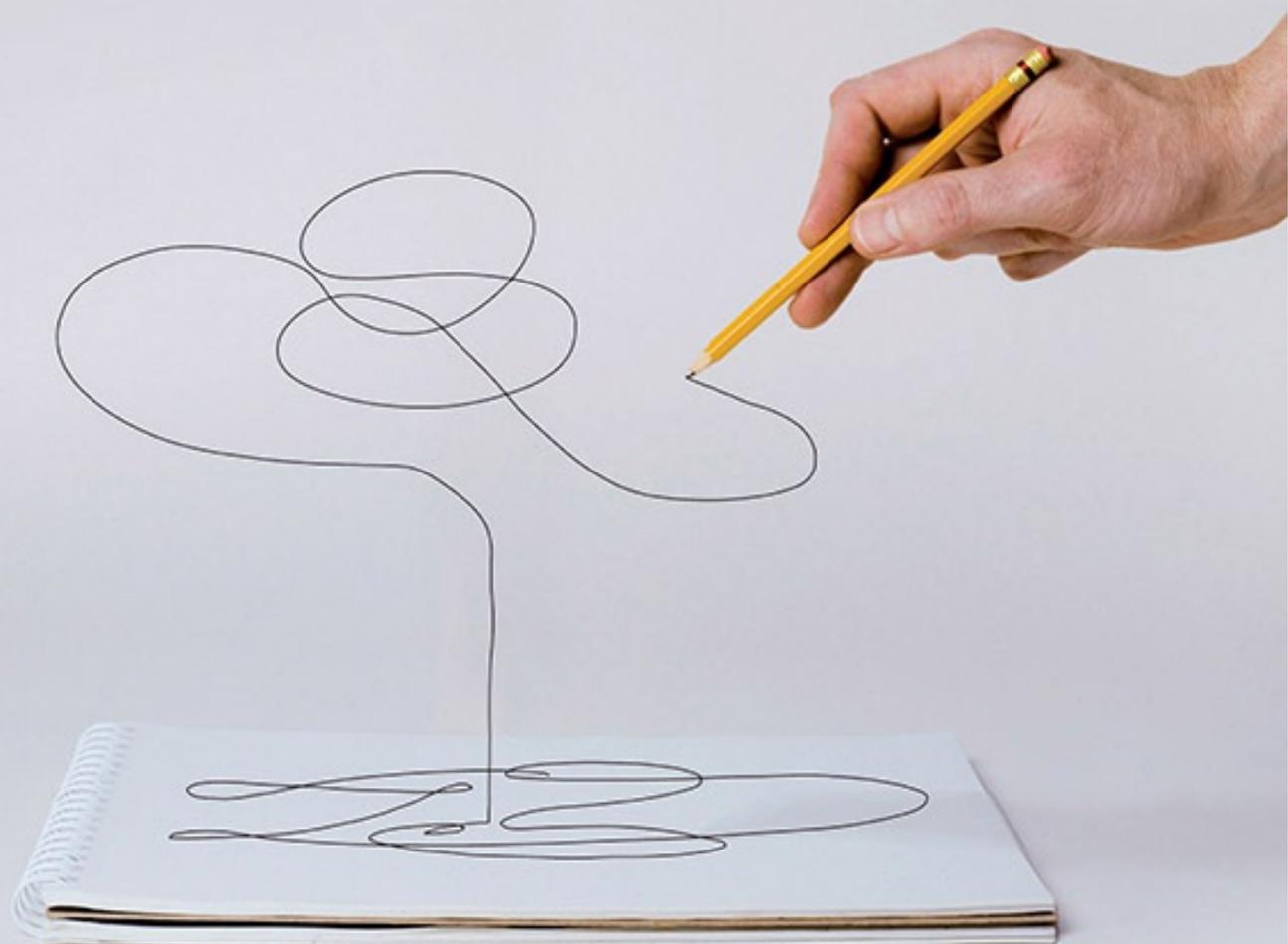


# *Dr. Walter* **Dresel**

*Lo que quiero para mi vida*

*UN DESAFÍO APASIONANTE*



**DEBOLSILLO** *clave*

DR. WALTER DRESEL

**Lo quiero para mi vida**

Una visión revolucionaria de la educación infantil

Debolsillo

**Walter Dresel** es médico cardiólogo y homeópata. Además de la práctica estrictamente profesional, ha dado numerosas conferencias y capacitaciones sobre la importancia del autodesarrollo y el crecimiento personal, en el ámbito social y empresarial.

Entre sus libros se destacan: *El lado profundo de la vida, Toma un café contigo mismo, Entre tú y yo, Un sueño posible, Lo que quiero para mi vida, El espejo del alma, Yo te manipulo... ¿y tú qué haces?, Caminos de fuego, Hilos de plata, años de oro* y *En el límite*.

Todas sus obras llegaron a lectores de América Latina, América Central, España y Estados Unidos.

Fue distinguido en Uruguay con el Premio Cervantes en Literatura para adultos en el marco de la Semana de la Lengua Española 2003, y con el Premio Quijote 2003 y 2004, por su notable desempeño literario en estos años. En 2005 recibió el Premio Cristóbal Colón por su éxito en tierras españolas, otorgado por la Dirección del Instituto Miguel de Cervantes Saavedra, siendo así el único escritor reconocido en el Uruguay por el Gobierno de España.

Asimismo le fueron entregados el Artigas de Pie, el Mérito Oriental al Hombre Uruguayo 2003 y el Mérito Oriental a la Paz por su labor en la Sociedad y en el bien de ella 2007. Ambos galardones fueron concedidos por la Asociación Cultural Oriental en actos públicos en el Palacio Legislativo y en el Cabildo de Montevideo, respectivamente.

En octubre de 2010 fue distinguido con el premio al Hombre más destacado de los años 2009 y 2010 en el rubro Literatura.

E-mail: [wdresel@adinet.com.uy](mailto:wdresel@adinet.com.uy)

Facebook: Walter Dresel Sitio Oficial

## LO QUE QUIERO PARA MI VIDA. UN DESAFÍO APASIONANTE

Muchas gracias por haber elegido este libro. Quizá le llamó la atención su título y deseará saber acerca de su contenido. A partir de este momento existen dos posibilidades:

1. Usted adquiere esta obra y entonces le deseo que la disfrute plenamente, esperando le sea de utilidad, o
2. Lo vuelve a poner en la mesa o en el estante donde lo encontró.

Si usted elige esta última opción, permítame sugerirle con el mayor respeto que, cuando abandone la librería

o el lugar donde tomó contacto con mi trabajo, se dé un tiempo para tomar un café con usted mismo y se haga las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué quiero para mi vida?
- b) ¿Qué no quiero para mi vida?
- c) ¿Qué necesito para sentirme bien y lograr mi equilibrio emocional?

Si usted acepta este desafío, mi misión estará cumplida porque habré logrado que un hombre o una mujer más haya comenzado a reflexionar sobre su realidad, impulsando a partir de esta experiencia cambios sustanciales en su manera de vivir, mediante la toma de algunas decisiones de trascendencia.

Le reitero mi sincero agradecimiento por haberme permitido llegar a usted con el libro o sin él.

Ah... si tiene algún comentario para hacerme personalmente, en las últimas páginas encontrará mi dirección electrónica. Puede escribirme. Tenga la certeza de que contestaré su inquietud.

DR. WALTER DRESEL

## INTRODUCCIÓN

*Para cualquier cosa que hagas necesitas coraje.  
Cualquiera sea el camino que elijas seguir, siempre habrá alguien que diga que  
estás equivocado.  
Siempre hay dificultades que te pueden hacer creer que tus críticos tienen razón.  
Decidir un curso de acción y cumplirlo hasta el final requiere del mismo valor que  
ser soldado.  
Para obtener la paz hacen falta hombres y mujeres valerosos que se atrevan a  
luchar por ella.*

RALPH WALDO EMERSON

Las decisiones marcan rumbos importantes a lo largo de nuestra vida. La reflexión, el análisis, la intuición, la ambigüedad y la certeza son algunos de los elementos a tener en cuenta cuando debemos enfrentar los acontecimientos que la existencia nos presenta. Cada uno de nosotros (con sus propias creencias, modelos y un concepto propio de la ética y la moral) hemos tenido que tomar decisiones incluso hasta el día de hoy.

En muchas oportunidades me he preguntado a mí mismo: ¿cuán certeras han sido esas decisiones que tomé en momentos cruciales de mi vida? Puedo imaginar que usted también se habrá preguntado lo mismo, especialmente si lo analiza a la luz de los resultados obtenidos como consecuencia de ciertas actitudes asumidas, actitudes que fueron el fruto de la evaluación de las circunstancias que eran determinantes en ese momento en particular.

De una forma o de otra, usted y yo hemos transitado por los caminos de la vida y hoy nos encontramos en las páginas iniciales de este libro. Le pido entonces que me permita hacerle una invitación: revisemos a fondo, con coraje y valentía, cómo hemos

actuado cuando debimos tomar decisiones y cuáles fueron los resultados que hemos obtenido.

Partiendo de esa mirada profunda a nuestra historia, le propongo que recorramos juntos nuevos senderos que nos ayuden a ser más hábiles y responsables de nuestras acciones en el futuro.

Si usted acepta mi invitación, le pido que apruebe también mi sugerencia de tomar un café con usted mismo para así iniciar la búsqueda de su mayor potencial y luego ponerlo al servicio de su bienestar. Juntos, pues, veamos el rol que ha jugado nuestra actitud en los momentos en que, urgidos por los acontecimientos, debimos tomar decisiones (algunas veces quizás de forma algo apresurada). Tengamos en cuenta que revisar el pasado tiene como objetivo evaluar una parte de nuestra historia personal, pero que además nos permitirá emitir juicios de valor acerca de nuestra destreza a la hora de las definiciones.

A grandes rasgos, hombres y mujeres nos dividimos en dos grupos. El primero es el de los *lógicos y analíticos*, el segundo es el de los *intuitivos*. Descubrir en qué grupo nos encontramos y analizar los beneficios que ofrecen cada una de estas formas de llegar a una resolución será otro de los objetivos que le propongo alcanzar.

De acuerdo a los modelos educativos que nos han formado, estamos programados para pensar y creer que tomar decisiones significa únicamente resolver problemas. Sin embargo, olvidamos asumir que es muy probable que, en un número elevado de oportunidades, tomar decisiones puede cambiar el curso de nuestra existencia y que cada determinación nos enfrenta a un amplio abanico de posibilidades que no habíamos sido capaces de apreciar previamente. Si somos flexibles en nuestra manera de pensar, si abrimos nuestra mente a nuevos conceptos, esta actitud contribuirá a que generemos un presente y un futuro más dignos para nosotros.

Para alcanzar nuestros sueños necesitamos de una planificación, y para que nuestras decisiones estén en armonía con nuestro sentir se impone diseñar una carta de navegación que nos indique las rutas a seguir.

En la vida cotidiana adoptamos conductas que están en consonancia con lo que sentimos y que tienen como meta ayudarnos a vivir mejor. Esta elaboración de nuestra mente y de nuestro pensamiento se traduce en decisiones que defendemos porque son el fruto del análisis meditado y profundo de nuestra realidad. En el desarrollo de este libro veremos cuál es la verdadera estructura de una decisión hasta en sus mínimos detalles. A partir de este análisis, usted podrá apreciar, paso a paso, los caminos que habitualmente recorre antes de hacer sus propias elecciones.

Quizás, y ese es uno de mis propósitos, logre usted visualizar cuál es el eslabón, o los eslabones, que no ha tenido en cuenta cuando debió tomar decisiones en el pasado y, en consecuencia, podrá corregir esos errores en el futuro. Sin duda hay períodos en la vida en que hombres y mujeres debemos optar por caminos que nos acerquen a nuestra realización personal, que nos permitan crecer y desarrollarnos sobre la base de nuestras capacidades reales. Para eso se torna necesario creer que siempre tenemos posibilidades y opciones, aún cuando nos enfrentemos a las circunstancias más adversas.

Manejar un buen nivel de confianza en nuestra manera de ver y vivir la vida contribuirá a que las decisiones que tomemos se ajusten más a nuestra realidad. El esfuerzo que haremos juntos, a medida que vayamos internándonos en la profundidad de este trabajo, tiene entre sus principales objetivos aumentar nuestra eficacia personal. ¿Qué entendemos por ser eficaces en la vida? Un ser humano es eficaz cuando es capaz de manejar determinadas habilidades personales que le permiten moverse con soltura y superar las exigencias de la vida en todos los ámbitos en los que cada uno se desempeña.

Se desprende de este concepto que la eficacia está íntimamente ligada a la seguridad personal. Y es justamente esa seguridad interior otra de las metas fundamentales a alcanzar. La seguridad es un atributo que no se compra ni se regala, sino que se construye día a día, a partir de la reflexión respecto de nuestra realidad y aceptando los hechos tal cual son. A esta actitud debemos sumar también la audacia y el coraje necesarios para introducir cambios en nuestras creencias y modelos de comportamiento que nos permitan sentirnos más serenos a la hora de tomar decisiones trascendentes.

En todos mis libros anteriores he sostenido que cada ser humano es una unidad indivisible en la que cuerpo y mente, órganos, sistemas y emociones interactúan de modo tal que el equilibrio y el bienestar dependen de la armonía que logremos entre estos componentes inseparables de la energía vital de los individuos. Pero así como la búsqueda de la paz interior, del bienestar y de la felicidad dependen en buena medida de la escala de valores con la que cada uno de nosotros se maneja en el quehacer cotidiano, para tomar decisiones justas se impone diseñar un procedimiento personal que respete nuestra ética y nuestra moral.

En ninguna de las áreas en las que nos toca actuar diariamente podemos saber de antemano si nuestras decisiones son o no son las correctas. Sólo la mirada retrospectiva y el análisis de los resultados obtenidos nos permitirán evaluar (a veces

en forma no totalmente justa) cómo llegamos a tomar alguna resolución en un determinado momento. Y si digo que a veces podemos hacer una evaluación no del todo justa es porque, cuando nos juzgamos sobre decisiones tomadas en el pasado, debemos hacerlo teniendo en cuenta el contexto del momento en que tomamos esa decisión. No debemos pensarla desde el presente, cuando ya sabemos qué consecuencias tuvo alguna elección en particular.

Es un buen momento para detenernos y analizar este concepto, porque el juicio “autodevaluatorio” contribuye, en gran medida, a socavar nuestra autoestima, que es un elemento fundamental en la toma de una buena decisión. En circunstancias difíciles, o cuando tenemos la desagradable sensación de haber fracasado en nuestro proyecto laboral, económico o afectivo, es inevitable sentir la necesidad de compararnos con aquellas personas que, a nuestro juicio, son exitosas.

Saber tomar buenas decisiones no escapa a esa necesidad. Sin embargo, podemos decepcionarnos al comprobar que aquellas personas que son exitosas (o que nosotros suponemos que son exitosas) tienen grandes dificultades para explicarnos cuál fue el procedimiento que ellos adoptaron para lograr el “éxito” y luego poder aplicarlo nosotros. Lo que sí se desprenderá del diálogo con ellos es que todos, sin excepción, tienen la convicción de que son capaces de llegar a tomar buenas decisiones desde el comienzo, más allá de los errores que puedan cometer o de las enmiendas que deban hacer en el curso de la aplicación de su plan.

Esa seguridad interior, que es sinónimo de respeto por nuestros sentimientos, es el eje central de cualquier decisión. Planificar también ayuda a fortalecer el concepto de certeza, aventando las dudas que todos tenemos cuando nos vemos compelidos a pasar a la acción. Ese último peldaño, que significa jugarse por algo, defender nuestra manera de pensar y de sentir, es el más difícil de alcanzar, porque no pocas veces el sentimiento de culpa pesa sobre nuestras espaldas, incluso cuando es injustificado.

