades motivan nuestros movimientos y nuestros actos. De modo más o menos consciente, salimos a buscar la solución a lo que necesitamos.

Tienes la necesidad de realizarte, tiendes a ello y tus primeros impulsos se orientarán a lograrlo. Lo que ocurre en el mundo exterior te genera deseos, que quieres satisfacer. Para lograrlo, tus potencias tenderán a desplegarse en el mundo exterior. Una persona con destrezas físicas es impelida por una motivación natural a practicar algún deporte. Una persona con habilidades manuales se ocupará por sí misma del mantenimiento de su casa (por ejemplo, arreglará una silla rota).

Como dijimos, en el afuera hay cosas que nos atraen y queremos lograrlas. Pero algunas personas no analizan con rigurosidad si esos logros forman parte de sus posibilidades reales. Solemos encontrar personas que se sobreestiman y otras que se subestiman. Es decir, creen que pueden más de lo que pueden o creen que pueden menos de lo que en realidad podrían. ¿Te identificas con alguna de estas situaciones? Es una buena pregunta para responder en tus anotaciones.

*Nadie conoce su propia fuerza mientras no se ha
encontrado con la necesidad.*

Samuel Johnson

TU CAPACIDAD DE RESPUESTA

Tanto frente a las circunstancias como a las necesidades a satisfacer, lo que cuenta como herramienta fundamental para tu vida es tu capacidad de respuesta, es decir, la eficacia de tu reacción frente a los estímulos.

¿Cómo reaccionas? Es importante que lo sepas, ya que en esto reside la diferencia en los resultados.

Nuestra capacidad de respuesta tiene que ver tanto con las tendencias personales que traemos de nacimiento como con características adquiridas a través de los años que hemos vivido en determinados contextos culturales.

A nivel de las tendencias personales, existen personas que se sienten desbordadas con facilidad. Atribuyen la entidad de un hecho grave a problemas menores. Una ola de angustia los arrasa ante la menor visicitud. Por supuesto, llorando, cruzados de brazos, angustiados, contando nuestros problemas sin tomar determinaciones ni acciones concretas, no los solucionaremos. Si en cambio vivenciamos la angustia y determinamos cursos de acción para resolver los obstáculos, en la acción, con esfuerzo, nuestra posición relativa frente al problema tenderá a mejorar.

A cada problema le sigue una emoción, que resultará más o menos paralizante dependiendo de que sea sucedida por un pensamiento adecuado.

Emociones como la tristeza, la angustia, el enojo, etc., estimularán el nacimiento de pensamientos negativos autoperpetuadores de más emociones negativas. Sin embargo podemos aprender a lidiar con esos pensamientos generando otra categoría de ideas más claras y constructivas.

Registrar mis emociones, hacerlas conscientes, indagar en las causas de mi angustia, identificar alternativas de acción, pensamientos útiles y proactivos será mi campo de trabajo de aquí en más.

Los pensamientos espontáneos tienden a responder a emociones espontáneas. Surgen de modo repetitivo y auto contaminante.

Tú eres quien debe limitarlos generando pensamientos constructivos.

¿Cuándo un pensamiento es constructivo?

Cuando no responde a la lógica circular emoción-rumiación sino a la dinámica de reubicación en la situación vivida. Registro lo que siento, para después preguntarme: ¿hay

algo que yo pueda hacer para cambiar las cosas?, ¿qué otros caminos me quedan?

No puedo decirte que es fácil, tampoco que es posible eliminar por completo la angustia o el sufrimiento. En cambio, puedo decirte que le darás a tu sufrimiento un propósito. No vivirás angustiado para nada, hundiéndote cada vez más en emociones negativas. Pasarás a tener un rol activo, participando en tu gestión interna de nuevas emociones, ahora útiles.

Tal vez hasta ahora has vivido en este círculo negativo: hecho negativo-emoción negativa-pensamientos negativos.

Desde ahora puedes encauzarlo hacia la creación de un nuevo círculo: hecho negativo-emoción negativa-registro de los hechos-preguntas orientadas a encontrar espacios de acción y pensamientos constructivos.

Es decir, mientras sufres, piensas qué puedes hacer para mejorar.

Veamos ahora cuál es la capacidad de respuesta adquirida culturalmente. Para ilustrarla utilizaré como ejemplo la historia de Nicolás.

A temprana edad, Nicolás fue diagnosticado como insulino-dependiente. De allí en más sus padres se dedicaron a sobreprotegerlo. Su situación les generaba una lástima que intentaban disimular. No lo expresaban con palabras sino con actos concretos. Nicolás vivía entre algodones, lo llenaban de regalos y no permitían que hiciera ninguna de las tareas que les exigían a sus hermanos. Con el paso de los años sus capacidades se fueron atrofiando hasta que se convirtió en un hombre niño. Nunca se hizo cargo de sus responsabilidades, solo supo vivir en contextos donde los demás se hicieran cargo de solucionar sus problemas. Con el tiempo sus padres murieron por el natural devenir de la vida, pero aun así en ciertos aspectos Nicolás nunca creció. Tenía muy baja resistencia a la frustración. Una parte de sí suponía que siempre aparecería alguien para solucionar sus problemas.

Como puede verse con claridad, la cultura del no hacer y no poder en la que Nicolás creció le procuró muchas más limitaciones que su enfermedad.

*No tardé en darme cuenta de que tendría que
abrirme paso por mi propia capacidad.*

Nelson Mandela

ESTADOS DE ÁNIMO

Te pido que imagines una persona que a lo largo de los años atraviesa distintas circunstancias, favorables y desfavorables. Apelando a una simplificación extrema, digamos que siente alegría o tristeza según tenga salud o enfermedad, viva con holgura o con dificultades económicas, se sienta solo o haya conformado una pareja.

Es decir que favorable/desfavorable se traduce en alegre / triste.

Las alegrías suelen conectar a las personas con un modo de pensar y de proceder

Las tristezas producen a su vez otro modo de pensar y de proceder.

Te propongo que identifiquemos y registremos los distintos modos de pensar y de proceder, lo que te permitirá anticiparte y trabajar un modo de reacción más elaborado y fructífero para tu vida.

La tristeza y sus desencadenantes

Cuando sentimos tristeza, tendemos a encerrarnos en nosotros mismos. Esto nos lleva muchas veces, sin darnos cuenta, a vivir una vida más mental y menos real.

El mundo mental suele caracterizarse por la circulación de muchas ideas, la mayoría de las veces poco ordenadas. No hacen un recorrido lógico, riguroso ni exhaustivo por el cual podamos definir claramente nuestro estado de situación, identificar comportamientos erróneos y diseñar planes de acción para superar lo que vivimos. Por el contrario, suelen sumergirnos en ciclos autoperpetuadores de emociones aun más negativas, en los que nuestra cabeza interviene como usina de preconcepciones, prejuicios, suposiciones, fantasmas, temores. Hacemos proyecciones de futuro negativizadas que, según creemos, nos permitirán interpretar cómo serán las cosas. Pero de algún modo estamos construyendo una realidad negativa a partir de nuestra interpretación negativa de los hechos.

Lo que trato de decirte es que se concatenan una serie de causas y de efectos, de los que somos partícipes o protagonistas sin darnos cuenta:

- a. A un hecho negativo le sucede una emoción: la tristeza.
- b. Esta tristeza desencadena múltiples pensamientos teñidos de negatividad.
- c. Nos sumergimos en estos pensamientos y formamos un mundo mental que pasa a

representar nuestro mundo real.

Pero una cosa es el mundo real y otra muy diferente nuestro mundo mental, hecho a la medida de nuestros estados de ánimo circunstanciales.

1. Se desencadenan a continuación miedos cada vez mayores a todo lo que nos podría ocurrir. Los miedos y las tristezas nos generan desgano. Perdemos nuestra energía vital en esos juegos de elucubraciones y pensamientos reiterativos y circulares.
- e. Perdemos el deseo por las cosas que nos motivaban.
- f. Ponemos toda nuestra atención en estas circunstancias negativas. El círculo autopetruador de la tristeza fue creciendo interiormente a niveles tan grandes como para ocupar nuestra vida.

Trata de ver de qué manera un hecho cualquiera –de escasa, mediana o alta gravedad– al disparar un estado de ánimo negativo lleva naturalmente a desencadenar comportamientos que se alimentan de nuevos pensamientos y terminan por ocupar todo nuestro espacio vital.

Para finalizar con esta descripción es importante que registres que, en esos casos, lo que crees que es “la realidad” es un modo de evadir la realidad para habitar tu mundo mental, conquistado por una negatividad extrema.

La realidad está conformada por luces y sombras. En esta combinación hay espacios para la adversidad, pero también para la constante recreación de lo mejor de la vida y la existencia. La realidad difícilmente tenga un solo color que lo domine todo, lo más habitual es que convivan los motivos de alegría y de tristeza.

La alegría y sus desencadenantes

Cuando sentimos alegría somos propensos a barnizar la realidad viendo todo mejor de lo que es.

Nuestro mundo mental tiende a hacer lecturas exageradas y así presuponemos que los problemas han quedado atrás y ya no volverán. La vida nos sonríe, todo es más hermoso y nos inclinamos a pensar que podremos afrontar cualquier desafío que se presente. Creemos que podemos más de lo que en realidad podemos.

La alegría es un desencadenante del pensamiento mágico. Tiende a alimentar un tipo de pensamiento por el cual creemos que de aquí en más todo será fácil.

Es la contracara de la negatividad, lo que no significa que seamos objetivos. En los dos casos, no vemos la gama completa de colores. Si en la tristeza profunda todo es negro, en la alegría todo tiende a ser blanco.

Ambas caras nos alejan de la situación a la que te propongo llegar mediante la comprensión de lo compartido hasta aquí: trabajar nuestros equilibrios.

Tu estado de ánimo es tu destino.

Heródoto

EL EQUILIBRIO

Puedes poner como objetivo en tu vida:

- Ser una persona un poco más equilibrada cada día: más madura, más realista, más sensata a medida que pasen los meses y los años.
- Que las experiencias, buenas o malas, agradables o desagradables no sucedan en vano.
- Generar un yacimiento de recursos interiores de valor (en lugar de quedarte en el territorio de las reacciones que naturalmente tenías).

No idealicemos el estado de equilibrio como un lugar en el que, una vez que llegas, te quedas para siempre. Se trata de contar con herramientas y recursos para ubicarte mejor frente a las situaciones, lo que no significa que un hecho fuerte no te pueda hacer perder el control. Unas veces podrás reaccionar mejor que otras, pero tu promedio de reacciones se apoyará en un camino evolutivo en el cual cometerás menos errores. Y cuando no sea posible evitarlos, tendrás recursos personales para salir de ellos en lugar de convertirte en tu peor enemigo, alimentando con tu cabeza y tus estados de ánimo una mayor debilidad.

El equilibrio podría asociarse a apoyar nuestra vida en bases más firmes. Esto significaría repensar y mejorar aspectos centrales de nuestra vida:

- a. No vivir en automático
- b. Revisar mandatos y falsas metas.
- c. Tener en claro las prioridades, como cuidar mi tranquilidad interior y mis afectos más sinceros.
- d. Desarrollar la capacidad de enfrentar y transformar.

Cada uno de estos puntos representa claves de vida que pueden modificar nuestra calidad de vida real.

a) No vivir en automático

Por vivir en automático me refiero a no estar sumergido en rutinas que nos hacen olvidar que los seres humanos tenemos la posibilidad de hacer elecciones en lugar de

seguir siempre por los mismos caminos.

Lo que te diré a continuación necesita otra calidad de atención de tu parte, léelo más lentamente y trata de revisar en tu propia experiencia lo que menciono, quizás haciendo asociaciones con hechos de tu vida.

No se trata de algo místico, tan solo de una verdad simple que por ser olvidada te hace perder cotidianamente calidad de vida.

Las personas tenemos diferentes niveles de registro y de conciencia acerca de la vida en general y de nuestra propia vida en particular. ¿A qué me refiero cuando afirmo que las personas tenemos distintos niveles de conciencia?

En ciertas ocasiones el verde de los parques te parece más verde. Te inunda una calma que te permite percibir que estás vivo y que puedes disfrutar del instante de un modo más sentido y más hondo.

Lamentablemente no es lo habitual. Vivimos inmersos en rutinas y nos acostumbramos a las cosas que nos rodean hasta darles muy poco valor. Esta naturalización nos insensibiliza.

Mis palabras no intentan ser una arenga para que detengas el tiempo presente y valores la maravilla. No lo harán porque lamentablemente creo que es complejo transmitir vivencias que solo pueden ser experimentadas de modo personal. Y entonces, cualquier cosa de esa índole que pueda decirte se convertirá fácilmente en un conjunto de palabras vacías.

A continuación describiré tres categorías de percepción en las habitualmente nos apoyamos en nuestra vida cotidiana. Estas categorías responden simplemente a una modalidad de clasificación que permite diferenciar distintos estados de percepción. Pueden ser útiles para que descubras con cuál de ellas te sientes identificado y, por ende, en que nivel de percepción te ubicas en tu vida actual.

Nivel de conciencia 1

Percibo el afuera de mí. Me integro a la naturaleza y veo la belleza con facilidad. Se que moriré pero no me aterra. Aun sin saber por qué, lo veo con naturalidad.

Este tiempo es mío, me pertenece y puedo gozarlo con intensidad. Hago las cosas más lentamente, y el tiempo sin embargo parece alcanzarme más. Se detiene. Gozar es más fácil. Me importa mucho menos el pasado y el futuro.

Nivel de conciencia 2

Me absorben las obligaciones cotidianas. Vivo en mi mundo mental. Tengo en primer plano los compromisos marcados en mi agenda. Mi mundo se reduce a cumplir con los deberes diarios. Absorbido por las actividades, vivir es sobrevivir.

Tengo tendencia a organizar el futuro. Lo que hago hoy es necesario para organizar mi vida y mi subsistencia. Mi energía está centrada en llevar adelante la actividad cotidiana y los planes de trabajo prefijados.

Nivel de conciencia 3

Mi vida está teñida por los problemas. Mi cabeza genera relatos negativos de cualquier orden o de todo orden. Siento preocupación. Me concentro en las imposibilidades. Mis perspectivas son pesimistas.

En este círculo vicioso de tensión, pierdo efectividad. Mis potencias están aplastadas por mi estado de negatividad. No favorezco las condiciones para mejorar.

Nivel de conciencia 4

Algún acontecimiento doloroso centra toda mi atención. Soy propenso a la ira y al resentimiento. Termino por reproducir una y otra vez mi propio estado de negatividad y me cierro a mí mismo todas las posibles salidas. Paso por estados de tristeza, angustia, y apatía.

Es importante saber que, más allá del nivel de conciencia con que te sientas identificado en la actualidad, en algún momento y sin ninguna causa aparente que lo justifique, puede surgir un destello de cualquiera de los otros estados.

b) Revisar mandatos y falsas metas

En la vida muchas veces perseguimos metas que responden a antiguas idealizaciones, representaciones de lo que la sociedad o nuestros padres consideraban bueno para nosotros, metas que en definitiva podrían no corresponder a nuestro verdadero deseo actual, a las personas que auténticamente somos hoy, después de haber crecido, de evolucionar y aprender.

Por lo tanto, si no media una adecuada actualización de tus pensamientos, podrías trabajar durante años en pos de objetivos que, aun sin que lo sepas, ya no te representan.

En mi libro *Sueños realizados* hice al respecto una descripción de distintos tipos de metas que considero importante evocar. Puede ayudarte a revisar tu estado de situación actual en relación con los objetivos que persigues en tu vida, teniendo siempre presente que se trata de apoyarla en bases firmes.

Metas mito

Nuestra mente cree que si ocurre algo en particular o se concreta un sueño seremos felices. Eso que imaginamos puede ser una proyección más o menos madura, fundada en una cultura que establece metas idealizadas: seré feliz cuando me reciba, cuando tenga hijos, cuando tenga dinero, cuando me jubile. La mayoría de las veces vamos obstinadamente detrás de “zanahorias” que nosotros mismos creamos, y llegamos a dos resultados:

- No logramos lo que queríamos.
- Lo logramos, pero no es lo que imaginábamos.

Podría decirte que un componente claro de una meta mito es desarrollar un comportamiento mediante el cual *desplazamos el ahora*.

Hacemos un corrimiento del presente, al punto de evadirnos constantemente en pensamientos proyectivos. En principio nos resulta útil ya que nos volvemos muy productivos. Vivimos detrás de una idea fija, casi una obsesión que nos permite soportar sinsabores y contratiempos. La energía necesaria para sobreponernos a todo la sacamos de una fuerte promesa mental: cuando sea médico (cuando sea casado, cuando sea padre, cuando logre fundar mi propia empresa...) llegará la felicidad.

La fuerza y la productividad son elementos positivos. Sin embargo, a largo plazo pueden ser bombas de tiempo para nuestro ánimo y para nuestro bienestar ya que en estos casos corremos dos grandes peligros:

- No lograr lo que queríamos y agotarnos en una búsqueda sin resultados.
- O bien, lograr lo que anhelábamos pero frustrarnos y desilusionarnos al descubrir que la meta no nos aporta lo que esperábamos.

En el primer caso, vivimos para los resultados y no hay cuerpo que aguante.

Larguísimos períodos de tiempo sin sentirnos vivos, poniendo en juego todos los aspectos de nuestra vida en función de un plan a futuro, pueden concluir en un agotamiento y en una crisis personal, en un sinsabor generalizado y una mayor o menor frustración, producto de cuán cerca o lejos percibamos la meta idealizada. En el segundo caso, si alcanzamos metas que resultan ser diferentes a lo que esperábamos, nos desgastamos en la frustración de lo hallado.

Esto sucede porque habitualmente toda meta imaginada trae consigo “nuevas caras” no previstas al imaginarla. La realidad incluye siempre luces y sombras que coexisten. Cualquier sueño conseguido tendrá inevitablemente aspectos molestos.

Si dedicamos años a un proyecto que al alcanzarlo muestra ser diferente a lo imaginado, quedamos sumamente confundidos.

De mi actividad profesional como publicista puedo recordar no haberme sentido pleno ni feliz ni siquiera en el mejor momento, con clientes de renombre, campañas publicitarias en medios nacionales, resultados económicos satisfactorios.

Con el tiempo comprendería que muchas veces juzgamos nuestra realización según la mirada que impone la sociedad y el sistema. En el mundo en que nos desenvolvemos están preestablecidas categorías que te calificarán como exitoso o fracasado y es muy difícil formar una mirada propia con la que recategorizar y cambiar las etiquetas.

La mirada de los demás se transforma en una prisión donde no actuamos en función de nuestros deseos sino en función de rígidos mandatos que convierten nuestra propia autoexigencia en veneno para la vida.

Si A resulta ser exitoso y B resulta ser fracasado, trabajarás por construir A. Si después de desangrarte en la huella no logras A, morirás convencido de tu derrota. Pero paradójicamente, si alcanzas la meta establecida por la sociedad y el mercado posiblemente compruebes que invertiste años de esfuerzo en una dirección equivocada.

La alternativa a este modelo de vida puede ser redefinir nuestros sueños para tener “sueños bien plantados”.

Hay sueños gestados en la inmadurez, que responden a necesidades de su tiempo: necesidad de llamar la atención, de compensar frustraciones, de canalizar resentimientos. Aun cuando se concretan, no traen felicidad y llenan a quien los persigue de dependencias. Por lo general se convierten en sueños esclavizantes, más que las metas mito.

Las meta mito generan al menos nuestra acción productiva. Los sueños que para

realizarse imponen una condición que no depende de nosotros generan lo opuesto: una parálisis autojustificada.

Ese tipo de sueño te “vende” que lo fundamental en la vida es alcanzarlo.

O, en realidad, eres tú quien quiere “comprar” esta idea.

Mientras no lo alcances, tendrás razones para vivir frustrado.

Pero desear algo que no depende de ti hace que tu atención se dirija a territorios en los que “no puedes hacer nada” y por lo tanto justifican tu parálisis.

Vayamos a un ejemplo: un artista fue reconocido en el marco de la estética valorada en otro tiempo. El cambio de los códigos estéticos y culturales hace que hoy se valoren otras modas. Entonces el artista reclama que el mundo debe cambiar para valorar su obra. La verdad es que difícilmente el mundo cambie y se adapte a su deseo, por lo menos en el corto plazo. Aquí su sueño –que su obra sea nuevamente valorada– depende de algo completamente externo a él.

De este modo creamos un círculo de insatisfacción autopropetuada: deseamos algo que no depende de nosotros y por lo tanto no hacemos nada. Solo alimentamos nuestra frustración. Nos volvemos personas frustradas y resentidas que no se hacen cargo de su inmadurez.

La realidad es que la vida está llena de cosas que son como son, y que además tenemos un tiempo limitado de vida, en el que debemos procurar vivir lo mejor posible.

Es maduro trabajar la aceptación de las cosas tal cual son, y sano iniciar un nuevo camino, confiando en que la vida traerá oportunidades. El hecho de que hoy no estemos en condiciones de predecirlas no significa que no habrá oportunidades.

Muchas cosas en la vida están a nuestro alcance, otras no.

Nuestra tarea es hacer algo con las que están dentro de nuestro alcance.

Y aceptar las que no podemos cambiar.

Lamento la dureza de estas palabras, quizás esperabas que hiciera una apología del voluntarismo. Personalmente, valoro enormemente la fuerza de voluntad puesta al servicio de una orientación inteligente. Pero no debemos confundir voluntad con voluntarismo. Existen muchas situaciones en las cuales la voluntad es clave. Existen otras en las que resulta fundamental no ser omnipotentes y aceptar el recorte que nos hace la realidad.