Ahora sí puedo decirle, querido lector o lectora, que la presentación está hecha. A partir de este momento, permítame extender mi mano en forma fraterna y darle la bienvenida formalmente, solicitándole que acepte este desafío que pretende aportar herramientas prácticas para mejorar nuestro desempeño en la toma de decisiones. No siempre estaremos de acuerdo, y eso es bueno, porque certifica una vez más que cada uno de nosotros es único.

Gracias, muchas gracias por acompañarme en esta nueva aventura que, al igual que las anteriores, llega a usted escrita con mi corazón y con mi sentimiento. Espero que la disfrute, la juzgue y la analice con objetividad. Hagamos aquí un pequeño

paréntesis: lo invito a tomar otro café o un refresco antes de que comencemos a mirarnos en nuestro espejo interior. Luego iniciaremos esta travesía que nos llevará a un destino común: *ser mejores cada día, por nosotros mismos y por quienes conviven con nosotros.*

DR. WALTER DRESEL

PRIMERA SECCIÓN:  
LA IMPORTANCIA DE LA ACTITUD

*No te desanimes  
por una caída.  
Puede ser una prueba positiva.  
El fracaso es, en cierto sentido,  
el camino hacia el éxito;  
así como descubrir la falsedad  
nos permite ver la verdad,  
una mala experiencia  
muestra los errores  
que en el futuro  
nos cuidaremos  
de cometer.*

JOHN KEATS

# CAPÍTULO 1

## ¿SOMOS CAPACES DE TOMAR DECISIONES ADECUADAS?

*Dentro de veinte años  
lamentarás más  
lo que no has hecho  
que lo que has hecho.  
Derriba las barreras,  
abandona la protección  
del puerto,  
despliega las velas al viento.  
Explora. Sueña.*

MARK TWAIN

De todas las circunstancias que componen la vida de hombres y mujeres hay una que se destaca claramente por su jerarquía y su proyección en el presente y en el futuro de cada uno de nosotros. Cada vez que nos vemos obligados a asumir la responsabilidad de nuestro destino, es el acierto o el error lo que a la distancia nos dará la pauta de cómo actuamos.

Me refiero específicamente a la trascendencia que tiene en nuestro tránsito por la existencia el poder tomar decisiones adecuadas en el momento justo, cuando las necesitamos. Una decisión correcta puede cambiar el escenario donde transcurre nuestro quehacer cotidiano. Y también una decisión errada puede traernos consecuencias que no podemos prever de antemano, y que nos obligarán en el futuro a reunir seguramente más elementos de juicio antes de volver a decidir acerca de ese

tema, o de otras áreas de nuestro desempeño.

Si nos preguntáramos como puntuaríamos las decisiones que hemos tomado en el pasado (tomando el 100 como aquellas de puntuación excelente, y de allí hacia abajo), veríamos que cada uno de nosotros puede poner en los distintos casilleros con puntos decisiones que fueron excelentes en su momento, otras que fueron buenas y también algunas que hoy, a la luz de los resultados, podemos catalogar como rotundos fracasos.

Desde que nos levantamos en la mañana hasta que volvemos a buscar el sueño reparador de la noche, nos vemos obligados a tomar decisiones incluso en las cosas más pequeñas que conforman la existencia de cada uno de nosotros, que ejercemos varios roles simultáneamente y que casi sin darnos cuenta asumimos nuestra responsabilidad al respecto.

Y suele suceder que de la enorme cantidad de decisiones tomadas, ni siquiera nos acordamos de la mayoría de ellas. Solamente quedan impresas en nuestra mente y en nuestros sentimientos aquellas que marcaron una impronta en nuestra vida y que señalaron caminos que hoy, desde una mirada retrospectiva, podemos juzgar como aciertos o errores.

Vale ahora pues la pregunta: ¿somos capaces de tomar decisiones acertadas? Yo le sugiero que desde el comienzo de esta nueva aventura usted, querido lector o lectora, se haga esta pregunta y la conteste sinceramente, sin emitir juicios de valor acerca de su capacidad y teniendo en cuenta cómo se siente hoy con respecto a su vida.

Si de la respuesta surge un sentimiento o una necesidad de cambiar algunos aspectos de su comportamiento, bienvenido sea, habremos obtenido aquello que buscamos y que es confrontarnos con nuestra realidad, con el único objetivo de aceptar la misma y poder iniciar si lo consideramos necesario una revisión de aquellos procedimientos, creencias y modelos que han incidido directamente en el tipo de decisiones que hemos tomado hasta el presente.

Si somos capaces de profundizar en nuestros pensamientos y en nuestros sentimientos, podremos acordar que tanto los éxitos como los fracasos que pudimos haber cosechado a lo largo de lo que ya nos tocó vivir han estado íntimamente relacionados con nuestra capacidad o con nuestra dificultad para tomar decisiones correctas en el momento justo.

Pero esto no es más que hacer un análisis del pasado, importante sí, pero sin perder de vista que es sólo eso, el pasado, y que ahora tanto usted como yo tenemos que centrar nuestros esfuerzos en el presente y en el futuro para llevar a buen puerto

nuestro proyecto personal y dar así cumplimiento a nuestros sueños e ilusiones.

Es cierto, y yo lo comprendo, que quizás usted se siente defraudado con la vida y con lo que ésta le ha devuelto en relación a su esfuerzo, a su lucha y a su entrega por intentar vivir mejor. Pero cuando logramos disipar el intenso calor y la pasión que se desencadenan cuando evaluamos lo que ya nos tocó vivir, y cuando logramos dialogar con nosotros mismos con mesura y con cierto equilibrio, aparecen las decisiones trascendentes como las grandes responsables de la forma en que nos sentimos hoy.

Y allí, en ese punto, tenemos que admitir dos cosas fundamentales:

- a) Quizás hayamos sido brillantes a la hora de tomar decisiones y hoy estemos disfrutando del éxito, de vivir de acuerdo a nuestras expectativas, y lo único que nos resta es seguir tomando decisiones acertadas para perpetuar el equilibrio y la paz interior que estamos disfrutando.
- b) Quizás debamos admitir que no hemos sido tan buenos en ese campo de acción y entonces se impone trazar una estrategia para mejorar nuestra certeza y actuar mejor cuando nos toque nuevamente ejercer el derecho que tenemos a resolver nuestra vida de acuerdo con nuestro mejor saber y entender. Esto significa que reconocemos que gran parte de lo que hoy nos duele y que ha dejado una herida abierta en nuestras almas es, en buena medida, la consecuencia de ciertas decisiones que hemos tomado en una determinada etapa de nuestra vida y que hoy comprendemos que no fueron las más adecuadas.

Pero no hay tiempo para rasgarse las vestiduras por ello. Por eso le propongo que usted y yo revisemos nuestra historia personal para ver cuáles fueron las decisiones que, a nuestro juicio, marcaron un camino o pueden haber sido las responsables de cómo nos sentimos actualmente. ¿Qué lograremos con esto? Despejar nuestra mente de los fantasmas que nos acosan habitualmente y que nos hacen sentir incapaces de cambiar nuestro presente y nuestro futuro.

Introduciéndonos en los marcos de referencia de las grandes decisiones del pasado, es decir, recordando cuáles fueron las circunstancias que nos llevaron a inclinarnos por tal o cual posición, podremos ahora declarar cerrados esos episodios. Así quedaremos en las mejores condiciones para modificar el hoy y el mañana, sustentados en la experiencia recogida de nuestra historia personal y en la fuerza y la

motivación que nos llevará a conquistar nuestros sueños con firmeza y sin claudicaciones.

Es probable que tengamos que empezar de cero. Esto significa diseñar un plan que nos permita, paso a paso, ir recorriendo las distintas etapas que necesariamente aparecen en el trayecto hacia una buena decisión. La capacidad de desarrollar ciertas técnicas para la toma adecuada de decisiones, forma parte del liderazgo de nuestra propia vida.

Ejercer ese liderazgo nos llevará a saber hacia dónde queremos ir, cuáles son nuestras razones, y cuál nuestra misión en la existencia. Es por esa razón que las decisiones juegan un rol destacado en el cúmulo de situaciones que tenemos que abordar en el día a día.

## ¿QUÉ NECESITAMOS PARA MEJORAR NUESTRO DESEMPEÑO?

Cada uno deberá preguntarse qué necesita para mejorar su desempeño, reconociendo cuáles fueron sus errores hasta el presente. Pero más allá de las respuestas individuales, hay elementos comunes sobre los cuales ya mismo podemos trabajar juntos.

Buscar datos, estimular nuestra creatividad, desarrollar una buena capacidad de análisis para interpretar las distintas situaciones en las que nos vemos involucrados y actuar con sensibilidad hacia nuestros semejantes, intentando que nuestras decisiones no provoquen dolor o desazón a las demás personas, son ya los primeros pasos a dar en la búsqueda de nuevos horizontes. Claro está que hay situaciones que no nos permiten respetar estos principios y a partir de las cuales necesariamente nuestra decisión hará que otra u otras personas se sientan dañadas o perjudicadas, pero ese es el precio que tenemos que pagar por hacernos responsables de nuestros actos.

Cuando en el ejercicio de nuestras actividades diarias nos vemos enfrentados a la necesidad de tomar decisiones, cada uno de nosotros establece criterios propios en la manera de reaccionar. De este modo, algunas personas escapan de la responsabilidad tornándose indiferentes ante lo que les pasa. Otros actúan intempestivamente, sin evaluar antes ni los riesgos ni las consecuencias. Un tercer grupo piensa, analiza y decide a conciencia no hacer nada al respecto. Un cuarto grupo, quizás más organizado, se toma su tiempo para pensar, evaluar, requerir información y, una vez reunidos todos los elementos, decidir qué va a hacer.

Lo que desarrollaremos en este libro es la manera de percibir cuál es nuestra

habilidad para tomar decisiones en el momento justo, pero no juzgando si dichas determinaciones fueron adecuadas o no, porque ese no es nuestro objetivo fundamental. En cambio, trataré de explicar que no es aconsejable pertenecer a los dos primeros grupos de personas definidos en el párrafo anterior, y pretendo que usted, como lector, no se martirice pensando si actuó de manera acertada o errada en las distintas circunstancias del pasado.

Cuando elegí desarrollar este tema en el presente trabajo, era consciente de la dificultad ante la que me encontraría: las personas más brillantes y que han sido capaces de tomar decisiones que transformaron sus vidas pueden ser muy parcas a la hora de explicar cuáles fueron los procedimientos que aplicaron para tomar las decisiones que les permitieron alcanzar el éxito.

Parece ser que estas personas, más allá de estudiar cada situación que les exigía respuestas claras y decisiones firmes, nunca siguieron un “protocolo” que les permitiera saber cuáles serían las resoluciones más acertadas, en especial cuando podía haber mucho en juego (ya fuera desde el punto de vista económico o afectivo).

Ahora permítame llenar nuevamente su taza de café y analicemos qué dice nuestra historia personal en el rubro de la toma de decisiones. No, no se apresure, el café aún está caliente... No piense que todas sus elecciones han sido un desastre y que por eso hoy no se siente conforme. Tenga en cuenta lo siguiente: en la enorme mayoría de los casos, el balance siempre es negativo. Por eso mismo hoy estamos juntos haciendo el intento de revertir este promedio y aprender nuevos caminos que mejoren nuestra autoevaluación.

Tomar decisiones es sinónimo de decir que, en determinado momento de nuestra vida, tenemos que elegir si vamos a incorporar o desechar las distintas opciones que se nos presentan. Esa es quizás la mayor dificultad. Siempre analizamos la decisión en sí misma y no nos detenemos a pensar en la táctica que utilizamos para llegar a determinadas conclusiones. Si logramos instalar una planificación estratégica que nos permita minimizar los errores antes de hacer una elección, habremos dado un gran paso en favor de nuestro bienestar.

Es muy probable que ahora usted se esté preguntando por qué hablo de la relación que existe entre la capacidad para tomar decisiones y nuestro bienestar. La respuesta es que, cada vez que dudamos, cada vez que sentimos que nos cuesta decidir qué vamos a hacer, tenemos la sensación de que estamos ante un precipicio. Caer en ese precipicio significa, en el mejor de los casos, comenzar desde el principio, conocernos en profundidad para saber a ciencia cierta lo que queremos y lo que

necesitamos para alcanzar nuestros objetivos.

Esto no hace otra cosa que postergarnos una y otra vez, dándonos a su vez la sensación de que nuestra capacidad de pensar está bloqueada. No saber lo que queremos en determinado momento de nuestra vida no es un pecado, de ninguna manera, pero cuando eso se convierte en una constante, cuando perdemos la capacidad de entendernos a nosotros mismos y lo que pensamos o sentimos, quedamos a la deriva, y entregamos el control de nuestra existencia a los demás o a las circunstancias que nos rodean.

En cambio, cuando pisamos firme y somos capaces de tomar decisiones, tenemos la agradable sensación de estar en movimiento, de estar avanzando no sólo hacia nuestros objetivos y hacia el cumplimiento de nuestros proyectos, sino también hacia saber quiénes somos y cómo somos en realidad. Cada vez que logramos sortear un suceso o una circunstancia de nuestra vida con soltura, estamos ejerciendo el derecho a la libertad interior de decidir lo que consideramos justo y esa decisión está sustentada en nuestra escala de valores y en nuestra propia ética y moral.

Nuestra historia personal está jalonada por la suma de todas las decisiones que hemos tenido que tomar. Pero esas resoluciones no sólo establecieron la ruta por la que hemos transitado, también marcaron profundamente a todas las personas involucradas en ellas. De ahí la trascendencia que este tema cobra a medida que la vida nos expone a situaciones en las que nos vemos obligados a definir posiciones y enfoques personales en los distintos sucesos que nos tienen como protagonistas.

Claro está que hay decisiones fundamentales, que marcan nuestro rumbo en la vida, y otras que, en comparación, pueden parecer intrascendentes porque no inciden en nuestro proyecto vital, ni en las metas y objetivos que pudimos habernos trazado. Sin embargo, en ninguno de los dos casos eso significa que sea sencillo llegar a determinadas conclusiones.

Tanto a nivel familiar como a nivel profesional o empresarial, la salud o la enfermedad de una determinada organización se ve reflejada en el tipo de decisiones que se toman y en las consecuencias que ellas traen aparejadas. También es cierto que sólo podremos evaluar lo que consideramos como justo o certero varios meses después, porque recién entonces estaremos en condiciones de hacer un análisis más objetivo.

Ahora bien, veamos en esencia de qué hablamos cuando hablamos de tomar decisiones. Cada uno de nosotros debe hacer elecciones a diario, muchas veces urgidos por la falta de tiempo, factor que aumenta significativamente la posibilidad

de cometer errores. Aún así, las condiciones difícilmente pueden ser modificadas, por lo que deberíamos buscar una manera práctica de mejorar la estrategia que empleamos a la hora de decidir, ya que esa cantidad de resoluciones cotidianas son las que sustentan o no nuestro bienestar o los sentimientos de fracaso que podemos experimentar.

En el instante previo a la toma de una resolución importante siempre tenemos la sensación (sensación real, por cierto) de que tenemos más de una opción para elegir. Quizás tengamos que tomar esto como un regalo de la vida, que nos permite movernos en un espectro amplio de posibilidades y nos pone a prueba para que tengamos que optar por uno u otro camino.

## LOS CONDICIONANTES MÁS COMUNES

Veamos a continuación cuáles son los condicionantes más comunes que inciden en ese cúmulo de decisiones que tomamos a diario y de qué dependen las mismas. En primer lugar, ningún hombre ni ninguna mujer se encuentran anímicamente siempre de la misma forma. Esto significa que buena parte de las decisiones que tenemos que tomar van a estar íntimamente ligadas a nuestro humor y a la manera en que percibimos nuestra realidad en un momento determinado. Por ese motivo, debemos ser muy cuidadosos a la hora de analizar si somos capaces de tomar decisiones acertadas, porque siempre tenemos que juzgarnos sin olvidar el marco de referencia del momento en que tuvimos que elegir y cuál era nuestro estado anímico.