Existen limitaciones que pueden ser transitorias o momentáneas. También, limitaciones que se modifican con los años por la aparición de circunstancias completamente nuevas.

Otras limitaciones pueden por su naturaleza no ceder jamás. Nuestra responsabilidad consiste en desarrollar la capacidad de ser felices y “sacar el mayor jugo posible” a la vida, aceptando aquello que no es posible cambiar.

Esta actitud podría considerarse seria, madura, inteligente y productiva.

Todo lo demás solo sirve para vivir en la queja.

¿Qué es entonces un sueño bien plantado? Es un sueño que por el solo hecho de trabajar por concretarlo nos trae cuotas de satisfacción. Un sueño bien plantado es el que sintoniza con nuestros deseos, por lo tanto nos trae alegría y puede medirse en “cuotas de resultados”. No solo importa el gran final buscado, importan los pasos dados en la dirección buscada.

Una de las primeras tareas de quien busca su realización personal es aprender a distinguir la sobrecarga. Una cosa es abocarse a la tarea y otra muy distinta invertir la vida en algo que nos pesa y no nos animamos a reconocer que nos hace infelices.

¿Cuál es tu sueño? ¿Es un mandato rígido que demanda energías extraordinarias con cuotas de mal vivir cotidiano? ¿O es una aventura con pasos parciales que por sí mismos pueden enriquecerte más allá de un gran resultado final?

Muy posiblemente un mismo sueño pueda ser abordado de distintos modos.

El modo en que lo estés abordando determinará tu agotamiento y tu frustración a corto, mediano o largo plazo. O por el contrario determinará tu éxito.

Es necesario que tengas en claro las prioridades, que sepas cómo cuidar tu tranquilidad interior y tus afectos más sinceros. Recuerda que según el modo en que ocupes el tiempo, te sentirás colmado o vacío. Cuando malgastamos nuestro tiempo de vida en cosas sin importancia, tarde o temprano nos pesa en el alma. Así de simple, así de duro. La idea no es que sufras con estas ideas sino que reacciones a tiempo para establecer prioridades que auténticamente te representen.

En nuestra época es habitual poner en juego nuestra tranquilidad interior. Pero de nada podemos gozar en la vida cuando perdemos la tranquilidad fundamental. No se trata de no abocar energía a tareas deseadas. Se trata de elegir cuidadosamente qué riesgos tomamos a la hora de emprender la lucha diaria.

Acerca de la manera en que utilizamos nuestro tiempo y establecemos prioridades, puede ser valioso compartir algunas ideas desarrolladas en mi libro *Sentido de realidad*, que mencionaré a continuación.

Es muy importante que establezcas prioridades en tu vida. De lo contrario la falta de

claridad absorbe subrepticamente tu tiempo hasta anular tus potencialidades.

Un día descubrirás que son muchas las cosas que te gustaría hacer. Existen etapas en las que tendemos a creer que el tiempo nos alcanzará para todo y sin embargo los hechos nos muestran que cada cosa lleva más dedicación de la esperada o imaginada. Normalmente nos dejamos arrastrar por pequeñas demandas o compromisos que, sin ser importantes, van desequilibrando por completo nuestra agenda y nuestra vida. Justamente, por tratarse de pequeñeces no se hacen tan evidentes y la sumatoria de pequeñeces con el transcurso del tiempo termina por producir un enorme “ruido anímico” ya que una parte de nosotros –silenciada de un modo forzado– sabe perfectamente cómo desperdiciamos el tiempo y relegamos los deseos más importantes de nuestra vida.

Decenas de pequeñeces pujan por sacarte de tu eje central, de “lo que verdaderamente quieres hacer de tu vida”. Te sientes tironeado, frecuentemente contra tu propia voluntad.

En otros casos estas pequeñeces que quitan tiempo sirven de excusa para no enfrentar lo que sabemos que deberíamos hacer.

Se trata de un problema más serio de lo que parece, ya que no existe bien máspreciado que nuestro tiempo de vida. Éste se compone de instantes que malgastas o utilizas bien. La sumatoria de instantes malgastados en asuntos menores te llevará tarde o temprano a una sensación de frustración que desde hoy mismo puedes evitar y revertir.

Un modo sencillo de hacerlo consiste en establecer de manera consciente y racional tus prioridades. Quizás 2 o 3 temas, no más, en orden de importancia. Todo lo demás será, justamente, “todo lo demás” y comenzarás a ponerle esa etiqueta, la que desde hace tiempo le correspondía.

Cada mañana y cada tarde de tu vida puedes recordarte a ti mismo cuál es tu orden consciente de prioridades, para aportar lo mejor de tu tiempo y tu energía a trabajar por estas cosas y ya no por otras.

Debes aprender a defender a capa y espada tus prioridades: cada vez que lo logres comenzarás a sentir que no te has traicionado a ti mismo, ya que vivirás recorriendo el camino que has elegido para tu vida.

No se trata de romper con el mundo. Constantemente aparecerán situaciones y personas sin mala voluntad tironeando de tu tiempo, simplemente porque vives en un sistema de relaciones donde todo lo que hagas afecta a los demás y todo lo que hacen los

demás te afecta ti.

Se trata de un nuevo arte que deberás aprender a activar. No se logra en pocos días, puede llevarte meses.

Quizás este día o la presente semana logres mucho menos de lo deseado, pero el solo hecho de trabajar el uso de tu tiempo de un modo permanentemente consciente te irá convirtiendo en una persona cada vez más alineada con sus auténticos deseos, y con posibilidades reales de construir sus metas.

Tampoco deberás medir los resultados en términos abruptos o extremos: cada minuto ganado, hasta hace poco perdido en cosas que no te interesaban, habrá sido una inmensa conquista para tu nueva vida.

Como ideal, no debes permitir que te roben lo más valioso e irrecuperable de tu existencia: el tiempo de vida disponible para tu realización personal. Sin embargo si te manejas mal pasarás de un extremo al otro provocando distintos desequilibrios, cada uno con su propio costo.

En la vida todo se trata de procesos, emprende uno paulatino que dará por resultado días mejores y peores, semanas complicadas u optimizadas pero con notables resultados en su balance final: metas, prioridades y un plan de construcción de objetivos valiosos en funcionamiento real.

c) Desarrollar la capacidad de enfrentar y transformar

En mi libro *Reinventar tu vida* describo a los conquistadores como un grupo de personas caracterizadas por la capacidad de enfrentar y transformar. He aquí unos párrafos en los cuales se resume el concepto:

Los conquistadores interpretan que deben transformarse a sí mismos. El dolor no los convierte en resentidos. O bien disimulan y postergan resentimientos poniendo en positivo su dolor.

¿Cuándo se pone el sufrimiento en positivo? Cuando nos lleva a la acción constructiva de nuevas metas. Distinguimos el problema y decidimos superarlo. Duele, pero trabajamos por modificar lo necesario.

El conquistador acuna grandes metas grandilocuentes en relación al punto del cual parte en su vida. Es pasional, sensible, y luchador. Sufre, pero acciona.

Su meta puede transformarse en una obsesión, vive para alcanzar su proyecto. Toda la

energía personal está puesta en su objetivo. Corre el riesgo de convertirse en una persona esclavizada por sus propios sueños. No se conforma con menos, y lo padece.

La única cura para su dolor reside en seguir intentando. Transita por ciclos de ilusión, agotamiento, desilusión, tristeza, pero vuelve una y otra vez a su trabajo de hormiga. Visto en largos períodos de tiempo, es mayor su constancia que su inconstancia, mucho mayores sus logros que sus fracasos.

Sin embargo los resultados difícilmente coincidan con sus expectativas ya que éstas son muy grandes. Por lo tanto aun habiendo alcanzado desde su humilde punto de partida muchos logros, le cuesta reconocerlos, valorarlos y sentirse satisfecho.

Sus esfuerzos refieren a un trabajo constante en relación a lo que pretende conquistar. Así, se va aproximando a la meta con años de lucha.

Podría agregar que cuando una persona registra su estado de situación con sentido de realidad –es decir con la mayor objetividad posible– y registra sus errores y falencias con sinceridad, crea las condiciones para su constante crecimiento. Sus problemas pasan a una nueva categoría, ya no son solo expresiones de preocupación sino motivaciones para la acción. Puede ocuparse de modo concreto, estableciendo planes de acción que contemplan un seguimiento periódico, ajustes, correcciones y resultados.

Hacernos cargo es un primer paso, que siempre deberá ir acompañado de una cuota necesaria y creciente de valentía. Recuerda que valentía no significa ausencia de temor, significa no permitir que los miedos nos paralicen y avanzar paso a paso realizando la tarea que nos hayamos propuesto.

Si te propones alcanzar el equilibrio tomando en cuenta los puntos desarrollados hasta aquí, te invito a hacer conscientemente esta declaración para contigo mismo:

Desde hoy encenderé el instante.

Decido que la realidad es la que mi experiencia práctica en la vida me enseña y no se limita a lo que la sociedad, la cultura y los medios me transmiten.

Decido esforzarme por admitir las cosas como son y por estar atento como un cazador en busca de su presa, para cazar las negaciones de la realidad que me invento cada día para huir de las cosas tal cual son.

Decido ser positivo entendiendo que soy el creador de mi propia atmósfera.

Decido vivir saludablemente, entendiendo que la salud me permite gozar de todo y me conecta con la vitalidad.

Decido enfrentar la enfermedad y transitarla como experiencia de vida.

Decido limitar la ambición material aceptando que, en los excesos, dejo de ser el amo de mi vida y quedo tristemente reducido a esclavo de mis pertenencias.

Decido ejercer actividades que me gusten, entendiendo que todo es perecedero. Y que no existe bien mayor que el aquí y ahora, ya que es lo único que en verdad me pertenece.

Decido compartir más tiempo con mis afectos hondos y sinceros, reconociendo que llenan el alma y no defraudan.

Decido guardar siempre algo de tiempo para mí en soledad, para que se pueda producir el encuentro y contacto conmigo mismo y mi propia sabiduría innata.

Decido acompañar a mis hijos y ayudarlos tratando de entender su corriente sin imponerles la mía.

Decido aceptar que así como naturalmente nací, naturalmente moriré, y solo en la medida en que deje algo de mi ser único a los demás, terminaré dándole un mayor significado a este tránsito.

Decido no vivir un solo día sin autenticidad. No generar ninguna imagen que no refleje verdaderamente lo que soy.

Decido mirar cada vez menos lo que las otras personas esperan de mí, pues ya no estaré dispuesto a modificar falsamente mi verdadero yo.

Decido que nunca más diré sí, sintiendo no.

Decido ser más libre.