Cada uno de nosotros sabe cuándo está funcionando en un porcentaje cercano al máximo de su capacidad y cuando no. Ser conscientes de esto es trascendente porque, si percibimos que no nos encontramos en una situación óptima, quizá podamos plantearnos la posibilidad de postergar ciertas decisiones que no son urgentes, ya que muchas veces estas decisiones requieren de un pensamiento fresco y positivo.

También habrá circunstancias en las que nos veremos obligados a tomar decisiones independientemente de cómo nos encontremos porque esas decisiones no pueden esperar. En consecuencia, deberemos asumir las consecuencias de las mismas. Pero no sólo el estado emocional es importante. También hay otros factores que juegan un rol de vital importancia:

- Cómo elegir un determinado camino puede llegar a incidir en nuestro proyecto

personal de futuro.

- Con qué elementos contamos para la toma de decisiones.
- Cuánto tiempo disponemos para llegar a una determinada conclusión.

Vamos viendo, querido lector o lectora, que no hay que ser tan exigentes con nosotros mismos ni decirnos a viva voz que nos equivocamos y que como consecuencia de esos errores hoy nuestra vida es como es. Tampoco pretendo que sea autocomplaciente, porque yo no lo soy conmigo mismo, pero lograr el equilibrio necesario entre todas las variables que se combinan al momento de tomar una decisión a veces resulta un juego de azar. Nuestras decisiones pueden basarse en la intuición o en la ambigüedad, porque no siempre es posible reunir todos los datos necesarios para estar seguros de que no vamos a errar el camino.

Cuando nos miramos al espejo del alma intentando responder a la pregunta de si en el pasado hemos sido efectivos en la toma de decisiones estamos acostumbrados a manejarnos dentro de límites bastante estrechos. Lo que sucede es que no siempre las decisiones están ligadas a la solución de crisis personales o la sucesión de problemas cotidianos. Pongamos un ejemplo que aclarará lo que estoy tratando de decirle: cuando usted va al supermercado y elige una determinada marca de jabón para baño, o de pasta dentífrica, o el tipo de pan que va a comprar, nadie se animaría a afirmar se encuentra frente a un problema. Simplemente elegimos aquello que hemos comprobado por el uso como satisfactorio para nosotros, o que tiene mejor precio.

En ese caso se trata de una decisión que podríamos llamar “menor” si la comparamos con otras que, como dijimos en párrafos anteriores, marcan el rumbo de nuestra existencia. A la inversa, cuando nos enfrentemos a uno o varios problemas, la toma de decisiones va a ser el eje fundamental alrededor del cual estará la solución de los mismos. Pero debemos reconocer que la mayoría de los problemas que debemos resolver en las más diversas áreas de nuestra vida necesitan de otros ingredientes para ser resueltos que van más allá de una simple decisión.

Pero vayamos por partes. Busque un lápiz o un bolígrafo y un papel y haga una lista de todos los roles que usted cumple en los distintos ámbitos de su actividad. Lo voy a ayudar para que a usted le quede más claro a qué me estoy refiriendo. Yo, por ejemplo, estoy involucrado en:

- mi trabajo profesional como médico

- mi responsabilidad como escritor
- mi función como coordinador de un servicio hospitalario con personal a mi cargo
- mis obligaciones como jefe de familia
- mis relaciones interpersonales

Así podría seguir agregando puntos, porque son muchos los roles y facetas vinculadas a las áreas de las relaciones humanas que, en la medida en que nos desarrollamos como hombres y mujeres adultos, todos vamos asumiendo.

Ahora es su turno. Intente escribir, con la mayor aproximación posible, cuáles son las áreas donde usted se desempeña diariamente y que, por lógica, dependen de que sea capaz de tomar decisiones acertadas. Al hacerlo, verá como comienzan a aparecer los distintos problemas a los que se enfrenta cada día de la semana y que lo obligan a extremar sus esfuerzos para poder tomar decisiones que lo ayuden a resolverlos con éxito.

En los próximos capítulos veremos que existen diferentes estilos en la toma de decisiones, pero desde ya podemos ir delineando algunas características que definen los distintos tipos de problemas. Hay problemas que exigen una solución urgente, como las situaciones de crisis en el ámbito personal o empresarial. Pero hay otro grupo de problemas que nos permiten pensar mejor una solución posible y que inclusive nos dan el tiempo necesario para solicitar la opinión de otras personas.

Cuando no somos capaces de resolver nuestros problemas en forma inmediata (y esto puede ocurrir por distintas circunstancias, todas ellas atendibles, además de porque no podemos olvidar nuestra condición de seres humanos imperfectos) corremos algunos riesgos de los cuales tenemos que ser conscientes. Aquellos problemas que no podemos resolver en el momento en que aparecen pueden empezar a “perseguirnos” y, con el paso del tiempo, es muy probable que se conviertan en una sucesión de conflictos que culminen en una crisis personal.

Por eso es que a veces nos sorprendemos cuando por distintas circunstancias vamos postergando la solución de un conflicto pequeño, que en su momento creímos que estaba dentro de la órbita de las soluciones fáciles, y al tiempo podemos enfrentar una profunda crisis por no haber atendido, en su real dimensión, aquello que era simplemente un problema menor.

De esto se desprende que cuando sentimos que necesitamos tomar una decisión

importante, que puede contribuir a resolver un problema también importante para nosotros, es bueno postergar todo lo demás que estemos procesando para dedicarnos de lleno a intentar tomar la decisión correcta en el momento justo. Recordemos juntos que los problemas hay que abordarlos de a uno por vez y que, en la medida en que vayamos teniendo la sensación de que pudimos resolverlos, eso opera con una fuerza inusitada para que sigamos insistiendo y logremos solucionar aquellos otros problemas que necesariamente se van a presentar a continuación, como si esto fuera el precio de vivir. Pero, independientemente de la trascendencia que cada uno de nosotros le otorgue a sus problemas, lo cierto es que planificar la manera de tomar decisiones acertadas se convierte en una de las herramientas más útiles en la búsqueda constante de nuestro bienestar. Mientras que para tomar una buena decisión siempre tendremos que elegir entre varias opciones que se nos presentan, para resolver un problema tenemos que acudir a otras destrezas personales que exceden la pura decisión.

Una pregunta que nos podríamos hacer en el marco del análisis de cuán correctas son las decisiones que tomamos es la siguiente: ¿en qué áreas sentimos que esas decisiones fueron o son acertadas y en qué áreas tenemos la sensación de que tenemos que trabajar para modificar la estrategia que nos lleva a determinadas conclusiones y a determinadas acciones?

En este diálogo interno que estamos manteniendo y que tiene como objetivo preguntarnos a nosotros mismos acerca de cómo han sido nuestras decisiones (para evaluar nuestro pasado y nuestro presente e intentando modificar los procedimientos para ser más eficaces en el futuro) también se impone revisar si siempre que actuamos era verdaderamente imprescindible que lo hiciéramos nosotros. A veces es necesario tener en cuenta que quizá pudimos haber delegado en otras personas ese paso tan trascendente para evitar, de ese modo, cometer errores involuntarios que son la consecuencia de haber asumido responsabilidades que no estaban dentro de nuestros roles.

Responder con sinceridad a esta pregunta es importante para no volver a cometer los mismos traspies en el presente y en el futuro, intentando circunscribirnos a aquellas decisiones que innegablemente están ligadas a nuestro compromiso con la familia, con la empresa, con la profesión, o en la interacción social que todo hombre o mujer tiene y que acepta a medida que se va integrando a una determinada organización social.

## LAS DECISIONES SON COMPROMISOS

Seguramente vamos a coincidir en que las decisiones son compromisos y, en ese sentido, la consecuencia natural de ellas es la acción. De esto se desprende una apreciación que podemos hacer habitualmente aún en nosotros mismos: cuando tenemos las cosas claras respecto a un determinado tema pero postergamos una y otra vez la decisión a tomar es porque en realidad no estamos realmente comprometidos con las conclusiones a las que hemos llegado. Esto tiene que ver con la complejidad de los fenómenos emocionales de los seres humanos, donde la duda siempre juega un papel determinante.

Pensando en todo lo dicho anteriormente, existen algunas características comunes que podemos descubrir en aquellas personas a las que podríamos llamar exitosas en la toma de sus decisiones:

- 1) Saben determinar el momento justo. Esto es lo mismo que decir que tienen una especial sensibilidad para captar el sentido de la oportunidad y para darse cuenta de cuándo es el tiempo adecuado para tomar una determinada decisión, porque una resolución exitosa depende en buena medida de saber si estamos en el lugar y el tiempo correctos.
- 2) Desarrollan una gran capacidad de tolerancia a la ambigüedad. Son capaces de volcar su pensamiento hacia una acción aún antes de contar con todos los elementos de juicio necesarios para tomar decisiones sobre una base de mayor seguridad. Cuanto mejor maneje el ser humano la incertidumbre y la inseguridad, mejores decisiones tomará. Es lo que se gana cuando uno se arriesga y no pierde oportunidades valiosas.
- 3) Tienen coraje y están seguros de que han elegido el camino correcto.

El avance de la tecnología en todos sus aspectos ha sepultado en buena medida aquella intuición que tenían nuestros mayores y que empleaban en el momento de tomar decisiones importantes. En la actualidad, el aluvión de información que nos llega a través de los distintos medios electrónicos hace que lentamente vayamos olvidándonos de esa intuición, sustituyéndola por un pensamiento lógico y analítico, que nos induce a creer que cuanto mayor información podamos recabar, nuestra decisión será más acertada. El problema es que podemos estar convencidos de esto

incluso cuando la realidad nos muestra que la unión entre la intuición y el análisis es la alianza estratégica que necesitamos para decidir de la mejor forma nuestro camino en la vida.

El sólo hecho de que estemos dispuestos a tomar decisiones nos involucra y nos compromete a actuar. Llevar a la acción nuestras resoluciones es uno de los pasos más difíciles, ya que compromiso y acción son procesos casi simultáneos. Nos vemos envueltos en una decisión cuando su contenido nos lleva directamente a la acción. Para saber si somos capaces de tomar decisiones, es bueno tratar de seguir un esquema que nos conduzca a minimizar nuestros errores, pero tampoco podemos eternizarnos juntando datos antes de resolver lo que debemos hacer.

Las decisiones que cada uno de nosotros toma tienen un efecto de onda expansiva sobre las personas que nos rodean. Del mismo modo, las decisiones que toman otras personas suelen tener consecuencias sobre nosotros. La mayor parte de las veces es imposible saber si una decisión fue acertada o equivocada hasta que no se experimentan sus consecuencias.

*De todos modos, las decisiones son importantes porque son el primer paso para poner en práctica un proyecto personal que refleje y haga posibles nuestros sueños.*

Lo que siempre nos estamos cuestionando cuando analizamos nuestra capacidad de tomar decisiones es si éstas han dado o no buenos resultados. Y entonces nos medimos cuantificando sus efectos y su impacto en aquellas áreas en la que recaen sus contenidos. Sin embargo, en esos momentos nos olvidamos de pensar que muchas veces no hay sólo una decisión correcta. Puede ocurrir que ante una misma circunstancia tengamos varias opciones y debamos elegir una, recurriendo a nuestra sagacidad y a la evaluación del escenario donde se desarrolla la acción.

En cualquier caso, no debemos criticarnos con ligereza, ya que tomar una decisión forma parte de un proceso mucho más amplio y complejo que necesita de información y que requiere analizar riesgos previos y posteriores a esa decisión. Siempre, a la hora de juzgarnos, debemos recordar cuáles eran las coordenadas en las que podíamos movernos en el momento de reunir toda la información.

## LA IMPORTANCIA DE LAS IDEAS

Ahora bien... veamos: todas las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida tienen su origen en un pensamiento, en una idea. Si en lugar de invertir nuestro esfuerzo y nuestra energía en evaluar las consecuencias de ese pensamiento o de esas

ideas (o en preguntarnos una y otra vez si somos capaces de tomar decisiones acertadas) utilizáramos nuestra habilidad para mejorar la generación de esas ideas, estaríamos beneficiándonos y abriendo un mayor espectro de posibilidades y opciones para, entonces sí, elegir los mejores caminos que nos conduzcan a respetar nuestro verdadero sentir respecto a la vida.

El mundo en el que vivimos y en el que estamos inmersos cambia a una velocidad vertiginosa. Nosotros, como seres humanos, podríamos limitarnos a observar esos cambios. Pero en realidad esa dinámica impacta en cada uno de distinta manera, obligándonos a generar ideas y actitudes que nos posicionen de la mejor forma en ese mundo que no espera y que no nos permite diferir para mañana decisiones que debemos tomar hoy.

Yo sé que esta afirmación puede generarle cierta angustia, porque parecería que estamos sometidos a una exigencia permanente que se refleja en el estrés que sentimos en nuestra vida cotidiana. Pero esto es una realidad que tanto usted como yo vivimos cuando leemos un periódico, cuando encendemos la televisión o escuchamos la radio. No podemos sustraernos de la velocidad con que esos cambios se procesan y del efecto que tienen en nuestro presente y en nuestro futuro.

Esta realidad nos invita a reflexionar sobre la importancia de generar ideas en forma permanente. Esas ideas deben estar al servicio de lograr una mejor calidad de vida y deben basarse en el respeto por nuestra propia persona y por nuestros deseos y necesidades. Si el eje central de esas ideas es nuestra manera de ver y sentir el mundo, también las decisiones que tomaremos serán el fiel reflejo de nuestra manera de conducirnos en la vida. Esta actitud disminuye nuestras posibilidades de cometer errores y, al mismo tiempo, minimiza la incertidumbre que produce el no saber si estamos o no en el camino correcto.

En este verdadero ejercicio mental es necesario primero descubrir y luego saber utilizar las herramientas y la metodología que nos permitan explotar al máximo nuestras capacidades y nuestra potencialidad. Las grandes creaciones y las grandes decisiones nacen de ideas que al principio pueden ser pequeñas, pero que luego se van tornando ambiciosas en la medida en que vamos agregando certeza, intuición y esa cuota de audacia necesarias para asumir los riesgos que lleva aparejados esta apasionante aventura que significa vivir.

Creo que este es un buen momento para detenernos. Le propongo servirnos otro café, conversar y meditar acerca de usted y de mí, de cómo hacemos para generar ideas, ese desafío que solemos pensar que es para otros, porque nosotros no estamos

lo suficientemente preparados como para generarlas y ponerlas a nuestro servicio. Aquí tiene su taza y yo tengo la mía... Está muy caliente, así que mientras llega a la temperatura ideal para saborearlo, comencemos a delinear algunas estrategias para la concepción de ideas.

Cada vez que tomamos una decisión, se crea una gran expectativa respecto a que el resultado de la misma nos aporte algo positivo para el área de la vida en la que nos estamos manejando. Como las decisiones están sustentadas en ideas que hemos concebido previamente, parece lógico que antes nos preguntemos hacia dónde queremos dirigir nuestro pensamiento, especialmente cuando diseñamos el escenario donde hemos de desarrollar la representación mental de la situación que estamos analizando.

Ver con claridad los objetivos que deseamos alcanzar aumenta en buena medida las posibilidades de que nuestras decisiones se vean coronadas por el éxito o, dicho de otro modo, minimiza la posibilidad de error. Sin embargo, más allá del marco teórico que estamos analizando, existen variables que tienen que ver con la condición humana y con la facilidad que cada uno tiene para generar ideas.

## UNA ACTITUD POSITIVA

Analicemos más detalladamente lo que acabo de decir. A lo largo de nuestra vida seguramente hemos conocido personas con una extraordinaria habilidad para componer ideas y proyectos y llevarlos a cabo. Pero existe también otro grupo de personas a las cuales la mente se les pone en blanco cuando intentan buscar caminos para salir de situaciones difíciles, en especial de aquellas que exigen de un gran esfuerzo en el área del pensamiento o de la planificación.