Decido seguir mi deseo, poco a poco, en avances pequeños o gigantes, porque he comprendido que cuando sigo mi deseo, sigo la corriente de lo que el universo tiene reservado para mí como criatura única, irrepetible y en extinción.

Decido no malgastar mi escaso tiempo de existencia viviendo una vida que no quiero ni deseo para mí.

Decido buscar y lograr mi propio reconocimiento, antes que el reconocimiento de los demás, porque lo importante en verdad es ser y merecer, y no alcanza con parecer.

Decido vivir en mi cauce más auténtico para que esto multiplique mi vigor.

Decido vivir verdaderamente, apoyado en mi nuevo sentido de realidad.

Decido releer estas palabras, cada día que lo sienta necesario, hasta convertir esta nueva mirada en un instinto, en defensa del valor de mi existencia.

TEXTO AUTOMOTIVADOR

*Para conservar el equilibrio, debemos mantener
unido lo interior y lo exterior, lo visible y lo
invisible, lo conocido y lo desconocido, lo temporal
y lo eterno, lo antiguo y lo nuevo.*

John Donohue

Mi insistencia
es sabia,
un golpe infinito
de relojería
que, en cada
movimiento,
genera el siguiente
y otro más,
y otro más.

Mi insistencia
no sabe de renuncia
aunque sí sabe de tristezas

Tiene batallas ganadas
y muchas batallas perdidas,
pero siempre se alista
para la siguiente lucha.

Mi insistencia
es mi norte,
es la muerte del miedo y la apatía,
es la conquista de la vida
en la decisión profunda

de pelearla día a día.

EN SÍNTESIS

- En la vida de las personas existen 3 factores de influencia fundamental: las circunstancias, las necesidades a satisfacer y la capacidad de respuesta a esas circunstancias y necesidades.
- Las circunstancias son los contextos específicos que enmarcan cada momento de tu vida, es decir, lo que en ese momento preciso de tu vida tiene un peso específico mayor.
- Las circunstancias refieren a lo azaroso o a algún tipo de responsabilidad tuya en ellas. ¿Son circunstancias que han surgido por la dinámica de la propia vida? ¿O por actos de tu parte que produjeron sus consecuencias? Una de las tareas más difíciles es hacernos cargo de la cuota de responsabilidad que pudiera cabernos.
- Como la realidad suele ser compleja, es usual que se sumen en las circunstancias distintos factores, algunos externos a nosotros y otros provocados por nosotros.
- Si formas parte del grupo de personas que no miran de frente lo que están haciendo mal en su vida, vives para evadirte del dolor que te provocan tus propios errores y no haces nada por progresar. Debes proponerte seriamente tener registro de lo que haces mal, no para ahondar tu dolor, sino para generar una oportunidad de cambio.
- Las necesidades a satisfacer no solo refieren a lo que hoy te ocurre en la vida sino a múltiples necesidades propias del ser humano por naturaleza (alimento, techo, abrigo, ser aceptados y formar parte de grupos de pertenencia, vivir en un contexto afectivo, etc.).
- La necesidad de realizarte te llevará a resolver tus búsquedas y conquistas. Todo lo que ves en el mundo exterior te genera deseos y tal vez desees alcanzarlo. También

todo lo que puedas ser a nivel potencias dormidas tenderá a desplegarse en el mundo exterior.

- Solemos encontrar personas que se desubican con facilidad, tanto por sobreestimarse como por subestimarse. Creen que pueden más de lo que pueden o creen que pueden menos de lo que en realidad podrían.
- Tu capacidad de respuesta cuenta como herramienta fundamental para tu vida, ya que se trata de reaccionar eficazmente frente a las necesidades y deseos.
- Emociones como la tristeza, la angustia, el enojo, etc., estimularán el nacimiento de pensamientos negativos autopropagadores de más emociones negativas. Sin embargo podemos aprender a lidiar con esos pensamientos generando otra categoría de ideas más claras y constructivas.
- Registrar mis emociones, hacerlas conscientes, indagar en las causas de mi angustia, identificar alternativas de acción, pensamientos útiles y proactivos será mi campo de trabajo de aquí en mas.
- Los pensamientos espontáneos tienden a responder a emociones espontáneas. Surgen de modo repetitivo y autocontaminante. Tú eres quien debe limitarlos generando pensamientos constructivos.
- ¿Cuándo un pensamiento es constructivo?
Cuando no responde a la lógica circular emoción-rumiación sino a la dinámica de reubicación en la situación vivida. Registro lo que siento, para después preguntarme: ¿hay algo que yo pueda hacer para cambiar las cosas?, ¿qué otros caminos me quedan?
- Cuando sentimos tristeza, tendemos a encerrarnos en nosotros mismos. Esto nos lleva muchas veces, sin darnos cuenta, a vivir una vida más mental y menos real.
- Esa manera de vivir suele sumergirnos en ciclos autopropagadores de emociones aun más negativas, en los que nuestra cabeza interviene como una usina de preconcepciones, prejuicios, suposiciones, fantasmas, temores. Hacemos proyecciones de futuro

negativizadas que, según creemos, nos permitirán interpretar cómo serán las cosas. Pero de algún modo estamos construyendo una realidad negativa a partir de nuestra interpretación negativa de los hechos.

- Cuando sentimos alegría, tendemos a barnizar la realidad viendo todo mejor de lo que es.
- Puedes poner como objetivo en tu vida:
Ser una persona un poco más equilibrada cada día: más madura, más realista, más sensata a medida que pasen los meses y los años.
Que las experiencias, buenas o malas, agradables o desagradables no sucedan en vano.
Generar un yacimiento de recursos interiores de valor (en lugar de quedarte en el territorio de las reacciones que naturalmente tenías).
- El equilibrio podría asociarse a apoyar nuestra vida en bases más firmes. Esto significaría revisar y mejorar aspectos centrales de nuestra vida:
 - a. No vivir en automático
 - b. Revisar mandatos y falsas metas.
 - c. Tener en claro las prioridades, como cuidar mi tranquilidad interior y mis afectos más sinceros.
 - d. Desarrollar la capacidad de enfrentar y transformar.
- Por vivir en automático me refiero a estar sumergido en rutinas que nos hacen olvidar que los seres humanos tenemos la posibilidad de hacer elecciones en lugar de seguir siempre por los mismos caminos. Esto se relaciona con que las personas tenemos diferentes niveles de registro y de conciencia acerca de la vida en general y de nuestra propia vida en particular.
- En la vida muchas veces perseguimos metas que responden a antiguas idealizaciones, representaciones de lo que la sociedad o nuestros padres consideraban bueno para nosotros, metas que en definitiva podrían no corresponder a nuestro verdadero deseo actual, a las personas que auténticamente somos hoy, después de haber crecido, de evolucionar y aprender.
- Cuando una persona registra su estado de situación con sentido de realidad —es decir con la mayor objetividad posible— y registra sus errores y falencias con sinceridad, crea las condiciones para su constante crecimiento. Sus problemas pasan a una nueva

categoría, ya no son solo expresiones de preocupación sino motivaciones para la acción. Puede ocuparse de modo concreto, estableciendo planes de acción que contemplan un seguimiento periódico, ajustes, correcciones y resultados.

- Hacernos cargo es un primer paso, que deberá siempre ir acompañado de una cuota necesaria y creciente de valentía. Recuerda que valentía no significa ausencia de temor, significa no permitir que los miedos nos paralicen y avanzar paso a paso realizando la tarea que nos hayamos propuesto.

5.
Círculos entrelazados.

*Si algo es difícil, el camino es dar lo mejor de
uno en cuotas constantes.
En la vida cualquier cosa en la que nos
concentremos, crece.*

En las páginas anteriores mencioné que tanto la tristeza como la alegría suelen ser desencadenantes de estados de ánimo que no reflejan la realidad sino aspectos propios de un microclima imperante en nuestro ser interior.

Como alternativa constructiva propuse, entre otras claves para conseguirlo, trabajar equilibrios que suelen surgir de apoyar la vida en bases firmes, desarrollando la capacidad de enfrentar y transformar, de no vivir en automático, de priorizar nuestra tranquilidad interior y los afectos más auténticos.

Trata ahora de imaginar los distintos aspectos de tu vida como círculos que requieren atención. Te daré ejemplos concretos.

- El círculo afectivo.

(Pareja, hijos, padres, hermanos).

- El círculo de cuidados físicos.

(Tu equilibrio físico).

- El círculo social.

(Habilidades sociales, imagen pública, intercambios).

- El círculo de tu potencialidad productiva

(Todo lo que puedes ser y hacer por desplegar tus potencias)

Cada uno de estos círculos o ámbitos de tu vida requiere de una atención o cuidado específico. Si cualquiera de ellos decae seriamente, inevitablemente afectará al resto de los aspectos de tu vida. Estos círculos funcionan de modo entrelazado, no es posible aislarlos o dividirlos.

Como vimos a través de la metáfora del río y el pez, todo en tu vida está

interrelacionado. Por lo tanto, en el camino de tu recuperación puedes elegir CUALQUIERA DE LOS COMIENZOS, ya que todos ellos afectarán a la totalidad de tu vida y de tu persona.

Puedes comenzar por mejorar tu trabajo, por hacerte de un buen amor, por hacer cosas con más sabor, por trabajar tus miedos, por comprender tu angustia existencial y calmarla viendo de otros modos lo efímero de la vida, etc.

Cualquiera de estos comienzos afectará rápida e inevitablemente las otras áreas de tu vida iniciando un ciclo virtuoso.

En el juego de los palitos chinos es casi imposible sacar un palito del montón sin mover los demás. En la vida sucede igual, muevas lo que muevas, conmoverá el resto de tu vida.

Te propongo entonces que iniciemos el camino en esta conciencia. En el transcurso de las páginas podrás ir decidiendo QUÉ INICIO TOMAR para modificar el resto de tu vida en un efecto imparable.

Ahora, como en la metáfora del pez y el río, comienzo desde cualquier inicio posible el recorrido, tú ya sabrás qué parte es la que te refleja a ti.

No percibimos las cosas sino sus relaciones.

Nada ni nadie existe separado.

Hugh Prather

EL CÍRCULO AFECTIVO

Este círculo comprende a la pareja, los hijos, los padres, los hermanos, los amigos más cercanos.

Si dentro de este círculo vivimos con cierta armonía, sentamos las mejores bases para encarar todo lo demás con determinación y alegría.

Si la armonía se rompe, por malas relaciones o problemas, deberemos estar muy atentos a poner nuestros mejores esfuerzos en pos de restaurarla.

Obviamente, en ciertas situaciones, aunque deseamos que las cosas funcionen bien, con el simple deseo no es suficiente. Será el momento de intentar todo lo que está a nuestro alcance para generar mejoras en estas relaciones y vínculos más cercanos.

Podríamos empezar por hacer una primera división. Según las características del problema, diferenciar situaciones salvables de situaciones que ya consideres insalvables.

Con respecto a las primeras podrías preguntarte si has hecho todos los esfuerzos posibles por mejorar tus vínculos afectivos cercanos. Y como parte de esta misma pregunta, sería bueno evaluar si tu comportamiento fue bueno, si deberías reconocer tus errores al menos con las personas que más te importan, si facilitas la comunicación de corazón de modo de tender puentes para solucionar lo necesario.

Es importante aquí que recuerdes los buenos pilares de la comunicación eficaz. Como vimos en la primera parte de este libro los seres humanos tenemos un pensamiento reactivo y un pensamiento racional. El pensamiento reactivo obedece a nuestro instinto y surge de una parte de nuestro cerebro. El racional responde a aspectos culturales, a aprendizajes, y surge de otra parte del cerebro.

El pensamiento reactivo suele conectarse cuando nos sentimos amenazados o atemorizados y nos ponemos a la defensiva, por ejemplo, tomando la decisión de huir o de enfrentar la situación de riesgo o de peligro percibida.

El pensamiento racional necesita más tiempo de elaboración y solo puede actuar cuando estamos en una situación de mayor calma.

En materia de comunicación eficaz con tus seres queridos es muy importante que sepas con cuál de estas dos partes tuyas te estás comunicando. Si eres agresivo, reactivo en tus respuestas en situaciones de enojo, estás siendo dominado por tu parte más animal e instintiva. Debes saber que la simple utilización de un tono de voz agresivo despierta a

su vez en la otra persona su parte más animal e instintiva, la pone en actitud defensiva.

Cuando se producen discusiones desde ese lugar, ya nadie está buscando soluciones, ni siquiera manejarse con la verdad. Solo se trata de discutir y ganar las discusiones. Pero, pierdas o ganes, no te acercas ni un milímetro a la posibilidad de mejorar la relación con personas que te importan, familiares o amigos.

Cuando utilizamos un buen tono no despertamos el pensamiento más animal, instintivo y reactivo en el otro. Por lo tanto ingresamos en una dinámica de encuentro completamente distinta. Recién entonces tendremos oportunidad de llegar al corazón del otro.

Tan importante como el tono que emplees será tu honestidad. Si hablas con el corazón y la otra persona siente que es verdad lo que dices, posiblemente también te abra su corazón.

Puede tratarse simplemente de decir “No sé qué nos está pasando, pero no me gusta que estemos así”. Puede tratarse de pedir ayuda, confesar temores, o decirle a este familiar o amigo cuánto lo queremos. El hecho es que la sola declaración de corazón acerca posiciones, tiende puentes y ayuda a mejorar nuestros vínculos. Obviamente no resulta fácil. Muchas veces tenemos que hacer grandes esfuerzos por vencer nuestro orgullo. Solemos creer que pedir perdón o decir cuánto queremos a alguien nos pone en situación de debilidad, cuando en realidad exhibe nuestra mayor grandeza humana.

Cuando se trate de situaciones insalvables, deberás buscar maneras de ordenar la situación dentro de ti, de una manera que te permita vivir sin tanto dolor.

Si sentimos que pusimos todo lo mejor de nosotros por restablecer un vínculo, que hicimos verdaderamente todos los esfuerzos y no aparecen maneras de solución, tendremos al menos la conciencia tranquila. No es lo mismo quedar parados frente a nosotros mismos en un lugar en el que sabemos honestamente que pusimos lo mejor de nosotros, que quedar con cuestiones pendientes. Cuando hicimos todos los esfuerzos, la resignación es un camino más fácil de encontrar.

Una vez que catalogamos una relación como insalvable, la vida suele presentarnos afectos sustitutos. Relaciones que ocupan en cierto modo los espacios que quedaron expuestos por rupturas en relaciones anteriores.

A veces un distanciamiento que creemos definitivo podría ser temporal. Todas las personas tenemos derecho a madurar y a evolucionar, lo que nos hace albergar esperanzas de cambio. En la vida existen etapas que nos llevan a vivir determinadas

circunstancias. Cuando pasamos a otra etapa, las circunstancias pueden cambiar.

La vida es una historia de afectos.

EL CÍRCULO DE CUIDADOS FÍSICOS

Este círculo corresponde al trabajo de tu equilibrio físico, a cuidar lo que dependa de ti.

Existen personas con cierta tendencia al descuido de su propio físico, que crean condiciones para sufrir problemas de salud, ya no referidos a circunstancias inevitables sino a situaciones provocadas por ellas mismas. Un claro ejemplo son las adicciones, que evidentemente imponen la necesidad de pedir ayuda a especialistas.

Es importante que tomes conciencia de que lo físico influye muchas veces seriamente en lo emocional. La falta de energía, la ausencia de ganas o deseo de accionar en los distintos órdenes de la vida suelen ser moneda corriente cuando lo físico no se encuentra en un mínimo equilibrio. Una vez más, puedes releer la metáfora del río y el pez. En nosotros lo físico y lo emocional se integran de un modo indivisible, y se realimentan de modo indefectible, para bien o para mal según el caso.

EL CÍRCULO SOCIAL

Nos referimos ahora al ámbito de habilidades sociales, imagen pública, intercambios.

Las habilidades sociales resultan determinantes a la hora de realizarnos en todos los aspectos de nuestra vida. Al respecto, considero útil recordar algunas de las claves mas importantes desarrolladas en mi libro *Construye tu fuerza*.

Clave 1

El mundo real

Las personas necesitamos alcanzar objetivos. Y éstos dependerán de desarrollar en mayor o en menor medida nuestras habilidades en el ámbito social.

Quizás imagines que me refiero a estar conectado con el mundo. Sin embargo, me referiré a aspectos más sutiles, capaces de permitirte entablar relaciones prósperas o de bloquear poco a poco todos los caminos. Ello sencillamente dependerá de cómo aprendas a manejarte en tu relación con las personas con las cuales interactúas en cualquier momento y situación.

En la época escolar tu objetivo era conseguir una mejor calificación para aprobar una materia. En etapas posteriores, generar recursos para tu supervivencia. Cada vez que aspiras a lograr determinadas oportunidades, reconocimientos o mejoras, se ponen en juego algunos componentes –generalmente similares– que trataré de describirte de un modo sencillo.

Comencemos con un ejemplo aplicado a la época escolar:

Un profesor te tomaba la lección. ¿Qué crees? ¿La calificación que conseguías dependía solamente de cuánto hubieras estudiado? ¿O intervienen además otros factores humanos (simpatías, antipatías, afectividad, imagen personal, etc.)?

Toma nota de algunos componentes que se ponen en juego en la situación ejemplificada y que además son fácilmente aplicables a muchas otras situaciones:

a) Necesidades y objetivos personales.

En este caso, conseguir determinada calificación.

b) **Ámbito de desarrollo.**

La escuela.

c) **Relación de poder.**

Con el profesor.

d) **La dinámica con la se establecen los vínculos.**

El modo en que se establece la relación, en este caso profesor-alumno.

Cada uno de estos componentes ofrece espacios de acción que puedes aprovechar o desaprovechar.

Considera en qué lugar de importancia ubicas tus objetivos. ¿Te daba lo mismo entonces aprobar que desaprobado? ¿Cuál era tu grado de compromiso con el objetivo? ¿Lo utilizabas como factor de motivación?

Muchas personas no dedican tiempo ni energía a evaluar su verdadero interés en lo que están construyendo. Sin embargo, no da lo mismo que desees fervientemente alcanzar tu objetivo o que sea un objetivo indiferente.

Cuando nos apoyamos en un objetivo importante podemos establecer una escala o jerarquía para calificar el tamaño de las dificultades que se nos presentan. Esto es posible porque pasamos a contar con un parámetro de comparación: la importancia de mi objetivo versus el problema que debo enfrentar y superar para poder continuar mi camino hacia la meta.

A partir de dar valor a mi objetivo, dispongo de una usina de energía nueva para soportar adversidades, luchas y desafíos. Cuento hasta cien antes de renunciar o perjudicarme en mi camino. Mis niveles de tolerancia se expanden. Mi paciencia es mucho mayor. Y con ello, también mi fortaleza.

A menudo vemos chicos que se aburren en la escuela secundaria. Pocas veces les despierta un interés genuino lo que están obligados a estudiar: una cantidad generalmente muy amplia de contenidos poco asociables a sus intereses y con escaso sentido práctico de la vida. Sin embargo he conocido estudiantes que ya tenían sueños o metas, y las utilizaban para soportar más estoicamente ese tránsito obligado y aburrido. Sabían que si

no lograban el título secundario no podrían inscribirse en la carrera universitaria de sus sueños. Pensar en lo que serían cuando fueran grandes era su motor para transitar cada sobrecarga o decepción de la secundaria.

En síntesis, es muy importante trabajar de un modo u otro nuestros objetivos. Construir una meta que nos motive o simpatice lo suficiente como para utilizarla como referencia superior, es decir, “por encima” de las dificultades cotidianas.

Con respecto a las relaciones de poder siempre tendrás dos opciones.

Elegir el camino de la seducción o elegir el camino de la fuerza.

Si eliges éste último, te orientas hacia la confrontación.

¿Tienes las armas suficientes? ¿Tienes la estatura suficiente?

¿Eliges ir a la pelea sin recursos?

Un alumno que pelea con un profesor en el aula, ¿qué gana? Quizás se alivia por expresar lo que siente, pero a los fines del primer punto, el de los objetivos, posiblemente pierde. ¿Cuál es la idea? ¿Desahogarse? ¿Reaccionar guiado por su fuerte sentimiento de justicia? ¿Dejar en claro que le asiste la razón?

Debes ser capaz de distinguir este entramado y tomar decisiones.

¿Qué persigues? ¿Ganar una discusión o llegar a ser alguien en la vida?

A corto plazo el alumno se habrá sacado las ganas de confrontar. A mediano plazo deberá estudiar el doble que sus compañeros para alcanzar la mitad de nota que ellos. Y a largo plazo puede quedar en el camino sencillamente porque habrá aprendido a golpear la cabeza contra la pared siguiendo sus sentimientos repentinos.

La repetición de este tipo de comportamiento usualmente aleja de los buenos resultados. Habrás quedado atrapado en una telaraña mental en la que crees sostener tus valores. Aunque para sostenerlos efectivamente debes hacerlo con inteligencia. Evita ser torpe. Evita andar a los golpes o a los gritos por la vida librando batallas que en el fondo no tienen importancia.

Otra forma de vincularte en una relación de poder a través de la confrontación es la imposibilidad. En el ejemplo anterior vas al choque, en este caso te dejas ganar por la angustia y los sentimientos de impotencia.

En el fondo, de base, en ambos casos está tu resistencia. Generas un relato interior que te indigna. Explotas o sufres. Pero no avanzas. Quedas inmerso en los sentimientos de derrota.

Si frente a este tipo de hechos y situaciones tomas la debida perspectiva podrás

reconocer que tus valores no te exigen que cortes tu carrera o tu trabajo por seguirle el juego a cada individuo con el cual te toques en los caminos de la vida.