Por lo tanto, podemos preguntarnos: ¿cual es la diferencia entre uno y otro grupo de personas? ¿Por qué, mientras al primer grupo las ideas le surgen naturalmente, el segundo grupo ni siquiera logra enfocar su mente hacia su propia necesidad? La diferencia radica específicamente en un aspecto fundamental: *la actitud*. La actitud es la disposición mental con la que cada uno de nosotros se enfrenta a un problema o a una crisis personal, pero también es la estrategia que creamos en nuestra mente para enfrentar los desafíos a los que la vida nos expone.

También es cierto, y quiero afirmarlo, que no siempre estamos con el mejor talante para inventar ideas y que éstas no siempre son brillantes, ni mucho menos. Pero lo único que refleja esta afirmación es que somos humanos, que nuestros estados de

ánimo no son inamovibles y que a veces podemos sentirnos “bloqueados” para forjar ideas que favorezcan decisiones que nos aproximen a nuestros objetivos.

Sin embargo, también es cierto que algunas personas pasan su vida en este estado de negatividad, y que esta actitud se incorpora a un estilo de vida donde el pesimismo y el sentimiento de incapacidad prevalecen e impiden que ese hombre o esa mujer hagan siquiera el menor intento de crear algo que les sea útil.

Ahora le sugiero que apure el café, porque se viene la pregunta de rigor: ¿cuál cree usted que es su actitud frente a la posibilidad de aportar ideas positivas para su proyecto personal y para sus decisiones? Sea honesto en la respuesta. Le aconsejo que se acerque a un espejo, se mire e intente descubrir la verdad de su alma. Piense en las siguientes preguntas: ¿cuál es mi actitud frente a la vida? ¿Qué pienso de mi presente y de mi futuro? ¿Realmente estoy convencido o convencida de que en gran medida depende de mí en qué voy a convertirme de aquí en adelante y que ese cambio resultará de las ideas que pueda construir hoy?

No le pido respuestas inmediatas. Usted ya me conoce y, si es la primera vez que toma contacto con uno de mis libros, me adelanto a decirle que tengo dos intenciones fundamentales: que cada uno de nosotros reflexione sobre su propia realidad y estimular el diálogo interno. En este caso, ese diálogo interno servirá para descubrir cuál es nuestra actitud frente a la vida. Generar ideas significa *crear algo*, y para crear se necesita un pensamiento libre, optimista, que pueda visualizar los resultados.

Para ello dejemos por un instante ese pasado que nos oprime, ese pasado que tiene episodios negativos que nos aprisionan, y otorguémonos el derecho a partir desde cero, construyendo ideas nuevas, para poder tomar luego decisiones acertadas que reflejen el verdadero sentir de cada uno de nosotros. De esa forma lograremos aumentar nuestra autonomía y nuestra independencia en este difícil arte de vivir.

Le acerco mi mano para que usted se anime a avanzar un paso más y se pregunte: ¿qué tengo yo que no tengan aquellas personas que hoy llamamos exitosas? ¿Porqué otros han podido recorrer caminos de luz con ideas claras que les permitieron lograr su equilibrio y su bienestar? Le repito: ¿no será un problema de actitud? Es muy importante respondernos con sinceridad y tener claras estas ideas porque es a partir de esa condición, positiva o negativa, que cada uno marca su propio destino. Lo bueno de todo esto es que la actitud se puede cambiar, siempre y cuando comprendamos la importancia que tiene y hasta qué punto determina cómo nos va en la vida.

Usted ya ha recorrido parte de su vida. Mucho, poco, no lo sé, pero tengo la certeza

e intento trasmitirle el pensamiento de que *si usted se sienta a esperar que alguien venga a resolver su problema de actitud frente a su propia vida, la misma pasará sin que nadie acuda en su ayuda.*

Cada ser humano tiene muchas cosas que resolver en un mundo que cada vez nos exige más y donde los tiempos no son infinitos. Podemos recibir consejos, orientaciones, podemos adoptar modelos de otros, pero en última instancia lo que necesitamos es conocernos en profundidad para saber qué sentimos y qué deseamos, sin tener vergüenza de reconocer lo que sucede en nuestro interior.

Hacernos amigos de nosotros mismos y abandonar el estado de guerra interno nos dejará en la mejor condición para que las ideas fluyan libremente y se plasmen finalmente en actitudes y decisiones favorables a nuestros intereses. ¡Hay que animarse a ser diferente, a pensar y a actuar en forma diferente! La gratificación estará allí esperándonos. La principal recompensa, se lo aseguro, será haber roto las ataduras que durante tanto tiempo impidieron que pudiéramos ver el mundo con una óptica distinta, más real y experimentando la agradable sensación de que tenemos derecho a vivir mejor.

Como ya dijimos anteriormente, a las decisiones siempre las preceden las ideas que, a su vez, surgen de la evaluación que hacemos de la situación en la que nos encontramos. Pero no vivimos solos y suele ocurrir que comentamos estas ideas con quienes nos rodean, ya sea con nuestra familia, con compañeros de trabajo o amigos. Entonces se presenta otro factor muy importante en la construcción de las ideas: el grado de permeabilidad que tenemos ante la opinión de los demás.

Si nos dicen: ¡Estás equivocado! o ¡Esto jamás podrá funcionar! ¿Cuál es nuestra actitud? ¿Abandonamos inmediatamente la idea o las ideas que habíamos generado porque nos importa sobremanera la opinión del entorno o somos capaces de defender hasta las últimas consecuencias el resultado del proceso de nuestro pensamiento? Es sumamente importante tener esto claro porque suele suceder que quienes nos rodean no siempre acompañan nuestro proceder. Incluso me animaría a decir que no sólo no acompañan nuestras ideas sino que a veces intentan hacernos abandonar ese cambio de actitud que estamos teniendo basados en posibles fracasos que hayamos experimentado en el pasado.

Aceptar ese concepto o esa presión exterior quiere decir que estamos admitiendo que los fracasos anteriores en la vida funcionan como enfermedades infectocontagiosas, que se propagan una y otra vez sin que podamos cortar el ciclo. ¡De ningún modo esto es así! Que no nos haya ido bien en el pasado no significa que

no podamos hacer el intento de cambiar nuestra historia personal con ideas nuevas tantas veces como sea necesario. La convicción y la defensa de nuestras ideas tiene que primar por sobre aquellas voces que intentan que nos quedemos en la frustración de no poder vivir de acuerdo a nuestras expectativas.

No podemos olvidar que los demás también tienen sus conflictos y que la búsqueda de la aprobación de los otros debería ser sólo una reafirmación de lo que pensamos y no un juicio que nos haga dudar de la validez de lo que acabamos de crear. No siempre y no en cualquier momento es aconsejable abrir nuestro corazón para compartir lo que pensamos. En especial si atravesamos un período de transición entre situaciones difíciles que nos haya tocado vivir y estamos trabajando en la construcción de una nueva imagen personal. A veces, no hablar demás es lo mejor.

Quizás una vez que comencemos a darle forma a nuestras ideas, una vez que podamos comenzar a tomar decisiones con firmeza, quienes nos criticaron duramente no tengan más remedio que aceptar que estaban equivocados y darnos la razón. Pero esto no puede ser el principal objetivo de nuestros desvelos, sino que lo fundamental es que aprendamos a crecer asimilando nuestros propios errores y a capitalizar el resultado de los comportamientos exitosos que hayamos tenido en el pasado.

El precio de ser diferente es alto. No todos lo aprueban, por eso es tan importante *la actitud*, el modo como nos posicionamos frente al pensamiento de los demás, recordando siempre que hay gente que es negativa por naturaleza y que esa negatividad se refleja también en la pobreza de sus logros personales.

Así como afirmamos lo que antecede, también será bueno recordar que tampoco debemos asumir una actitud destructiva frente a las ideas de nuestros familiares o amigos, porque también ellos pueden acercarse a nosotros con gran expectativa para plantearnos sus propios sueños. Si tenemos argumentos de peso que puedan arrojar luz a un camino probablemente equivocado, con toda franqueza debemos decirlo, pero siempre tenemos que respetar el espacio de los otros a equivocarse, aunque posteriormente ese traspie traiga consigo mucho dolor. Es muy grande la responsabilidad de tomar decisiones por otra persona. Alcanza con emitir nuestro juicio y sustentar nuestros argumentos. De allí en más, la responsabilidad debe ser de cada uno.

A propósito: ¿qué tan bueno o buena es usted para generar ideas nuevas? Otra pregunta: cuando se dispone a pensar cómo ingresar a ese mundo nuevo de ideas, ¿su mente se queda en blanco? ¿Alguna vez reflexionó acerca de por qué su mente se bloquea cuando quiere pensar algo nuevo? Vamos a desarrollar estas y otras

preguntas fundamentales en las próximas páginas. En el futuro, debemos intentar que, cuando nos dispongamos a crear caminos alternativos, no tengamos que detenernos porque sentimos que las rutas de nuestro pensamiento están bloqueadas.

## PENSAR POR NOSOTROS MISMOS

La generación de ideas no sólo será beneficiosa en lo referente a las decisiones vinculadas con la concreción de nuestro proyecto personal. En otras áreas de nuestro desempeño cotidiano también apreciaremos la utilidad de este verdadero entrenamiento mental. Existen varios caminos para comenzar a experimentar la agradable sensación de que estamos pensando por nosotros, para nosotros y por nuestro bienestar.

Intentar una y otra vez darle forma a un pensamiento o a una idea promueve un entrenamiento excelente y, muchas veces, a ese entrenamiento se suma el apoyo de quienes nos rodean y que aprueban nuestro esfuerzo. Este es un punto importante, porque si quienes conviven con nosotros y nos quieren bien están de acuerdo con nuestros emprendimientos, esa actitud tendrá un efecto reforzador de nuestro compromiso de crecer y desarrollarnos.

Pero también puede suceder que nuestro entorno no nos apoye, que no esté de acuerdo con nuestras ideas, con nuestros proyectos y con nuestros sueños. En ese caso, que no es poco frecuente, deberemos jugarnos en favor de la íntima convicción de que estamos en el escenario correcto para llevar adelante aquello en lo que creemos genuinamente y que sentimos nos llevará de la mano a la concreción de nuestros sueños.

Esto sin duda exige pagar un precio: luchar contra la opinión de quienes nos rodean y no claudicar ante la presión de los que no están de acuerdo con nuestras resoluciones. Debemos exigirnos, analizar en profundidad nuestras ideas, la viabilidad de las mismas y tener claro cuáles son las metas y los objetivos que queremos alcanzar.

Una vez que tengamos claro nuestro panorama y que hayamos vencido el miedo a fracasar, quizás una vez más, pero ahora y en este caso habiendo elegido nosotros el rumbo de nuestra existencia, tenemos que erradicar definitivamente los obstáculos que se interponen para permitirnos llegar a la profundidad de nuestras ideas.

Veamos ahora algunos de los obstáculos que aparecen con más frecuencia. La permeabilidad ante la opinión de los demás (punto que hemos abordado

anteriormente) es uno de los factores que plantea fuertes barreras a nuestra creatividad. El temor “a quedar en blanco”, a “quedar mal parados”, a lo que los otros pensarán no sólo está certificando una autoestima de nivel dudoso, sino que muestra algunos rasgos negativos de nuestra personalidad en lo relacionado con la dependencia que sentimos respecto del juicio que emiten quienes nos rodean.

El temor a hacer el ridículo, a que nos señalen como seres absurdos o a que las personas se rían de nosotros por lo descabellada de nuestra propuesta es otro factor que nos torna introvertidos y nos obliga internamente a no hablar, a no expresar lo que sentimos y a no compartir las ideas que pueden surgir como fruto de nuestro ejercicio mental.

Pero quizás estamos olvidando plantearnos algunas preguntas: ¿necesitamos realmente compartir nuestras ideas con todos? ¿No será mejor llevar adelante nuestra propuesta y, recién cuando podamos apreciar algunos resultados, compartirla con los demás? No interprete esto como un gesto de egoísmo, por favor. Sólo estoy sugiriendo una forma sana de preservar nuestras decisiones, en especial para aquellas personas que se sientan demasiado vulnerables ante la opinión de quienes conviven con ellas. Digamos que se trata de una manera inteligente de proteger nuestra autoestima, estimulando la confianza en nosotros mismos y en nuestros procesos de pensamiento.

Tomar conciencia de que cada acontecimiento o suceso de nuestra vida tiene siempre más de una interpretación nos lleva a pensar que también cuando estamos tratando de generar ideas, ejercitándonos en ver nuestra realidad desde un ángulo diferente, estamos estimulando nuestra creatividad y ampliando el margen de propuestas que vamos a plantearnos para dar sustento real a nuestras decisiones.

¿Qué influencia cree usted que puede llegar a tener su estado de ánimo en la toma de decisiones o en los pasos previos que tienen que ver con la búsqueda de ideas? Sin duda, y me anticipo a su respuesta, usted estará de acuerdo con que, influidos por determinado estado anímico negativo, se torna muy difícil tener ideas positivas que nos permitan vernos como seres humanos emprendedores y responsables de nuestro destino.

Existen algunas herramientas que pueden sernos de gran utilidad en esos períodos en los que nuestra autoestima es puesta a prueba, cuando nuestra seguridad interior es atacada desde el exterior (no pocas veces desde nuestras propias filas), haciéndonos perder el equilibrio y poniendo en tela de juicio nuestra determinación y capacidad para alcanzar el bienestar.

Una de esas herramientas es la planificación estratégica de nuestro proyecto personal. Para concretar esta planificación es necesario que, cada tanto, nos detengamos, cerremos nuestros ojos y procedamos a visualizarnos en el futuro, que nos representemos mentalmente cómo quisiéramos estar y sentirnos una vez que hayamos podido tomar las decisiones necesarias para alcanzar las metas fijadas por cada uno de nosotros.

Esta actitud no sólo tendrá efectos terapéuticos, ya que nos permitirá pensar que somos capaces de alcanzar nuestros objetivos, sino que también estimulará nuestra motivación para seguir luchando en pos de aquello que queremos, sin pensar en la dimensión de los obstáculos que se puedan interponer.

Pero más allá de que es posible cumplir nuestros sueños, también es cierto que tenemos que ponernos ciertos límites. Si bien no necesitamos martirizarnos con fechas estrictas, lo cierto es que resulta conveniente que anotemos en esa hoja que contiene nuestras ideas y nuestro proyecto de vida, la fecha aproximada en la que pretendemos dar comienzo a esta verdadera reingeniería personal y cuándo creemos que llegaremos a obtener los resultados deseados.

Esto sin duda establece desde ya un compromiso a trabajar intensamente en pos de alcanzar nuestros sueños. Requiere además de decisiones firmes y, por sobre todas las cosas, de que cada uno de nosotros comience a creer, quizás por primera vez, que sí somos capaces de tomar decisiones acertadas. Usted tiene que preguntarse, querido lector o lectora: ¿por qué otros pueden lograrlo y yo no?

Asumir esta responsabilidad, sabiendo de antemano que para nosotros también hay un lugar en este mundo en el que todos luchamos por alcanzar nuestra paz interior y nuestro equilibrio, nos dará la tranquilidad necesaria para poder buscar la mejor alternativa y alcanzar así nuestra realización personal.

En este momento estamos culminando este primer capítulo del libro, un capítulo que nos ha permitido conocernos. Vayamos juntos ahora a analizar un factor que, a través de los tiempos, ha sido mencionado como una de las claves para tomar de la mejor forma las decisiones más importantes: *la intuición*. ¿Qué piensa usted de la intuición como guía para tomar decisiones acertadas? Vayamos juntos al encuentro del próximo capítulo, allí estudiaremos exhaustivamente todo lo que tiene que ver con esta herramienta tan original y tan desarrollada en algunas personas. ¿Me acompaña? Muchas gracias...