Puedes conservar tus valores y ser prudente. Puedes conservar tus valores y distinguir entre interlocutores válidos e interlocutores no válidos. Si aprendes a diferenciar la calidad de los interlocutores podrás atender tus valores sin resignar tus objetivos.

Hasta aquí hablamos de lo concerniente al camino de la fuerza en las relaciones de poder. Hablemos ahora de la otra opción posible, el camino de la seducción.

Este camino es más delicado, requiere de tu sagacidad. Será recomendable que establezcas cuales son los límites de tu juego. El punto medio podría estar dado por adaptarte al mundo real porque necesitas sobrevivir, pero no “sobreadaptarte”, justificándote a ti mismo cualquier comportamiento. Se trata de partir de un punto en el cual das valor a tus objetivos, de entender que lo importante no es ganar discusiones inconducentes ni vivir teniendo la razón, y de aceptar la importancia de construir tus metas en la vida.

En el ejemplo del alumno en relación a un profesor, el alumno confrontaba. Iba a la pelea. El ejemplo opuesto sería el de un alumno que en el mismo momento en que lo inunda un sentimiento de injusticia, se controla. Tiene claro que su objetivo es mejorar las relaciones y que alcanzar sus notas sea cada vez más sencillo. Focaliza en su objetivo mayor: recibirse para seguir adelante sus sueños.

Veamos un ejemplo específico:

Carlos era un alumno que se caracterizaba no solo por no estudiar sino además por generar humoradas a viva voz que desordenaban toda la clase. No lo hacía con mala intención. Simplemente le aburría tanto la escuela que sentía que su único modo de soportar estar allí era haciendo chistes y algún que otro desorden. Poco a poco los profesores lo fueron identificando, sus notas fueron cada vez peores y estuvo a punto de repetir el año.

Carlos actuaba de un modo no estratégico. Hacía lo que le daba la gana porque el colegio lo aburría. Sin embargo lograba el efecto contrario al deseado: tenía que pasar más años que los demás en el lugar que tanto lo aburría.

Hasta que un día el alumno mal conceptuado decidió cambiar su suerte en la escuela. Carlos se propuso revertir su situación. En realidad comprendió que ni siquiera se trataba de estudiar mucho. Se trataba de desarrollar la habilidad de agradar. Carlos aprendió a decodificar qué le gustaba a cada profesor. Cada

uno tenía sus propias características:

- Los había de buen corazón.
- Otros gozaban de su pequeña cuota de poder y sobrecargaban los fines de semana de los chicos con tareas para el hogar asfixiantes bajo el pretexto de la excelencia educativa.
- Había uno muy egocéntrico, cuyo fin no era enseñar sino ostentar conocimientos.
- Otro profesor sentía verdadero orgullo por las clases que daba y se lo veía muy feliz si lograba atrapar la atención de los alumnos.
- También había varios a los que se los notaba muy cansados de su trabajo y solo querían cumplir con lo mínimo y huir de las clases.

En definitiva, Carlos comenzó por dedicar su tiempo –el que antes utilizaba en irritar a los demás– a comprender las características humanas y personales de cada profesor.

Con el transcurso de los años esta comprensión fue muy útil para su vida, ya que en su trabajo encontró personas de buen corazón, pero también las que gozaban de su pequeño poder y cargaban a sus empleados los fines de semana con trabajos para el hogar. Debió relacionarse con egocéntricos, con personas humildes, con personas orgullosas de la tarea que realizaban y con gente que odiaba lo que hacía y no sentía ningún interés por mejorar. En la vida en general intervenían factores humanos similares a los que había observado tempranamente en la escuela.

Carlos había aprendido a prestar atención a lo importante, a observar a las personas y su comportamiento para luego aprender a manejarse con cada una de ellas según lo que cada una necesitaba.

¿Qué es lo que mueve a cada persona?, se preguntaba, para luego delinear una estrategia específica con cada una de ellas.

Puede parecer excesivamente complejo. Pero a Carlos en realidad le resultaba sencillo. Había desarrollado su empatía. Comprendía al otro, se ponía en su lugar y le era sumamente simple imaginar lo que al otro le gustaba. A la vez no debía perder de vista lo que deseaba para sí. Veía estos vínculos casi en términos de intercambio. “Le doy al otro lo que necesita, y termino recibiendo lo que necesito”. Esta era su estrategia. También estaba atento a los riesgos de

excesos o de abusos. Si un interlocutor por su tendencia particular se pasaba de la raya encontraría la manera de no prestarse a usos destructivos, siempre con la habilidad de la seducción y sin choques o agresiones innecesarias. El centro de la cuestión eran sus objetivos, y a partir de estos articulaba una estrategia de conquista.

Si observamos con detenimiento esta historia, vemos que en un principio Carlos pretendía actuar desde la fuerza y fracasaba. Luego trabajó sus objetivos desde la seducción, orientado a encontrar un equilibrio sutil para que nadie lo aplastara.

Clave 2

Interlocutor válido / interlocutor no válido.

Si le pides a un niño de 3 años que te explique el teorema de Pitágoras, estará imposibilitado de hacerlo. Sencillamente porque no se encuentra a la altura de esa tarea por razones de maduración, de desarrollo o por la causa que quieras identificar. El hecho es concluyente y no amerita mayor elaboración. ¿Podrías pedirle entonces a un niño de 3 años que te dé respuestas propias de un alumno de escuela secundaria?

Este ejemplo se puede aplicar en otros aspectos a tus relaciones. Si observas a tu alrededor encontrarás personas de todo tipo. Posiblemente tu hermano se haya ganado tu confianza y sepas perfectamente que se trata de una persona madura, ubicada, racional, capaz de ofrecerte respuestas útiles e inteligentes ante las distintas consultas que hayas tenido oportunidad de realizarle a lo largo de la vida. Del mismo modo, puedes en este mismo instante pensar en un amigo al que quieres mucho pero que siempre se equivoca en las decisiones que toma para su propia vida. Lo amas, pero no podrías identificarlo como un referente en materia de equilibrio, aciertos o maduración.

Lo que trato de decirte es que, a esta altura de tu vida, puedes identificar razonablemente las características de determinadas personas y puedes inferir o hacer una primera hipótesis acerca de quiénes pueden aportarte, a quiénes debes escuchar con mayor o menor atención, así como con quiénes por su valor tiene sentido entablar una discusión o no entrar en el juego. En otras palabras, sabes qué puedes esperar de cada una de ellas.

Con ese mismo criterio te será más fácil comprender el concepto que nos ocupa: interlocutor válido/ interlocutor no válido.

En la vida estamos rodeados de personas y debemos por nuestro propio bien ser capaces de identificarlas dentro de estas categorías. Cuando estás frente a un interlocutor válido tiene sentido profundizar determinado análisis e incluso determinada discusión. Cuando estas frente a un interlocutor no válido puede ser torpe de tu parte invertir energía en confrontar.

En el ejemplo del niño de 3 años, ¿tendría sentido pelear con él porque no comprende una pregunta sobre temas que lo sobrepasan? Sabes que sería absurdo.

Intenta experimentar esto mismo cuando te sientas tentado de iniciar una nueva discusión o pelea estéril con una persona que ya te ha demostrado no estar a la altura de la discusión. Sé más estratégico y más inteligente. Puedes hacer más llevadera esa relación. Mucho más aún si se trata de una relación de poder en la que dependes en algún modo o medida de dicha persona.

En ciertas situaciones no se trata de renunciar a tus convicciones ni a tus valores. Se trata de llevarlos adelante con inteligencia y con sagacidad. Si no llegas a nada en la vida, si vives mal, si quedas a mitad de camino en cada cosa que te propones, pagas un precio muy alto por tu espontaneidad o tu repentinismo verbal. Es importante que te apartes del punto en que te ha importado más ganar las discusiones que crecer y transformar tu vida.

En la perspectiva del tiempo, ¿crees que dentro de 10 o 20 años tendrá alguna importancia en tu vida aquel profesor que enfrentaste, o aquel jefe por el cual renunciaste a un puesto de trabajo que te importaba? Quizás si aprendes a ser estratégico, un día puedas crecer tanto como para convertirte en el jefe de tu jefe.

Clave 3

Construcción de imagen

Carlos, el estudiante que anteriormente tomamos como ejemplo, estaba muy mal conceptuado por sus profesores y tenía malas calificaciones en todas las materias. Frente a esta situación lo que hizo fue crear un plan de construcción de su nueva imagen. Para hacer creíble su estrategia un día tomó coraje y le dijo al profesor más duro y más difícil de todo el colegio que necesitaba tener una charla de pocos minutos en privado. Allí le expresó que había estado reflexionando acerca de su situación y que deseaba sinceramente cambiar. Por último pidió una oportunidad. Un período de confianza en él. El profesor quedó completamente desconcertado. La situación era impensable. Completamente inesperada para alguien con sus antecedentes.

El alumno comenzó por ensayar cierto interés en sus clases y estudió algunos renglones sobre los temas de las tres clases subsiguientes. Cuando el profesor preguntaba si habían entendido Carlos sobreactuaba, levantaba la mano y lanzaba con ímpetu los renglones estudiados. Cuando le daban la palabra, efectivamente sabía sus temas. Esto sucedió durante algunas clases consecutivas.

El profesor hizo correr la voz en la sala de profesores, los otros comenzaron a prestar atención a lo que estaba sucediendo y lo que era una etiqueta negra que lo identificaba como mal alumno, pasó a ser una etiqueta blanca que lo identificaba como un fenómeno extraño de esfuerzo personal, voluntad y recuperación. En poco tiempo dejaron de preguntarle sobre las lecciones del día. Los profesores dirigieron su atención hacia “los nuevos sospechosos”. Carlos ahora estaba bien conceptuado. De allí en más con mucho menos esfuerzo que el inicial ya todo fluyó más fácilmente. Carlos había construido una nueva imagen.

Algunas páginas atrás hablamos de relaciones de poder. Mencionamos dos caminos: la seducción o la fuerza. ¿Cuál tomas frecuentemente en tu vida?

¿Sueles observar a la gente con la que interactúas? ¿Haces algún esfuerzo por comprenderla? ¿Te pones en su lugar? ¿Sabes qué les interesa, cuáles son sus gustos, qué los mueve? ¿Piensas solo en ti o en términos de intercambio? ¿Eres facilitador u obstaculizador? ¿Ayudas a que el otro pueda lograr sus objetivos y le facilitas su trabajo? ¿Sabes escuchar a las personas?

Si desarrollas la cualidad de aprender a leer qué intereses mueven a cada persona y ponerte en su lugar, te sugiero que a continuación determines un plan de acción concreto que puede incluir la construcción (o reconstrucción) de tu imagen. Puedes vivir esta construcción como la creación de una cáscara vacía o, por el contrario, como el inicio de una transformación profunda y verdadera. Ocuparte solo de la apariencia puede resultarte útil por un tiempo pero tarde o temprano no te alcanzará. Si tu nueva imagen se sustenta en un contenido genuino, terminará por transformar verdaderamente tu vida.

Interesarte en analizar la imagen que proyectas actualmente y diferenciarla de la que quieras lograr podría facilitarte, por comparación, la confección de una necesaria y muy útil declaración de objetivos personales. A continuación se tratará de trabajar paso a paso por materializarlos en la realidad.

Partiendo del deseo de proyectar una imagen, podrás ir haciendo en la práctica lo necesario para sustentarla. Se tratará entonces de la más virtuosa de las manifestaciones

que una persona puede proponerse: SER para luego proyectar lo que se es.

Cuando nos proponemos construir una imagen partiendo de constituirnos realmente en lo que deseamos proyectar, ingresamos en círculos virtuosos irreversibles. Creamos una meta, hallamos la motivación necesaria y sabemos hacia dónde ir.

En relación con este tema, creo oportuno compartir en este momento un concepto de mi libro *Sueños realizados*, que en su momento di en llamar “Jugar el rol”:

Jugar el rol significa permitirnos parecer sin ser, como recurso acotado, delimitado y transitorio, con clara conciencia de que estamos utilizando un recurso que puede ser sano o tóxico dependiendo del tiempo y el modo en que lo utilicemos.

Cualquier trabajador debe jugar a ser, por un tiempo, para lanzarse a un mercado en el cual, si confesara sus inseguridades, nadie le daría un lugar ni una oportunidad. Luego, no debe vanagloriarse de sus pequeñas o grandes actuaciones. Por el contrario debe sostener interiormente una actitud seria que lo oriente permanentemente a cumplir su tarea cada vez con mayor calidad.

Quien para animarse a “saltar al vacío” de ejercer en una nueva actividad utilice el recurso de “actuar el nuevo rol”, no habrá hecho ni más ni menos que un nuevo acto legítimo de supervivencia en una sociedad en la que no sobran las oportunidades para nadie.

Luego, si se ocupa cada día de nivelar hacia arriba en conocimientos, calidad de servicios, perfeccionamiento, cumplirá con seriedad sus oportunidades de trabajo y construirá ante sí mismo una imagen de la cual enorgullecerse.

(Con el tiempo recordará como una anécdota sus batallados inicios).

Por el contrario, las personas que se envician en parecer y no en ser se regodean de lo que logran sin trabajo serio, nivelan hacia abajo emparchando sus realizaciones cada vez de menor calidad y terminan destruyendo ante sus ojos su propio concepto de sí mismos, lo que tarde o temprano los llevará a círculos autodestructivos. La clave es valorarse a sí mismo por la tarea realizada, por la calidad producida siempre en constante mejora, por la propia lucha, por los esfuerzos. Luego, por la buena fe puesta en cada intercambio. Por último, por haber podido ocupar plenamente el lugar que hasta hace un tiempo atrás ocupamos tan solo jugando el rol.

Te resultará maravilloso descubrir que llegaste a ser en verdad lo que tiempo atrás aparentabas ser.

*En el trato social nada hay tan productivo como
la limosna de la atención.*

Honoré de Balzac

EL CÍRCULO DE TU POTENCIALIDAD PRODUCTIVA

Este círculo, el último que nos falta aún describir y profundizar, abarca todo lo que puedes ser y hacer por desplegar tus potencias.

Los seres humanos, como ya vimos, nacemos con una serie de características y potencias que representan “todo lo que podemos ser y hacer”.

Cuando estas potencias se despliegan nos realizamos. Se adueña de nosotros una fuerte sensación de satisfacción. Una alegría y una plenitud propias de estar al máximo de nuestro potencial.

Cuando estas potencias no se despliegan, en cierto modo nos malogramos. Un fuerte sentimiento de frustración se va adueñando de nosotros. Una especie de tristeza que poco a poco se convierte en una mayor falta de energía. Pudiendo habitar un círculo virtuoso, habitamos un círculo vicioso.

En el círculo virtuoso desarrollas proyectos, accionas en dirección a construirlos paso a paso, aprendes mediante la prueba y el error, sales de zonas de apatía y de rutina para ingresar en zonas de crecimiento, aprendizaje permanente y pasión. Todo esto genera pequeños resultados diarios, y se eleva tu autoestima cotidianamente. Tu atención estará centrada en cosas positivas y productivas y muy difícilmente habrá espacio para crisis anímicas o existenciales. Vivirás plenamente.

En el círculo vicioso quedas preso del miedo al fracaso, eliges temer en lugar de accionar. Conjeturas, das por hecho, te permites suponer cómo resultarán tus acciones. Tu mirada se vuelve cada vez más pesimista y no sales de la fase conjetural, ya que siempre te adelantas a suponer que no lograrás resultados en las acciones imaginadas. Obedeces a la idea de no arriesgar. Vives en una especie de fase preventiva permanente en la que solo te interesa cuidarte y no correr riesgos de ningún tipo. Como resultado final, te encierras cada vez mas en ti mismo, envidias a quienes logran resultados en la vida, pierdes la energía y la alegría. Tan solo vas y vienes hundido en rutinas y automaticidades.

Vas al trabajo, pero nada creativo se despliega en ti.

Cumples con tus obligaciones, pero tu vida se limita a cumplir y no a dar lo mejor de ti.

Sientes lástima de ti mismo. Y en ello cualquier vestigio de auto estima se derrumba.

Desde este lugar contaminas fácilmente el resto de los círculos de tu vida. Descuidas lo físico, no encajas en lo social, te resulta difícil hacer pareja o buscas relaciones en las cuales nivelas hacia abajo, ya que no te consideras digno de compartir la vida con alguien valioso. Deterioras uno a uno los distintos aspectos de tu vida.

Hacerte cargo de desplegar tu potencial resulta una tarea vital, capaz de nivelar hacia arriba el resto de los aspectos de tu vida.

*Nunca es demasiado tarde para ser lo que debiste
ser.*

Mary Anne Evans

EL RELATO INTERIOR

Imagina que los distintos aspectos de tu vida que describimos como círculos –afectivo, físico, social y productivo– fueran habitados por un personaje interno con capacidad de pensar, hablar y opinar. Esto significa que:

Cuando estás mal afectivamente una voz interior te relata constantemente lo solo que te sientes.

Cuando está mal físicamente una voz interior te relata constantemente las incomodidades, por ejemplo, de tu sobrepeso o tus dolores musculares.

Cuando estás mal en tus habilidades sociales una voz interior te relata los conflictos que te provoca la relación con la gente.

Cuando estás mal en tu capacidad de hacer y de desplegar potencias productivas, una voz interior te dice que nunca puedes nada.

Estas voces se convierten en un coro ruidoso que te amarga la vida de manera cotidiana.

¿Crees que puedes salir adelante mientras esas voces permanentemente te hablan solo de lo peor de ti?

Imaginemos ahora el camino inverso.

Estableces una prioridad en tu vida. Tienes muchas otras necesidades, pero para no ahogarte en un mar de problemas decides poner una prioridad como centro de tu acción y de tu energía. Realizas esfuerzos serios por registrar tus fortalezas y tus debilidades en torno de este tema que deseas mejorar y resolver. Tu registro es consciente, honesto, verdadero. No te mientes más porque no quieres postergarte más. Diseñas entonces un plan de acción creando un listado de tareas, de acciones concretas para el día. En este listado irás tachando objetivos a medida que los cumplas y agregarás nuevas acciones pendientes de resolución. Hacerte cargo, hacerte responsable de accionar generará en ti una sensación nueva: comenzarás a sentir un sano orgullo al verte a ti mismo en esta actitud esforzada por la cual saliste de la queja constante y pasaste a la acción.

Ese sano orgullo será la primera semilla plantada en tierra fértil en mucho tiempo. Poco a poco convertirá un aspecto de tu vida en exitoso y satisfactorio, derramará su influencia positiva en el resto de los aspectos importantes de tu vida. Habrás iniciado entonces un círculo virtuoso cuya propia dinámica te aportará resultados de un modo

cada vez más facilitado. Recuerda que los comienzos siempre son más difíciles. Luego, con cada día que pase todo se irá simplificando.

Estarás influyendo de modo directo y concreto en tus nuevos estados de ánimo. Nacerán valentías nuevas. Tu vida ya no estará ubicada en zonas de prevención por temores excesivos sino que buscará naturalmente un equilibrio que se logra por la combinación Cuidado+Pequeñas Audacias. Si no te cuidas cometes un gran error, si solo te cuidas te alejas de lo vital. Las pequeñas y medianas audacias suelen ser necesarias a la hora de tomar el camino del crecimiento.

Miedo al fracaso, comodidad, ansiedad serán palabras cada vez más lejanas. Desterrarás la frustración y el resentimiento, accionarás sin presuponer y sin prejuizar. Habrá nacido en ti un hombre nuevo. El que suma las dos condiciones esenciales para todo logro y desarrollo personal:

- Registrar lo que te sucede.
- Accionar para construir tu nueva vida.

Dominar a tu enemigo interior depende de construir tu fuerza y tu capacidad de resolver obstáculos en la vida.

Por último, recuerda que existen dos tipos de personas, las que enfrentan y las que evaden.

Las que enfrentan, triunfan.

TEXTO AUTOMOTIVADOR

*Busca dentro de ti la solución de todos los
problemas, hasta aquellos que creas más exteriores
y materiales.*
Amado Nervo

Hoy es tu tiempo
no te desperdicies
no te malogres
no te pierdas.
Tus sueños pendientes
no se han extinguido
y no se han quebrado
a pesar de tu desidia.
Todo lo que puedes ser
aún te acompaña,
aún esta contigo.
A pesar de tu comodidad infinita,
a pesar de tu fábrica de excusas,
a pesar de tus miedos permanentes
y cobardías gastadas
por tanto frenar tu pasión,
hoy es tu tiempo,
no te desperdices.
Todo lo que puedes ser
aún esta contigo.