## CAPÍTULO 2

### LA INTUICIÓN, UN INGREDIENTE FUNDAMENTAL

*Mantente lejos  
de las personas que intentan  
limitar tus ambiciones.  
Hacer eso es propio de mediocres;  
los verdaderamente grandes  
hacen que sientas que tú también  
puedes ser sobresaliente.*

MARK TWAIN

Suele decirse, y no con poca razón, que el sexo femenino posee un sexto sentido que se suma a los cinco habituales: la *intuición*. La intuición es la capacidad de visualizar un resultado final como consecuencia de una o más decisiones a tomar. Pero se trata de una capacidad que tienen todas las personas, no es sólo un atributo de las mujeres.

Claro está que, en un mundo regido por la lógica, podría parecer que hablar de la importancia de la intuición para la toma de decisiones de trascendencia nos obliga a caminar sobre un plano inclinado, con una gran posibilidad de caer y de fracasar en nuestro intento de avanzar. En la actualidad, con el desarrollo de la tecnología, alguien podría pensar que la intuición es un recurso obsoleto. Sin embargo, un cúmulo muy importante de éxitos en las más diversas áreas de las decisiones personales o empresariales se deben a este atributo tan apasionante que tienen algunas personas.

¿Cómo se presenta este impulso arrollador que proviene de lo más profundo de nuestro ser? Quizás a usted le ha sucedido más de una vez que, viajando en autobús o manejando su auto, de pronto se le ocurre una idea que se posiciona en su mente con una fuerza inusitada y que golpea una y otra vez obligándolo a buscar un lápiz y un trozo de papel para anotar y no olvidar posteriormente lo que su pensamiento procesó. Se hace necesario anotarlo porque se trata de un pensamiento fugaz y, de lo contrario, seguramente más tarde tendremos que hacer un esfuerzo muy grande para recordar el contenido de esa “corazonada” y no encontraremos la respuesta adecuada.

La intuición toma la forma de ideas que viajan en nuestra mente, que van y vienen con una tendencia muy fuerte a escapar, a desaparecer. De ahí la importancia de aprehenderlas, de anotar su contenido en el momento en que surgen. No importa lo descabelladas que puedan parecer esas ideas. Lo importante es no dejarlas ir, no perderlas, porque nunca tendremos la certeza de si van a volver.

La intuición está íntimamente ligada a la concreción de nuestros sueños. Suele suceder que la intuición alimenta la motivación que moviliza nuestros proyectos hasta hacerlos posibles. Por eso es que debemos respetar esos verdaderos llamados de nuestro interior, ya que habitualmente son voces que reflejan nuestra genuina manera de pensar y de sentir. Pasar luego a la acción, guiados por esa mano invisible que nos indica el camino correcto, será mucho más fácil.

Aún así, en la actualidad nos hemos ido alejando paulatinamente de esta herramienta tan útil, porque nos dejamos deslumbrar por los avances científicos que tienen su fundamento en el análisis pormenorizado de los datos que podemos recoger cuando utilizamos metodologías específicas.

Si bien es indudable que esos avances y el crecimiento tecnológico nos brindan una información amplia que nos permite tomar decisiones amparados en el rigor de la investigación, creo personalmente que hacer compatible estos adelantos con la intuición personal establecería la fórmula ideal para la toma de decisiones ya sea en el ámbito personal, profesional, o empresarial.

Las computadoras son la más acabada expresión del pensamiento lógico. Sin embargo, no debemos olvidar que fue la mente humana quien las creó y que un ordenador jamás podrá superar la capacidad analítica e intuitiva de una persona. Esto no significa que esté volcándome totalmente hacia la decisión intuitiva. Simplemente quiere decir que, aunque se han dado avances formidables en el campo de la ciencia, no debemos dejar en el desván ese atributo humano que está siempre a nuestra disposición en los momentos más críticos o a la hora de diseñar un proyecto personal

de vida.

La pregunta que surge ahora es si todos los seres humanos poseemos esa gracia del pensamiento intuitivo o si es patrimonio de unos pocos elegidos. Sin duda que algunas personas tienen naturalmente desarrollado ese don, pero los demás bien pueden adquirir esa facultad. Incluso ocurre que muchas personas actúan en su vida cotidiana intuitivamente sin que hayan reparado en ello.

Para que esta idea resulte aún más clara, trabajemos con un ejemplo que me resulta muy cercano, ya que tiene que ver con el ejercicio profesional del arte de curar, o sea, con la Medicina. En los párrafos anteriores mencionábamos los importantes avances tecnológicos y científicos, y cabe decir que sin duda la Ciencia Médica es uno de los rubros que más se han beneficiado con estos avances.

Sin embargo, no es raro que, ante la cabecera de la cama de un enfermo en un hospital, en un sanatorio o en el mismo consultorio, los médicos utilicemos la intuición clínica para elegir uno entre varios diagnósticos posibles, y que a partir de esa percepción determinemos un tratamiento que conduzca a la curación de nuestro paciente.

Pero usted, que no necesariamente tiene que estar vinculado al área de la Medicina, tómese el trabajo de analizar los distintos campos de acción en los que se desempeña en el día a día, y piense si no está utilizando, quizás sin haberlo advertido, procedimientos intuitivos, y si esos procedimientos no son los que mejores resultados le han proporcionado hasta el presente. A veces puede sorprendernos descubrir hasta qué punto somos intuitivos y cómo este atributo nos ayuda a resolver una multiplicidad de problemas que se nos presentan en la vida.

¿Cómo llegamos a la intuición? ¿Cuáles son los caminos que nos conducen a decisiones importantes? El núcleo central de este proceso está en tratar de acumular la mayor cantidad de información posible sobre un determinado tema. Pongamos un ejemplo: cuando una persona aprende a manejar un automóvil, mira y observa cuidadosamente cada una de las maniobras que debe hacer con el volante, con la palanca de cambios, con la coordinación de cada uno de los pedales, y es muy posible que nos pida que no le hablemos mientras intenta sistematizar todo lo que está aprendiendo para que su auto avance. Pero si años más tarde observamos a esa misma persona, seguramente todos sus movimientos serán casi automáticos y podrá mantener una conversación fluida mientras conduce, porque habrá incorporado la información necesaria para realizar esa tarea y la habrá integrado a su desempeño habitual.

Continuando con el mismo ejemplo, y más allá de que para conducir un vehículo es importante ser prudente, con el tiempo y el entrenamiento, las personas incorporan la intuición para decidir determinadas maniobras al llegar a una esquina, o cuando en la ruta deben adelantarse a otro vehículo. Sujeto a las reglas del tránsito, pero también utilizando el sentido común y la intuición, un conductor experimentado se nutre de la información acumulada a través del tiempo y ya ni siquiera mira dónde coloca las manos, ni qué pedal está apretando. Todo forma parte de una rutina bien aprendida.

Ahora bien, todo lo antes dicho es una afirmación, pero no nos explica qué se requiere para adquirir esa gran virtud que es el pensamiento intuitivo, virtud íntimamente vinculada a la necesidad de admitir que a veces podemos conocer hasta el más mínimo de los motivos por los que suceden algunas cosas y que otras veces no tenemos forma de acceder a esa información.

¿Alguna vez se preguntó cuál es el común denominador de aquellas personas que se distinguen por su capacidad para tomar grandes decisiones? Convengamos que no siempre que tomamos una decisión estamos resolviendo la totalidad del problema que se nos presenta. Pero aún así, la tolerancia a la incertidumbre y a la ambigüedad es una característica que distingue a todos los que se sienten aptos para tomar decisiones en tiempos difíciles, que es cuando esta habilidad adquiere mayor importancia.

Equivocarnos no es sinónimo de ser irresponsables. Es sólo una más de las posibilidades que existen cuando somos personas de acción y no nos amedrentamos frente a los desafíos que se nos presentan. El error nos permite crecer siempre y cuando seamos capaces de aprender del mismo. Errar debe ser interpretado como el haber tenido la valentía y el coraje de asumir riesgos. Es bueno recordar que sólo lograremos avanzar en nuestras metas y objetivos si admitimos esta contingencia.

Lo contrario sería soberbia, o un perfeccionismo inútil, porque nos alejará definitivamente del concepto de que somos seres humanos falibles y que nos hemos inclinado por una decisión incluso cuando a la postre quizás no haya sido la más certera, pero que nos certificó nuestra disposición a asumir el compromiso de tomar providencias aunque no tengamos todos los elementos para hacerlo, dando un lugar de jerarquía a nuestra intuición.

## LOS CAMINOS DE LA INTUICIÓN

Pero veamos ahora cuáles son los caminos alternativos que nos separarán transitoriamente de ese mundo de la lógica para introducirnos en el fascinante mundo

de la intuición. Allí suceden cosas que no podemos explicarnos, pero que experimentamos como dos manos poderosas que nos empujan y nos llevan por senderos maravillosos, aún cuando no tengamos la certeza de arribar al destino deseado.

La intuición es así. Es agradable y facilita la toma de muchas decisiones. La intuición no es un atributo de unos pocos, espero que esto ya le haya quedado claro, y también espero que no olvide que es la consecuencia de atesorar mucha información a través del tiempo, porque eso nos dará la soltura necesaria para que, a través del diálogo interno, podamos aproximarnos a la mejor solución para nuestros problemas.

Si en el caso de equivocarnos no somos capaces de desarrollar una buena tolerancia a la frustración y si no podemos al mismo tiempo navegar en el mar de la ambigüedad, es mejor que nos volquemos hacia la decisión lógica y racional, reuniendo todos los elementos de juicio necesarios antes de resolver algo importante.

Si quiere un consejo sano, no se prive de la intuición, que es una fuente poderosa de conocimiento que puede serle extremadamente útil en los momentos críticos, en especial cuando se torna necesario adoptar posturas que marcan un antes y un después en nuestras vidas. Intuición y razón son como dos hermanos que transitan juntos por los caminos de la experiencia.

La intuición o “el instinto” es lo que nos da una comprensión directa y rápida de un suceso o de un acontecimiento sin que utilicemos el método racional. Por lo general, se sustenta en experiencias que ya hemos vivido y que reaparecen en nuestro pensamiento para orientarnos en la situación actual que estamos enfrentando. No obstante, tener en nuestra caja de herramientas la intuición, no significa de ningún modo abandonar o no prestar atención a nuestra mente racional. La suma de estos dos instrumentos trabajando armónicamente nos proporcionarán una valiosa guía para la toma de nuestras decisiones.

A modo de ejemplo, vamos a analizar tres situaciones. Esto nos va a aclarar de qué manera la intuición nos ayuda a orientarnos en el momento de tomar decisiones.

En mi libro *Entre tú y yo*, el primer capítulo tiene por nombre “La magia del encuentro”. Allí ofrezco una descripción pormenorizada de lo que significa ese atributo maravilloso de la Naturaleza que hace que un hombre y una mujer crucen sus miradas, probablemente en un lugar en el que hay cientos de personas, y logren generar esa “química” que los unirá en un proyecto común. Es en ese preciso instante en el que nos sentimos “tocados” por esos ojos cuando la intuición nos invita a no retroceder y a atrevernos a conocer a esa persona que acaba de ganar nuestro corazón.

¿Cuál es el lugar de la lógica en esta descripción? Saque usted sus propias conclusiones. En esta primera etapa, todo es intuición, todo es sentimiento, todo es audacia.

En la segunda situación, imaginemos que trabajamos en una empresa en la que las relaciones humanas comienzan a deteriorarse a partir de la envidia y de los celos. Esta situación nos hace percibir que estamos teniendo conflictos en forma creciente, lo que nos preocupa y nos genera una gran inseguridad. La lógica nos lleva por caminos que quizás no nos permitan sacar conclusiones reales respecto de nuestro presente y nuestro futuro en ese ámbito. Sin embargo, desde un comienzo la intuición nos estará iluminando con una potente luz para advertirnos que esas rencillas pueden culminar con un alejamiento de nuestra relación laboral. Guiarse por ese sentimiento intuitivo nos permitirá alejarnos a tiempo de una situación que no nos favorece y nos dará el espacio necesario para comenzar esa reingeniería personal imprescindible para atravesar la realidad que estamos viviendo.

En el tercer ejemplo, vamos a imaginar que acabamos de pasar por un tiempo difícil o por una crisis personal, y que luego de experimentar todas las etapas que caracterizan a un fracaso, con su consiguiente sentimiento de pérdida, nos disponemos a elaborar un nuevo proyecto personal de vida. Es posible que hasta hoy hayamos sido muy lógicos y muy analíticos en la toma de decisiones y en nuestro posicionamiento frente a la existencia, pero ahora debemos fijarnos metas y objetivos creíbles y sustentables para intentar cumplirlos en el tiempo que consideremos suficiente para ello. En este caso, no hay dudas en que nuevamente será la intuición la que nos indicará cuáles son las prioridades en esta nueva etapa de la vida.

Ahora podemos observar cómo, en tres situaciones diferentes (y podríamos agregar muchas más), la intuición aparece como una herramienta de gran valor que nos señala caminos en la vida y que nos orienta sin traicionarnos hacia nuestro bienestar y equilibrio interior.

Debo decir una vez más que esto no significa que no nos beneficiemos de la lógica y de la reunión de datos que nos permitan ser más certeros a la hora de tomar decisiones. Lo importante es no desechar la intuición, ya que funcionará como un faro que advierte a los navegantes cuáles son los mejores canales a transitar.

## APRENDER DE LOS ERRORES

¿Pero cómo se consigue creer en la veracidad de los datos que nos aporta la

intuición cuando debemos decidir aspectos clave de nuestra existencia? Para lograrlo, es necesario admitir que a veces es posible saber porqué las cosas suceden en nuestra vida y que otras veces no tenemos forma de enterarnos de los motivos por los cuales esas cosas ocurren.

Si internamente cada uno puede aceptar lo que acabo de decir, es que hemos comenzado a transitar un nuevo camino, el camino que nos diferencia como personas que se distinguen por su capacidad de decisión bajo cualquier circunstancia y que pueden actuar incluso en la ambigüedad, admitiendo que ser capaz de tomar decisiones no siempre aporta soluciones ideales a los problemas. Si usted se considera una persona responsable, estará de acuerdo conmigo en que todos nos equivocamos en el libre ejercicio de vivir.

Admitir el error en nosotros y en quienes nos rodean (ya sea en el ámbito familiar, empresarial o en el de nuestro círculo de amistades) no sólo humanizará nuestra imagen, sino que nos acercará al reconocimiento de que todos somos falibles y que, aún en las mejores circunstancias, podemos sufrir un traspie que no significará de ningún modo caer a un precipicio.

Nunca olvide que tomar decisiones significa asumir riesgos, y que se deben asumir riesgos para progresar, para crecer y para que cada uno de nosotros sea capaz de diseñar un proyecto de vida que nos ayude a elevar nuestra mirada e intentar ser cada día un poco mejores, manejando el concepto de excelencia aplicado a nuestra calidad de vida y a nuestras relaciones interpersonales.

Suele suceder que, como consecuencia de haber tomado una decisión equivocada, fracasamos en determinada área de nuestro desempeño cotidiano. Dolidos por esta experiencia, es posible que cuando un tiempo más tarde intentamos volver sobre el tema ronde en nuestra mente el fantasma del fracaso anterior. Este fantasma nos impedirá comprender que ahora estamos viviendo un tiempo diferente y que los sucesos del pasado no tienen porqué repetirse, ya que las circunstancias y los elementos de juicio que hoy pueden llevarnos a una nueva decisión en el mismo ámbito son totalmente diferentes.

La vida es como una sucesión de laberintos entre los cuales tenemos que desplazarnos. En algunos, la luz nos ayuda a discernir los mejores caminos a tomar para alcanzar nuestras metas y nuestros objetivos, minimizando la posibilidad de equivocarnos. En otros casos, los laberintos discurren en la penumbra y nos resulta imposible saber qué nos espera. Es en esas circunstancias cuando tenemos que tomar decisiones que nos enfrentan al dilema de si habremos sido lo suficientemente hábiles

para elegir lo mejor para nosotros o si deberemos desarrollar una adecuada tolerancia a la frustración porque no conseguimos visualizar lo que era mejor para nuestros intereses.

El mundo en el que vivimos tiene hoy en día una clara tendencia hacia lo lógico, hacia lo que puede ser explicado y que está en consonancia con el análisis científico. Pero atención, porque todavía hay muchísimas cosas que suceden sin que sepamos las causas, y eso no es obstáculo para que sigamos creyendo en la Vida y en las gratificaciones que ella puede otorgarnos. Existen, por ejemplo, un sinnúmero de enfermedades que no resisten el análisis lógico en lo que tiene que ver con el estudio de lo que las provoca, pero eso no ha evitado que los investigadores continúen invirtiendo tiempo y esfuerzo en pos de hallar una solución para quienes las padecen. Es quizás con el aporte de la intuición, sumado a la lógica, que podremos los seres humanos develar muchas de las incógnitas que hoy nos aquejan.

Hemos llegado a un punto en el que es posible decir que nos hemos puesto de acuerdo en que la intuición no es un don heredado, o un atributo que viene incluido en nuestro código genético, sino que es una habilidad que podemos aprender y que está íntimamente vinculada al acopio de información que nuestra mente capta, procesa y guarda cuidadosamente. En aquellos momentos en los que necesitemos recurrir a esa información, porque tenemos que tomar una decisión importante, debemos agregar a la intuición nuestra razón, sumando los elementos lógicos y racionales, para de ese modo minimizar los riesgos de un tropezón que podamos lamentar.

## ¿CUÁLES SON NUESTRAS HERRAMIENTAS?

Ahora bien, intentemos trabajar juntos para ponernos de acuerdo respecto de un nuevo asunto: ¿qué herramientas tenemos que usar tanto sea para poner en práctica la intuición como nuestro razonamiento lógico? Convengamos en que, tanto para intuir como para recopilar datos que nos aproximen a una decisión correcta, nuestra capacidad de pensar juega un rol fundamental. Desde el comienzo, cuando nos representamos la necesidad de decidir sobre un determinado tema, la intención, la decisión e inmediatamente la acción se tornan necesarias.

Son pocos los escenarios de nuestra vida sobre los que podemos ejercer un control absoluto. Nuestros pensamientos son uno de esos escasos contextos sobre los que ejercemos un control sin límites. Adoptar cierta línea de pensamiento y actuar en

consecuencia es uno de los atributos con los que contamos tanto los hombres como las mujeres y que es, al mismo tiempo, un derecho que no podemos transferir a nadie, independientemente del rol que representen las demás personas en nuestra vida.

Si usted ha tomado contacto con alguno de mis libros anteriores, habrá advertido que no soy de aquellos que creen que el poder del pensamiento positivo opera milagros en nuestra vida. En cambio, sí creo en que un proyecto personal (sustentado en una planificación estratégica que respete nuestros deseos y necesidades y que nos permita plantearnos metas y objetivos creíbles para nuestra capacidad) es el elemento básico y fundamental para tomar decisiones que nos aproximen al éxito. ¿Qué entiendo por “éxito”? Alcanzar, en algún momento de nuestra existencia, un modo de vida acorde con nuestras expectativas.

Espero que esta manera de concebir el “éxito” contribuya a desterrar definitivamente de nuestros sentimientos esa idea que puede a veces asaltarnos de que la vida se ha puesto en nuestra contra y que los fracasos que cosechamos en las diversas áreas en las que nos desempeñamos responden a un extraño designio que se ha propuesto convertirnos en seres infelices e incapaces de dominar nuestro presente y nuestro futuro.

En esas circunstancias, y en especial cuando nos disponemos a analizar cómo nos ha ido, cómo nos va y cómo creemos que nos irá en el futuro, la capacidad de controlar nuestra mente se presentará como una fortaleza inexpugnable que nos brindará además la solidez y la fuerza necesarias para llevar adelante este desafío. Cuando dejamos de escuchar y de creer en todas las voces que nos aconsejan qué caminos debemos tomar y qué decisiones tenemos que adoptar, y nos disponemos a escuchar nuestra propia voz interior (esa que surge de lo más profundo de nuestro pensamiento) recién entonces comenzamos a trazar nuestros propios senderos, aquellos que nos conducirán, ahora sí, a tomar decisiones más certeras y más ajustadas a nuestra realidad.

¿Alguna vez se ha preguntado con qué porcentaje de nuestra capacidad mental funcionamos cotidianamente? ¿Se sorprendería si yo le digo que sólo utilizamos el treinta por ciento de nuestros atributos cerebrales? ¿Y qué pasa con el resto? Esa es la reserva, esa es la potencialidad que está allí, aletargada, esperando que recurramos a ella en los tiempos difíciles, en los tiempos de crisis, siempre que debemos tomar rumbos diferentes que nos aproximen al bienestar que todos anhelamos. Pero lo que importa no son los porcentajes (de acuerdo con los distintos criterios y estudios, estos números pueden variar), lo que importa es que todos, usted, yo, nuestros amigos y

nuestros enemigos, podemos hacer mucho más de lo que hemos hecho hasta el presente con sólo proponérselo.

Tomar conciencia de esto es un verdadero acicate para cambiar nuestro humor, para cambiar nuestra manera de ver y vivir la realidad, para intentar, con las herramientas que cada uno de nosotros tiene, modelar nuestro destino.

¿Serán nuestras decisiones erróneas las responsables de cómo nos sentimos hoy? ¿Por qué hay personas que no tienen necesidad de preguntarse esto y que, en cambio, a través de sus decisiones y de sus acciones se consideran exitosas? ¿Qué nos diferencia de ellos? ¿Cuáles son las diferencias en la manera de pensar o en los procedimientos que a nosotros nos conducen a sentirnos en una guerra constante con la vida mientras que otros la disfrutan plenamente? Buscar respuestas a estos interrogantes puede producirnos una sensación de gran desasosiego, y puede llevarnos, incluso, a abandonar la búsqueda para no complicarnos la vida más de lo habitual.

Pero este es un pensamiento recurrente, que va y viene, que golpea nuestras sienes porque, muy en el fondo de nuestro ser, necesitamos creer que puede haber caminos distintos para disfrutar la vida como lo hacen otras personas, y además sabemos que nosotros tenemos los mismos derechos y que nuestra conformación mental es similar. Y así, luego de muchos encontronazos con nuestra rigidez, con nuestras creencias y con nuestros modelos y paradigmas obsoletos, llegamos a la conclusión de que hay una palabra que encierra gran parte de las respuestas que estamos buscando. La diferencia entre esas personas y nosotros es la *actitud*.

A medida que transitamos por los distintos senderos de nuestra existencia vamos aprendiendo que los sucesos, los acontecimientos, los episodios que jalonan nuestra historia personal no suceden porque sí. Hay una relación básica de acción y reacción, de causa y efecto y, más allá de nuestra primera respuesta intempestiva frente a la realidad, terminamos admitiendo que las cosas que nos pasan tienen alguna razón de ser.

Aceptar esto puede llevarnos mucho tiempo, mucha energía y mucho malestar inútil luego de haber golpeado una y otra vez las puertas equivocadas en la búsqueda de respuestas que nos satisfagan. Es común que busquemos respuesta en los lugares más difíciles, más intrincados, cuando las soluciones están allí, al alcance de nuestras manos. El problema es que no queremos verlas hasta que un día resolvemos correr los pesados velos que nos impiden visualizar la realidad tal cual es.

## ABRIR NUESTRA MENTE PARA INCORPORAR NUEVOS PARADIGMAS

Anteriormente hablamos del mundo globalizado en el que vivimos, de este mundo que tanto nos exige y que nos sugiere, día a día, que abramos nuestra mente e incorporemos creencias y modelos que se ajusten a esa nueva realidad y que, al mismo tiempo, seamos fieles defensores de nuestros códigos éticos y morales, porque estos códigos no pueden ni deben ser avasallados por una “falsa modernidad”. Debemos cambiar, sí, pero sólo lo que es necesario cambiar para llegar a tomar decisiones que estén en consonancia con lo que deseamos y necesitamos para sentirnos bien. Recuperar el valor de la intuición sin descuidar la lógica y la razón son también desafíos a cumplir en la actualidad.

Pensar es la llave que abre las puertas de la creación, es lo que nos permite imaginar cómo podrían ser las condiciones de nuestra vida si fuéramos capaces de tomar algunas decisiones importantes que modifiquen nuestra manera de ser y de estar en el mundo. Los pensamientos son la infraestructura que sostiene absolutamente todo lo que hacemos en el día a día. Por ese motivo, si logramos cambiar la dirección y el sentido de esos pensamientos, también estaremos transformando la realidad en la que vivimos.

Queda claro que aquellas personas cuya vida se ha visto recompensada por el éxito tienen una manera de pensar muy diferente a la de quienes han cosechado un fracaso tras otro. Sólo a partir de la observación, de evaluar e incorporar pautas de pensamiento similares a las de aquellas personas que fueron capaces de trazarse un camino que les permitió alcanzar sus objetivos estaremos en condiciones de aprender cómo conducirnos de aquí en más para que los fracasos no sean la consecuencia natural de nuestras decisiones.

Mediante este ejercicio que usted y yo estamos haciendo de recordar las condiciones previas a nuestros éxitos y a nuestros fracasos, estamos descubriendo que la manera en que nos pensamos tiene una incidencia directa en los resultados de nuestra gestión en la vida. Si el pensamiento predominante previo a la toma de una decisión trascendente es el de que no seremos capaces de alcanzar nuestros objetivos, ya sea porque no estamos preparados para eso o porque sentimos que no merecemos ser premiados con la superación, la consecuencia natural será el fracaso. En cambio, si los pensamientos son productivos y reflejan nuestra voluntad de alcanzar las metas que nos hemos propuesto, habremos dado un enorme paso hacia la concreción de las

mismas. En el sentido negativo o en el sentido positivo, los pensamientos son el eje central de cualquier decisión que debemos tomar.

La intuición, atributo del que ya hemos hablado, no aparece en cualquier persona ni en cualquier momento. Si ocupamos nuestro tiempo en rumiar las carencias, en pensar en lo que no hemos podido lograr en la vida, en lamentarnos por el color oscuro y triste que tiene nuestra existencia, es muy difícil que la intuición nos beneficie acercándonos a la toma de una decisión que pueda cambiar nuestra realidad.

Mientras tanto, las personas que conocen el triunfo, invierten la mayor parte de su tiempo en revelar lo que desean y necesitan para su bienestar, diseñando procedimientos que los acerquen a la concreción de sus objetivos. No se detienen a magnificar sus carencias, sino que realzan permanentemente sus atributos positivos.

Teniendo en cuenta estos conceptos, ahora reflexionemos a partir de las siguientes preguntas: ¿cuál es mi manera de pensar? ¿En qué invierto la mayor parte de mi tiempo? ¿Considero que mi pensamiento es o ha sido un arma que me ha ayudado a concretar mis aspiraciones o, por el contrario, que se ha interpuesto como una barrera infranqueable que me ha impedido aproximarme al bienestar? Sea honesto en la respuestas, créame que, cualquiera sea el signo de lo que usted está sintiendo en este momento, una confesión sincera sentará las bases para lograr un cambio significativo en su vida.

Si su pensamiento es una herramienta de apoyo, una guía que le permite tomar decisiones correctas en el momento justo, esta lectura reafirmará que usted está en el camino adecuado y reforzará su conducta. Si sus pensamientos han sido un obstáculo que lo han llenado de dudas en cuanto a su capacidad o a si usted merece ser una persona que viva de acuerdo con sus expectativas, al considerar estos temas estará dando el primer paso hacia el cambio, y le aseguro que no se va a arrepentir.

¿No le parece que, en este momento, lo mejor que podemos hacer es dejar de usar nuestro tiempo en pensar quiénes son los culpables de nuestros fracasos? ¿Por qué motivo vivimos tan alejados de la realidad, creyendo que otras personas son las responsables de los problemas que nos aquejan? Si no comprendemos que el tiempo ha pasado y que las hojas del calendario continúan cayendo inexorablemente sin que nuestra vida haya cambiado un ápice, ¿cual será nuestro destino? Si usted no se lo ha planteado todavía, ahora que tiene este libro entre sus manos y que está leyendo este capítulo deténgase en la lectura y, por favor, reflexione.

Es necesario marcar un punto de partida, un punto desde donde iniciar este cambio que tiene como objetivo transformar nuestra manera de pensar, de modo que

podamos atraer la intuición y utilizarla en la toma de futuras decisiones que nos ayuden a lograr nuestro bienestar. Los seres humanos podemos clasificarnos de muchas maneras, pero se advierte una gran división entre quienes son capaces de mantener un pensamiento optimista, incluso cuando las circunstancias les resultan adversas, y los pesimistas, para quienes el cielo de su vida siempre estuvo gris y que debieron soportar tormentas y lluvias que inundaron su espacio de amargura y de resentimiento.

Para el primer grupo, el sol sale todos los días. Cuando el cielo está nublado no pueden verlo, pero saben que está allí. Para el segundo grupo, el de los pesimistas, el sol no existe. Según ellos, sólo un grupo de privilegiados, vaya uno a saber por qué designio, disfrutan de la tibieza de sus rayos y de su efecto benefactor. Usted no necesita que yo le diga que esto no es cierto, y que la base del pensamiento positivo u optimista no es desconocer que la vida está llena de dificultades sino admitir que con confianza en nosotros mismos, con coraje, con audacia y con decisión, seremos todos capaces de superar las dificultades que se nos presentan.

Esta es la clave que marca la diferencia entre dos concepciones de la vida, dos concepciones que, en definitiva, dibujan nuestro presente y el tiempo que nos queda por vivir. Y como ese tiempo va siendo cada vez menor (porque inexorablemente avanzamos en los caminos de la existencia) es que se torna imperioso cambiar radicalmente la estructura de nuestros pensamientos y permitirnos que las ideas positivas y optimistas nos acerquen a la intuición y nos brinden su ayuda invaluable para comenzar a tomar mejores decisiones.

## TRANSFORMAR NUESTRO PENSAMIENTO

El pensamiento positivo por sí solo no resuelve ninguna situación de nuestra vida. Pero tiene un atributo que es fundamental: facilita la fluidez de nuestros pensamientos, nos vuelve más creativos y nos ayuda a que la tormenta de ideas aparezca en nuestra mente para que luego podamos elegir aquellas que más se identifiquen con nuestro sentir, colaborando así de una manera significativa en la toma de decisiones acertadas.

Es por eso que la primera tarea que tenemos que abordar es la de practicar y practicar hasta que logremos transformar nuestro pensamiento pesimista y derrotista en un pensamiento fresco, positivo, con ideas en constante movimiento, que nos permita percibir que nosotros también podemos alcanzar el bienestar a través de

nuestras decisiones, que está a nuestro alcance y a nuestra disposición.

El sólo hecho de aceptar que podemos cambiar nuestra forma de vivir, que podemos modificar la manera en que hemos llevado adelante nuestra existencia hasta el presente, cambiará radicalmente el escenario en el que nos desenvolvemos y nos predispondrá, ahora sí, a trabajar con intensidad en la toma de decisiones que respeten sólo aquello que consideramos que contribuirá a nuestro bienestar.

Tenemos la costumbre de visitar periódicamente a nuestro médico de cabecera para evaluar el estado y la evolución de nuestro organismo. Interrogatorio, examen clínico, análisis de laboratorio, radiografías y otros elementos de la tecnología médica se ponen a nuestra disposición para que el profesional que nos asiste pueda emitir un diagnóstico y aconsejarnos el modo de continuar cuidando nuestro cuerpo físico y cómo preservarlo de las agresiones naturales a las que se ve expuesto.