EN SÍNTESIS

- Imagina los distintos aspectos de tu vida como círculos que requieren atención o cuidado específico. Si cualquiera de ellos decae seriamente, inevitablemente afectará al resto de los aspectos de tu vida. Estos círculos funcionan de modo entrelazado, no es posible aislarlos o dividirlos.
- Círculo afectivo. Si dentro de este círculo vivimos con cierta armonía, sentamos las mejores bases para encarar todo lo demás con determinación y alegría.
- Podrías preguntarte si has hecho todos los esfuerzos posibles por mejorar tus vínculos afectivos cercanos. Y como parte de esta misma pregunta, sería bueno evaluar si tu comportamiento fue bueno, si deberías reconocer tus errores al menos con las personas que más te importan, si facilitas la comunicación de corazón de modo de tender puentes para solucionar lo necesario.
- Tan importante como el tono que emplees será tu honestidad. Si hablas con el corazón y la otra persona siente que es verdad lo que dices, posiblemente también te abra su corazón.
- Puede tratarse simplemente de decir “No sé qué nos está pasando, pero no me gusta que estemos así”. Puede tratarse de pedir ayuda, confesar temores, o decirle a este familiar o amigo cuánto lo queremos. El hecho es que la sola declaración de corazón acerca posiciones, tiende puentes y ayuda a mejorar nuestros vínculos.
- Muchas veces tenemos que hacer grandes esfuerzos por vencer nuestro orgullo. Solemos creer que pedir perdón o decir cuánto queremos a alguien nos pone en situación de debilidad, cuando en realidad exhibe nuestra mayor grandeza humana.
- Cuando sentimos que pusimos todo lo mejor de nosotros por restablecer un vínculo,

que hicimos verdaderamente todos los esfuerzos y no aparecen maneras de solución, aunque no fue posible revertir la situación tendremos al menos la conciencia tranquila.

- La vida suele presentarnos afectos sustitutos. Relaciones que ocupan en cierto modo los espacios que quedaron expuestos por rupturas en otras relaciones que fueron importantes.
- A veces un distanciamiento que creemos definitivo podría ser temporal. Todas las personas tenemos derecho a madurar y a evolucionar, lo que nos hace albergar esperanzas de cambio.
- Existen personas con cierta tendencia al descuido de su propio físico, que crean condiciones para sufrir problemas de salud, ya no referidos a circunstancias inevitables sino a situaciones provocadas por ellas mismas.
- Es importante que tomes conciencia de que lo físico influye muchas veces seriamente en lo emocional. La falta de energía, la ausencia de ganas o deseo de accionar en los distintos órdenes de la vida suelen ser moneda corriente cuando lo físico no se encuentra en un mínimo equilibrio.
- Las habilidades sociales resultan determinantes a la hora de realizarnos en todos los aspectos de nuestra vida. Un profesor te toma la lección. ¿Qué crees? ¿La calificación que consigues depende solamente de cuánto hayas estudiado? ¿O intervienen además otros factores humanos (simpatías, antipatías, afectividad, imagen personal, etc.)?
- A partir de dar valor a mi objetivo, dispongo de una usina de energía nueva para soportar adversidades, luchas y desafíos. Cuento hasta cien antes de renunciar o perjudicarme en mi camino. Mis niveles de tolerancia se expanden. Mi paciencia es mucho mayor. Y con ello, también mi fortaleza.
- Evita ser torpe. Evita andar a los golpes o a los gritos por la vida librando batallas que en el fondo no tienen importancia.
- Puedes conservar tus valores y ser prudente. Puedes conservar tus valores y distinguir entre interlocutores válidos e interlocutores no válidos. Si aprendes a diferenciar la

calidad de los interlocutores podrás atender a tus valores sin resignar tus objetivos.

- Existen dos caminos: la seducción o la fuerza. ¿Cuál tomas frecuentemente en tu vida?
- ¿Sueles observar a la gente con la que interactúas? ¿Haces algún esfuerzo por comprenderla? ¿Te pones en su lugar? ¿Sabes qué les interesa, cuáles son sus gustos, qué los mueve? ¿Piensas solo en ti o en términos de intercambio? ¿Eres facilitador u obstaculizador? ¿Ayudas a que el otro pueda lograr sus objetivos y le facilitas su trabajo? ¿Sabes escuchar a las personas?
- Si desarrollas la cualidad de aprender a leer qué intereses mueven a cada persona y ponerte en su lugar, te sugiero que a continuación determines un plan de acción concreto que puede incluir la construcción (o reconstrucción) de tu imagen. Puedes vivir esta construcción como la creación de una cáscara vacía o, por el contrario, como el inicio de una transformación profunda y verdadera. Ocuparte sólo de la apariencia puede resultarte útil por un tiempo pero tarde o temprano no te alcanzará. Si tu nueva imagen se sustenta en un contenido genuino, terminará por transformar verdaderamente tu vida.
- Interesarte en analizar la imagen que proyectas actualmente y diferenciarla de la que quieras lograr podría facilitarte, por comparación, la confección de una necesaria y muy útil declaración de objetivos personales. A continuación se tratará de trabajar paso a paso por materializarlos en la realidad.
- Los seres humanos nacemos con una serie de características y potencias que representan “todo lo que podemos ser y hacer”. Cuando estas potencias se despliegan nos realizamos. Cuando estas potencias no se despliegan, en cierto modo nos malogramos.
- En el círculo virtuoso desarrollas proyectos, accionas en dirección a construirlos paso a paso, aprendes mediante la prueba y el error, sales de zonas de apatía y de rutina para ingresar en zonas de crecimiento, aprendizaje permanente y pasión. Todo esto genera pequeños resultados diarios, y se eleva tu autoestima cotidianamente. Tu atención estará centrada en cosas positivas y productivas y muy difícilmente habrá

espacio para crisis anímicas.

- Combinar Cuidado+Pequeñas Audacias. Si no te cuidas cometes un gran error, si solo te cuidas te alejas de lo vital. Las pequeñas y medianas audacias suelen ser necesarias a la hora de tomar el camino del crecimiento.
- Habrá nacido en ti un hombre nuevo. El que suma las dos condiciones esenciales para todo logro y desarrollo personal: Registrar lo que te sucede y Accionar para construir tu nueva vida.
- Dominar tu enemigo interior depende de construir tu fuerza y tu capacidad de resolver obstáculos en la vida.
- Recuerda que existen dos tipos de personas, las que enfrentan y las que evaden. Las que enfrentan, triunfan.



Como un barco afectado por fuertes vientos que soplan en distintas direcciones, con frecuencia nos sentimos a merced de vientos contradictorios que nos llevan de un lado a otro.

En esta situación es necesario contar con un hábil capitán, que no se asusta ni renuncia, sino que por el contrario tiene la vocación de aprender a manejarse en la complejidad.

“Tú tienes todas las condiciones para aprender a manejarte en esta complejidad. Es solo que no lo sabías. Quizás porque has atravesado algún problema o circunstancia seria. O porque te faltaba ordenar los aprendizajes que posiblemente ya están dentro de ti y necesitabas un tiempo de reflexión para reconocerlos”, afirma Mario Vaena.

Cambia tu mirada nos aporta distintas ópticas y perspectivas para desplegar esas condiciones. Para observar lo que vivimos e incluso lo que sabemos. Para adoptar un nuevo enfoque, que nos permitirá comprender lo que nos sucede y resolverlo con mayor eficacia.



MARIO JAVIER VAENA

Nació en Gualeguaychú, Entre Ríos.

Es conductor del programa de televisión “Sobre la vida y los sueños” con emisión durante años en Canal 26 de Argentina y distintos países de latinoamérica con gran éxito y repercusión pública.

Investigó durante 10 años historias de vida reales indagando el modo en que las personas enfrentan y superan sus obstáculos.

Es autor de los exitosos libros de Autoayuda “Sueños realizados”, “Sentido de realidad”, “Reinventa tu vida”, “Construye tu fuerza”, “Una oportunidad de transformarte”, “Cambia tu mirada” que, con distintas ediciones, inauguraron un estilo de investigación y análisis de singular claridad e impacto, caracterizado por el abordaje de los problemas humanos desde la observación práctica de las personas que afrontan y superan sus dificultades en la vida.

Es consultor en comunicación y publicista de productos líderes. Durante 15 años desarrolló la comunicación del principal evento cultural de Buenos Aires, *la Feria del Libro*. Obtuvo el Premio *Fund TV* 2003, Gota en el Mar y el premio de la Fundación Germán Sopeña al periodismo solidario años 2004 y 2005 por el ciclo “*Las Vueltas de la Vida*” con emisión satelital para Latinoamérica.

www.mariovaena.com

Vaena, Mario Javier

Cambia tu mirada / Mario Javier Vaena. - 1a ed. - Ciudad
Autónoma de Buenos Aires : Ediciones B, 2017

Libro digital, EPUB.

Archivo Digital: descarga y online.

ISBN 978-987-627-250-6

1. Desarrollo Personal. I. Título

CDD 158.1

Diseño de cubierta e interior: Pablo Piola

© Mario Javier Vaena, 2017

Edición en formato digital: noviembre de 2017

© Ediciones B Argentina S.A., 2017

Humberto I 555, Buenos Aires

www.megustaleer.com.ar

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN 978-987-627-250-6

Conversión a formato digital: Libresque

Índice

Cambia tu mirada

Dedicatoria

Introducción

1. Las condiciones dadas no siempre te pertenecen. La responsabilidad de cambio, sí.

El laberinto

¿Cómo piensas?

Claves para comprenderte

Tu actitud dominante

Texto Automotivador

En síntesis

2. Dominarte a ti mismo.

El ejercicio de las páginas en blanco

Multicomposición de las situaciones

Conseguir resultados

Coherencia interior

Texto Automotivador

En síntesis

3. Conectarte con lo vital.

La inacción

Tu verdadera situación de vida

Respiramos la atmósfera que construimos

¿Eres inseguro?

Comunicación eficaz

Texto Automotivador

En síntesis

4. Una comprensión simple y global.

Las circunstancias

Las necesidades a satisfacer

Tu capacidad de respuesta

Estados de ánimo

El equilibrio

Texto automotivador
 En síntesis
5. Círculos entrelazados.
 El círculo afectivo
 El círculo de cuidados físicos
 El círculo social
 El círculo de tu potencialidad productiva
 El relato interior
 Texto Automotivador
 En síntesis
Sobre este libro
Sobre el autor
Créditos

Índice

Cambia tu mirada	2
Dedicatoria	4
Introducción	5
1. Las condiciones dadas no siempre te pertenecen. La responsabilidad de cambio, sí.	6
El laberinto	8
¿Cómo piensas?	13
Claves para comprenderte	19
Tu actitud dominante	25
Texto Automotivador	28
En síntesis	30
2. Dominarte a ti mismo.	34
El ejercicio de las páginas en blanco	37
Multicomposición de las situaciones	48
Conseguir resultados	52
Coherencia interior	57
Texto Automotivador	61
En síntesis	63
3. Conectarte con lo vital.	67
La inacción	69
Tu verdadera situación de vida	72
Respiramos la atmósfera que construimos	76
¿Eres inseguro?	82
Comunicación eficaz	89
Texto Automotivador	92
En síntesis	94
4. Una comprensión simple y global.	99
Las circunstancias	101
Las necesidades a satisfacer	104
Tu capacidad de respuesta	106
Estados de ánimo	109
El equilibrio	113

Texto automotivador	126
En síntesis	129
5. Círculos entrelazados.	134
El círculo afectivo	138
El círculo de cuidados físicos	142
El círculo social	144
El círculo de tu potencialidad productiva	154
El relato interior	157
Texto Automotivador	160
En síntesis	162
Sobre este libro	167
Sobre el autor	168
Créditos	170