Pero, ¿hacemos lo mismo con nuestro cuerpo emocional? ¿Cuándo fue la última vez que chequeamos nuestra óptica de la vida y nuestros pensamientos positivos o pesimistas? ¿Cuándo fue la última vez que nos detuvimos a conversar con nosotros mismos, con un amigo o una amiga, o con un profesional acerca de algo tan simple como *cómo nos va con la vida*? Seguramente usted estará de acuerdo conmigo en que hace bastante tiempo que no lo hace... Incluso alguien podría decir que nunca lo ha hecho.

Quizá no nos hemos hecho estas preguntas por vergüenza, por desconocimiento o por temor a descubrir cosas que nos duelen profundamente. Pero lo cierto es que nuestro cuerpo emocional es el gran olvidado de siempre, porque uno también se acostumbra a vivir mal y termina incorporando conductas y pensamientos totalmente hostiles a nuestras verdaderas necesidades.

Lograr la armonía entre los dos cuerpos que conforman nuestra persona, el físico y el emocional, es la base sobre la cual luego podremos construir un pensamiento diferente, un pensamiento que esté al servicio de nuestras decisiones más importantes, que no opere en contra nuestro sino facilitando el camino para que la intuición y la lógica se hermanen y nos permitan construir así la mejor de las decisiones que será ante todo creer que podemos, creer que somos capaces de cambiar las circunstancias que estamos viviendo. A partir de este cambio podrán emerger, desde el centro de nuestra propia persona, las soluciones que venimos reclamando al mundo desde hace tanto tiempo.

Así como hay maneras de mantener nuestro cuerpo físico en buenas condiciones, de respetar su fisiología otorgándole el descanso y el sueño reparador que necesita,

también existen formas para mantener indemne nuestro cuerpo emocional, tan vapuleado y tan vulnerable en los últimos tiempos. El pensamiento positivo, ver el lado profundo de la vida desde un ángulo optimista, puede equipararse a un buen nivel de salud mental.

Siempre estamos dispuestos a cumplir con mayor o menor puntualidad las recomendaciones que nuestro médico nos hace respecto de nuestro cuerpo físico, pero somos más reacios, o dicho de otro modo, nos cuesta más disponernos a efectuar cambios en nuestro cuerpo emocional, incluso cuando esos cambios están orientados claramente a otorgarnos una mayor salud mental y un equilibrio en nuestras emociones.

Cambiar modelos o creencias, reformular nuestra manera de pensar y de actuar para que las decisiones no se conviertan en elementos autodestructivos es más difícil, sin duda. Pero tenemos que hacer el esfuerzo de revertir esa dificultad, porque la clave que nos permitirá descifrar la combinación que guarda celosamente las mejores decisiones que nos esperan están alojadas en nuestra mente. Abramos esa puerta y deslumbrémonos con la riqueza que alberga en su interior.

## ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Quizá, a esta altura del texto, usted se estará preguntando ¿por dónde empezar? La pregunta es oportuna, déjeme decirle. Y déjeme decirle también que debemos sistematizarnos, porque eso nos ayudará a recorrer los pasos que nos separan de la transformación. Además debemos reconocer que los tiempos serán diferentes para cada hombre y para cada mujer, y que tenemos que respetarlos. No se trata de jugar una carrera para ver quien opera los cambios en su manera de pensar con más rapidez, sino que se trata de que cada cambio sea analizado e incorporado como una nueva conducta que ya no ha de cambiarse, a menos que las circunstancias así lo exijan o que los resultados de la aplicación de la misma así lo amerite.

Queda claro entonces que el objetivo será eliminar progresivamente todo vestigio de pensamiento pesimista para incorporar una visión positiva y optimista de nuestra realidad, reconociendo la existencia de los obstáculos, de las adversidades y de las situaciones de difícil solución. Lo importante es mantener la íntima convicción de que ninguna de esas circunstancias serán capaces de desviar nuestro esfuerzo en pos de reunir siempre los mejores elementos para tomar la mejor decisión.

¿Advierte la diferencia? No estamos afirmando que la vida es fácil, que no

encontraremos dificultades si pensamos en forma optimista. Sólo estamos diciendo que el pensamiento pesimista no nos aporta ninguna solución a los problemas cotidianos sino que nos sume en la penumbra, en la apatía y en la indiferencia, una actitud propia de quienes suelen abatirse ante la primera dificultad y que nunca son capaces de tomar decisiones, ni siquiera aquellas que los preservarían del daño de estar siempre a merced de lo que piensan y sienten los demás.

Todos estos son pasos previos, pero es muy importante tenerlos en cuenta. Porque lo que pretendemos es implementar un cambio profundo, un cambio que nos otorgue los instrumentos necesarios para incorporar procedimientos que nos ayuden a tomar decisiones. Y esas decisiones deben ser cada vez más certeras para que, de esa forma, podamos visualizar nuestro presente y nuestro futuro no como un terreno hostil a nuestros intereses, sino como un jardín que cada uno cuida celosamente y que cultiva a diario con el objetivo de aproximarse al concepto de bienestar y de excelencia en su calidad de vida.

No es imposible lograrlo. Hay muchos seres humanos como usted y como yo que lo han logrado. Ese es el gran incentivo que tenemos para ponernos a trabajar, para conquistar esta nueva faceta de nuestra lucha por una supervivencia digna, basada en decisiones genuinas que fueron tomadas con convicción y con firmeza.

Nuestra vida puede dividirse en tres: el pasado, el presente y el futuro. El presente y el futuro son tiempos de realización, de definición respecto de cómo queremos estar y de los objetivos que queremos alcanzar. El pasado forma parte inseparable de nuestra historia personal, y puede depararnos recuerdos y sentimientos alegres o tristes. Pero se trata del pasado y, por difícil que haya sido, no podemos permitir que se interponga en nuestros proyectos y que nos impida diseñar un presente y un futuro promisorios, basados en algunas decisiones trascendentes que todos, en algún momento, tenemos que tomar.

El presente es el aquí y el ahora. Es un tiempo fugaz. Es lo que estamos viviendo en este momento. Dentro de una hora, este presente pasará a formar parte de nuestra historia personal. De esta idea se desprende que el futuro es el *gran campo de acción* en el que hemos de desarrollar la mayor parte de nuestro proyecto vital y donde hemos de vivir lo que nos resta de vida. Por lo tanto, se torna fundamental elaborar una estrategia que nos permita pensarnos de cara a ese futuro de la mejor forma posible.

Pensar en el futuro quiere decir utilizar nuestra mente para decidir qué queremos para el porvenir y cuál es el precio que estamos dispuestos a pagar, cuánto estamos

dispuestos a comprometernos para lograr eso que hemos elegido para nosotros. De ninguna manera quiere decir lamentarnos por todo lo que no pudimos hacer en el pasado y que hoy no podemos cambiar, aunque quisiéramos o tuviéramos los medios para lograrlo.

A la luz de los acontecimientos que se suceden en las distintas partes del mundo, podríamos decir que hoy en día se vive con un gran nivel de inseguridad, y que esa sensación ha hecho cada vez más difícil que los seres humanos podamos planificar un futuro, ya que el futuro se ve en el horizonte como un tiempo muy incierto. Sin embargo, la Historia se sigue escribiendo, y los seres humanos seguimos siendo sus protagonistas principales. Por eso no podemos dejarnos doblegar por la impotencia frente a hechos que no está en nosotros modificar pero que pueden retrasar, y mucho, nuestra apuesta a ese futuro.

Añorar el pasado, si fue bueno, puede ser un excelente ejercicio para el alma y un importante acicate para reeditar episodios que elevan nuestra autoestima. Pero anclarse en los fracasos del pasado, sin siquiera evaluar correctamente el marco de referencia del momento en que tomamos decisiones que hoy juzgamos como fracasos, es un ejercicio absolutamente inoperante, que sólo aumenta nuestra inseguridad y reafirma nuestras incapacidades, sometiéndolas al juicio autodevaluatorio de nuestra propia persona.

Podemos estar seguros de que aquellas personas que han alcanzado objetivos importantes en su vida tuvieron siempre en claro cual era su misión y descubrieron el camino que los acercaría a su Verdad. En cambio, las personas que acumulan en su triste historia un fracaso tras otro, no sólo muestran claramente su inseguridad, sino que han perdido la brújula que les indica quiénes son y cuáles son sus objetivos. La consecuencia de esto es que no tienen la menor idea de cuáles son los caminos que deben tomar para cambiar su actitud pesimista y creer que ellos también pueden ser exitosos.

Son esas personas las que necesitan nuestra ayuda para encontrar su propia imagen, y para que la confianza y el respeto por sí mismas vuelva a ser la base de su autoestima y, sobre todas las cosas, para que vuelvan a creer en su capacidad de recuperación luego de haber sufrido un golpe tras otro en su intento de alcanzar el éxito. Si extendemos nuestra mano y logramos colaborar en ese proceso de reingeniería personal, la intuición seguramente hará su aparición y, en algún punto del proceso, nos ayudará a que esa persona se acerque a conocer las mejores condiciones para tomar decisiones y pueda operar un cambio profundo en aquellas

creencias que hasta el presente le fueron de poco valor.

Los sueños son posibles si las decisiones que tomamos son acordes al contenido de los mismos. La elaboración de un proyecto personal está lleno de decisiones pendientes, desde las más sencillas hasta aquellas que conmueven nuestras estructuras más profundas. Es el momento de la razón, pero es también el momento de otorgarle un lugar a la intuición, que nos permitirá percibir si estamos en el camino correcto y si es el momento justo.

Piense ahora, cuando nos encontramos en el final de este segundo capítulo, cuáles son sus objetivos fundamentales en ese proyecto personal que ha elaborado. Si en lugar de pensar constantemente en sus metas, piensa solamente en sus problemas y en sus dificultades, siempre encontrará excusas y responsables por sus fracasos. Mirar hacia el futuro es representarse la imagen con la que sueña una vez que haya logrado alcanzar, con su propio esfuerzo, aquello que se había propuesto.

Los proyectos hay que escribirlos y luego leerlos y releerlos hasta darles el sentido final. Recién entonces podemos trabajar sobre las decisiones que debemos tomar para alcanzar nuestros sueños y cumplirlos. Permítase experimentar la caricia que significa obedecer a nuestra intuición y déjese llevar por ella hacia los caminos fantásticos de la vida, rumbo a su realización personal.

¿Cómo se siente? ¿Está cansado o cansada? Le propongo una pequeña pausa antes de seguir con nuestro próximo capítulo. Allí también nos espera un arduo trabajo, porque deberemos enfrentarnos con nuestra manera de pensar y con nuestra realidad. Ahora quiero hacerle otra pregunta... ponga una mano en su corazón y contésteme: ¿no cree que juntos podemos cambiar nuestro destino, que nuestro futuro puede ser diferente y que trabajando duro conseguiremos alcanzar nuestros sueños? Intuyo que me está respondiendo que sí... muchas gracias por eso.

# CAPÍTULO 3

## ¿LAS DECISIONES SON UN PROBLEMA O UNA OPORTUNIDAD?

*La imaginación  
es el comienzo de la creación.*

*Imaginas lo que deseas;  
deseas lo que imaginas;  
por fin, creas lo que deseas.*

GEORGE BERNARD SHAW

Usted y yo estamos incursionando juntos en la profundidad de nuestros sentimientos para optimizar el camino que nos conduzca a tomar mejores decisiones. Sin duda, alguna vez nos hemos preguntado si estas decisiones que pretenden encauzarnos por los senderos del equilibrio personal y de la paz interior han sido, son o serán un problema o una oportunidad. ¿Usted qué piensa? ¿Qué es lo que siente al respecto? ¿Cuál ha sido su experiencia en la vida?

Para que continuemos pensando juntos voy a transmitirle mi opinión y experiencia personal, ya que, al igual que usted, soy un usuario más de la existencia que ha tenido que sortear dificultades en el tránsito hacia la búsqueda de su misión y de su Verdad. En ese indagar permanente e inquieto acompañado de mis sueños y de mis ilusiones, he tenido que tomar un gran número de decisiones, y hoy puedo evaluarlas compartiendo con usted las alegrías y las tristezas que fueron el resultado de esas decisiones.

Sin duda usted también tiene, en su historia personal, episodios, circunstancias y sucesos que lo llevaron a definirse en los distintos ámbitos del quehacer cotidiano. Hoy, en el remanso que le proporciona la lectura de este libro, es muy probable que se encuentre ordenando sus pensamientos y sacando conclusiones, porque se sentirá en condiciones de emitir un juicio acerca de si los puntos de inflexión en su vida, es decir, aquellos momentos en los que debió tomar decisiones trascendentes, se convirtieron en un problema o en una oportunidad.

Resulta bastante sencillo echar una ojeada a nuestra ficha personal para luego emitir juicios acerca de la validez o no de las decisiones tomadas en el pasado. Una tarea mucho más ardua es organizarse para intentar no errar en el futuro y hacer el esfuerzo para que cada decisión nos aporte una nueva oportunidad de crecer y de desarrollarnos, con la mira puesta en la realización de nuestro proyecto personal de vida.

Si nos detenemos a analizar este punto, veremos que cobra gran valor el pensamiento positivo. Porque si somos capaces de vivir cada decisión futura como una oportunidad que la vida nos presenta y que nos abre un abanico de posibilidades sin límite, el espíritu con que abordaremos nuestro porvenir nos aproximará al logro de nuestras metas y objetivos.

Vivir las decisiones como un problema, como un obstáculo infranqueable, deteriora nuestra autoestima, nos hace perder la confianza en nosotros mismos y nos lleva a temer los desafíos a los que la existencia nos expone cada día. Esto no significa que debamos actuar de forma imprudente ni ser inconscientes de los riesgos que están implícitos cada vez que tenemos que decidir algo.

Usted y yo sabemos muy bien que el cristal con que miremos nuestra vida de aquí en adelante jugará un rol muy importante en el resultado final de nuestra acción. Reunir datos es importante, ser lógico y analítico también. Además de esto, usted ya se ha dado cuenta de que soy un firme partidario de cultivar también la intuición como herramienta indispensable. Pero si todo esto no está sustentado en un pensamiento optimista, incluso luego de haber experimentado un fracaso o una frustración, todo el esfuerzo será en vano.

No podremos ver más allá de los obstáculos naturales que se interponen en la vida de cada uno de nosotros, si no nos imponemos la tarea de ser diferentes, de sentir diferente y de permitirnos ver el mundo que habitamos no como un escenario de guerra, sino como un espacio donde nadie nos regala nada, pero donde también con temple, con coraje y con convicción, podemos llegar a visualizar nuestras metas y

objetivos como algo creíble y sustentable por nosotros.

Todo depende de nuestra postura frente a la vida, de la rapidez con que comprendamos que, para obtener resultados diferentes en nuestro diario vivir, se torna necesario implementar procedimientos también diferentes. Estos procedimientos nuevos nos abrirán horizontes distintos y nos permitirán volver a creer en la capacidad que tenemos para liderar nuestra existencia mediante la toma de decisiones firmes, basadas en la actualización de nuestras creencias y de nuestros modelos.

Si usted viene experimentando una y otra vez el dolor del fracaso, la impotencia frente a la frustración y la tristeza que naturalmente emerge de estos estados emocionales, déjeme decirle que ha llegado la hora de definir una nueva estrategia para enfrentar la adversidad y que esta estrategia requiere necesariamente que aceptemos nuestra realidad. Ese será el primer paso para luego ir cambiando aquello que hoy ya no es válido como creencia o como modelo y que, a lo largo del tiempo, hemos aplicado en forma reiterada con consecuencias negativas para nuestros intereses.

No seremos capaces de avanzar mientras no tomemos conciencia de que apreciar las decisiones como una oportunidad o como un problema dependerá de aquí en más de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos. Para saber qué pensamos y qué sentimos es necesario desarrollar un diálogo interno que nos permita conocernos cabalmente y de forma honesta. Luego, a partir del respeto por nuestros deseos y necesidades, seremos capaces de desplegar una planificación estratégica que se convierta en la brújula que nos indicará siempre nuestro norte y que nos ayudará a llegar a nuestro destino.

Una vez más, nos enfrentamos al mismo dilema: ¿por dónde debo empezar? Pero esta vez, soy yo quien le pregunta: ¿por dónde empezaría usted? Es probable que no tengamos la misma opinión al respecto, pero el disenso es bueno, es constructivo y saludable ya que marca claramente que cada hombre y cada mujer es diferente, y que tenemos una visión de la realidad que refleja muchos aspectos de nuestra personalidad.

Sin embargo, le propongo que hagamos el esfuerzo de ponernos de acuerdo respecto de algunos puntos que considero básicos para poder iniciar un trayecto sin vacilaciones y, por sobre todas las cosas, con la íntima convicción de que estamos en el camino correcto. Recordemos siempre que el objetivo final es que las decisiones nos brinden oportunidades de cambio, de crecimiento y que nos aproximen a la

concreción de nuestro proyecto personal de vida.

## LA EFICIENCIA PERSONAL

Seguramente usted habrá escuchado hablar mucho acerca de la eficiencia y de la eficacia personal como instrumentos idóneos para avanzar progresivamente en nuestro proyecto vital. ¿Se siente usted eficiente en lo que hace? Dicho de otro modo: ¿lo que usted está haciendo hoy en pos de tomar decisiones acertadas, está en consonancia con la jerarquía que le otorgamos a esa eficiencia?

Porque es probable que vivamos la toma de decisiones como un escollo insalvable porque no nos hemos preparado para responder con eficacia a las demandas de un mundo globalizado que nos exige cada día más. ¿Quién habría de instruirnos en estas habilidades si la necesidad y el requerimiento parten del centro mismo de nuestra persona? ¿Quién va a acudir en nuestro auxilio si sabemos que para solventar este tipo de pretensiones usted y yo estamos solos, en medio de la multitud?

Sé perfectamente que no es sencillo admitir que estas ideas son ciertas. Pero convéznase de la necesidad de convertir esas decisiones (que habrán de cambiar su presente y su futuro) en una oportunidad y no en un problema, ya que esta actitud le permitirá experimentar ese aprendizaje ineludible que nos brinda la existencia y que nos invita a superar las situaciones de fracaso, señalándonos las vías para ser más eficaces en nuestro nuevo intento por alcanzar el bienestar.

¿Quién posee el secreto para ser más sagaz, más eficaz y certero a la hora de alcanzar una mejor calidad de vida, basado en el concepto de excelencia? Tanto usted como yo podemos ser los poseedores de ese “secreto”, sólo debemos creer en la capacidad de cada ser humano de alcanzar sus sueños, siempre que se lo proponga seriamente y esté dispuesto a trabajar para lograrlo.

Usted podrá ver cómo poco a poco vamos introduciéndonos en el laberinto de nuestros pensamientos y sentimientos con el equipaje necesario para incorporar nuevos paradigmas a nuestro estilo de vida. En principio, ya sabemos a dónde queremos llegar. Soñamos con que, de ahora en adelante, todas las decisiones que deberemos tomar se conviertan en una oportunidad para conducirnos hacia esa maravillosa luz que nos marca sin titubeos cuál es nuestro objetivo. Lo que necesitamos para alcanzarlo es definir claramente nuestras ilusiones, si es que pretendemos convertirlas en acciones que nos acerquen a nuestros anhelos.

Descubrir lo que queremos y lo que no queremos para nuestra vida es un buen

punto de partida, no sólo porque nos marca el rumbo a seguir sino también porque nos evita perdernos en esfuerzos inútiles que nos decepcionan y que nos alejan de nuestro plan original. Es bueno que le recuerde que en ningún momento le dije que esto sería fácil. Es cierto, no es fácil... pero es posible. Por eso le digo que si quiere cambiar el sentimiento que hoy puede tener respecto de su vida, ¡adelante! Vamos a ponernos cómodos y a dialogar sobre estos puntos tan importantes.

Existen autores muy destacados en el mundo de las empresas que han escrito innumerable cantidad de libros acerca de cómo mejorar el rendimiento de las mismas apelando al coeficiente intelectual de sus miembros, o a la inteligencia emocional de sus integrantes, estableciendo ciertos parámetros básicos para trabajar en equipo o en forma individual de manera más eficiente.

En una primera lectura, podemos tener la sensación de que estamos hablando dos idiomas distintos. Uno es el del mundo de los negocios, de las empresas multinacionales, un mundo en el que reinan la frialdad y el cálculo permanente, y en el que las posibilidades de ganar (en toda la acepción de este término) es el objetivo fundamental. El otro mundo es el suyo y el mío, el de los sentimientos, un mundo donde son importantes los afectos y en el que las decisiones a tomar también repercuten en nuestro entorno.

Sin embargo, entre uno y otro mundo existen muchas más similitudes de las que usted y yo podamos ver en un principio. Voy a tratar de demostrárselo, para que podamos nutrirnos de esa experiencia del universo de los negocios y aplicarla a esa “mini empresa” que es nuestra vida, donde el liderazgo y las decisiones a tomar corren por cuenta exclusiva de cada uno de nosotros. En esa comparación veremos que la frialdad se convierte en tibieza, y que también quienes toman las decisiones en esos grandes emprendimientos son seres humanos que, como usted y yo, a veces aciertan y otras veces cometen errores.

Al ponernos todos al mismo nivel, sentiremos un gran alivio, porque comprobaremos que no hay seres infalibles que todo lo saben, y que tenemos que aprender de aquellos que son exitosos, o que han sido exitosos, y que han logrado vivir de acuerdo a sus expectativas como consecuencia de la perseverancia y de haber sabido tomar decisiones adecuadas en el momento justo.

Muchos pueden entender que la vida transcurre en un escenario hostil y difícil, en el que sólo sobreviven aquellos que tienen más resistencia y fortaleza, o quienes son lo suficientemente flexibles para adaptarse a las crecientes exigencias de un mundo dinámico y que cambia constantemente. ¿Que sucederá entonces con aquellas

personas que se sienten débiles o desprotegidas?

A esos efectos es que tenemos que partir de la base de que todas las decisiones que tomaremos a partir de hoy deben representar una oportunidad, siempre que podamos asumir el liderazgo y la administración de nuestra propia vida. En este sentido, podemos reflejarnos en la experiencia y en la práctica de las grandes y pequeñas empresas.

En las grandes organizaciones comerciales, industriales o de cualquier otro ramo, el liderazgo es ejercido por un grupo de personas o bien puede recaer sobre una sola persona. Esos “líderes” tienen la misión de determinar el objetivo de la empresa y el proyecto de trabajo para posicionar un determinado producto o servicio. Paralelamente a este liderazgo, existen distintos departamentos como el de Recursos Humanos, el de Marketing, Producción, Administración, Expedición y otros que ejecutan y llevan a cabo las decisiones tomadas por quienes lideran la empresa.

Anteriormente he afirmado que la vida de los seres humanos se divide claramente en dos. Uno nos caracteriza como hombres y mujeres con sentimientos, con una espiritualidad y una sensibilidad que nos convoca a la solidaridad y a la comprensión respecto de nuestros semejantes y que nos permite vincularnos afectivamente para recorrer un camino junto a la persona que eventualmente elegimos para que nos acompañe. El otro tiene que ver con nuestro proyecto personal de vida, con nuestra planificación estratégica y con la fijación de metas y objetivos que nos transporten hacia el destino que hemos elegido y que respeta nuestros deseos y necesidades.

Del mismo modo que lo hice yo en un determinado momento del análisis de mi propio desempeño en la vida, usted se estará preguntando ahora si estos dos universos, el de los sentimientos y el del proyecto personal, son compatibles. Mientras usted se toma su tiempo para reflexionar, yo le voy adelantando mi respuesta, que es el fruto del análisis comparativo profundo entre el mundo empresarial y nuestro propio mundo como individuos.

En las organizaciones o empresas, el liderazgo y la administración está ejercido por un grupo de personas que se reúnen periódicamente para resolver los distintos puntos de su agenda de trabajo y de ese modo evalúan el progreso de los negocios. En la vida cotidiana de cualquier mujer u hombre, nos vemos obligados a tomar decisiones en forma permanente, ejerciendo un liderazgo del cual a veces ni siquiera somos conscientes. Estas decisiones determinan hacia dónde nos queremos dirigir y son la clave de una administración que es la que diseña ese proyecto personal que será nuestro mapa de ruta rumbo al bienestar y la paz interior.

Luego de haber analizado estos elementos, es claro que debo preguntarle lo siguiente: ¿usted cree que está ejerciendo libremente el liderazgo de su propia existencia y por ende de sus propias decisiones, o ha asumido un rol pasivo permitiendo que los demás le señalen el camino a recorrer? Porque lo que quiero transmitirle es la responsabilidad que nos compete en tanto somos los agentes comprometidos con lo que nos pasa y también de lo que no nos pasa en la vida, a punto de partida de ejercer ese liderazgo o esa capacidad de liderazgo que cada uno de nosotros alberga dentro de sí mismo.

## VALORAR LAS DECISIONES COMO OPORTUNIDADES

Es cierto, y puedo admitirlo, que hay personas que tienen claro cuál es su misión en la vida y que no tienen ninguna dificultad a la hora de ejercer el control sobre sus decisiones, y que hay otro grupo de personas que deben entrenarse para lograrlo. Lo importante, y lo que quiero destacar, es que usted también puede hacerlo. Si en algún momento pensó que esta capacidad estaba restringida a unas pocas personas supuestamente beneficiadas con ese don, permítame advertirle que está totalmente errado. El problema, en todo caso, puede radicar en la voluntad y en la motivación para ver nuestra existencia como una oportunidad o como un problema insoluble.

Pero ilustremos estos conceptos con una anécdota que nos mostrará claramente cuáles son las consecuencias si valoramos nuestras decisiones como un problema o como una oportunidad.

Transcurría el año 1935 y, como consecuencia de la situación que se vivía en la Alemania de aquella época, mi abuela resolvió trasladarse a Brasil con un tío mío (hoy ya fallecido) que era diez años menor que mi padre, que eligió vivir en Uruguay. Mi abuela y mi tío se instalaron en Río de Janeiro y sufrieron las peripecias de cualquier inmigrante que llega a un país sin conocer el idioma ni las costumbres de su pueblo.

Dos años más tarde, cuando mi tío tenía dieciocho años de edad, un día degustaba un refresco en una confitería de una zona muy elegante de Río de Janeiro cuando se acercó otro joven de su misma edad que mi tío había conocido en Alemania y que se encontraba en las mismas condiciones como inmigrante en Brasil. La alegría del reencuentro devino en una invitación a compartir la mesa y conversar sobre las circunstancias tanto de su salida de Alemania como de su llegada a Brasil. En determinado momento, el joven amigo de mi tío sacó de entre sus ropas un anillo de

oro de la familia y comentó que tenía que venderlo: la situación económica era muy precaria y debían desprenderse de algunos objetos de valor que habían podido traer de Europa para su subsistencia. En esa decisión, que estaba tomando seguramente urgido por una necesidad imperiosa, el joven veía una oportunidad y le propuso a mi tío que, si él tenía una joya similar, podían venderlas y entregar la mayor parte del dinero a las familias, pero separar lo suficiente como para adquirir una alhaja de menor valor y de ese modo comenzar a comprar y vender joyas. Mi tío apuró el contenido del vaso de refresco, abrió muy grandes sus ojos y, usufructuando el grado de confianza y la amistad que los unía le dijo: “¡Tú estás loco! ¿Qué sabemos nosotros de joyas como para introducirnos en un negocio que requiere de un conocimiento cabal de las piedras y metales preciosos? Además, ¿quién va a querer establecer vínculos comerciales con dos adolescentes que recién empiezan?”.

El amigo de mi tío trató de convencerlo por todos los medios y usando todo tipo de argumentos, porque estaba convencido de que, aún siendo muy jóvenes y sin experiencia, podrían elaborar un proyecto personal que tendría como principal ingrediente justamente la juventud, la audacia, el coraje y el temple necesarios para llevar a buen puerto cualquier emprendimiento. A pesar de los esfuerzos del joven, mi tío se mantuvo inamovible en su posición. Seguramente veía esta decisión como un problema y no como una oportunidad. Se despidieron con un abrazo fraterno y cada uno siguió su camino en la vida. Años más tarde, aquel joven se transformó en uno de los joyeros más famosos del mundo, deviniendo en una persona de enorme poder económico cuyos negocios aún hoy se encuentran en las galerías y hoteles más lujosos. Mi tío siguió otro camino y se convirtió en el director de una empresa constructora de carreteras.

¿Qué análisis podemos hacer de esta historia? Quizá como consecuencia de su extrema juventud y de la inexperiencia en la vida, quizá porque no tenía aún un proyecto personal de vida, mi tío no fue capaz de visualizar su propio futuro y de advertir una oportunidad en la oferta que le estaba haciendo su amigo. El joven, en cambio, estaba funcionando con un fuerte sistema de creencias y con una alta autoestima que le permitían confiar en sí mismo y en su capacidad para llevar adelante ese proyecto o cualquier otro que se le presentara. Los tiempos de cada uno eran distintos, eso es claro, pero no debe operar como una crítica destructiva sino como un reconocimiento de las diferencias que naturalmente existen entre dos personas. Mientras que el joven operaba con un sistema de creencias abierto, es probable que mi tío fuera en ese entonces muy rígido en sus concepciones, o que

estuviera sufriendo con mayor intensidad las consecuencias lógicas de una emigración forzada.

La anécdota tiene valor en tanto nos enseña que no debemos apresurarnos en responder cuando se trata de tomar decisiones importantes, y que tampoco debemos menospreciar la opinión de los demás cuando nos hacen una propuesta (por más descabellada que pueda parecernos al principio). Tomar buenas decisiones en el momento justo resulta mucho más fácil si vemos que estas decisiones pueden representar una posibilidad de progreso, crecimiento y desarrollo.

Esto no quiere decir que a lo largo de la vida no tengamos que enfrentar situaciones que pueden configurar un problema. Pero si somos capaces de descifrar el mensaje que cada decisión trae implícita, nos acostumbraremos a ser mucho más flexibles y aprenderemos a reconocer las oportunidades. Esto requiere de un entrenamiento, sin duda, porque es más frecuente ver primero los aspectos negativos que reconocer las enseñanzas que el tránsito por la vida nos regala.

## TODOS PODEMOS TOMAR LAS MEJORES DECISIONES

Aquí radica la propuesta de este libro: que cada uno de nosotros pueda reconocer en su propia persona a un ser capaz de recopilar los datos y los elementos de juicio que, unidos a la intuición, conforman el núcleo central de las decisiones correctas y oportunas. Seguramente existen aspectos vinculados a nuestras creencias y a nuestros modelos o paradigmas que tendremos que revisar para poder convertirnos en personas capaces de tomar decisiones con firmeza, asumiendo incluso el riesgo a equivocarnos con altura y con dignidad.

Las creencias son afirmaciones a las que les damos el valor de una verdad. Estas creencias se van construyendo desde las etapas más tempranas de nuestra vida. Los modelos o paradigmas son como el armazón que nos permite encuadrar nuestra forma de ver y vivir el mundo. Ahora yo le pregunto: ¿podemos en la actualidad funcionar con las mismas creencias, con los mismos modelos o paradigmas con las que lo hacíamos hace cinco o diez años?

Seguramente estaremos de acuerdo en que la respuesta es *no*, porque el mundo es cambiante y lo que hasta ayer era verdad hoy ya no lo es. Esta idea incide directamente en el contenido de nuestras decisiones. El problema radica en que el mundo cambia mucho más rápidamente de lo que nosotros podemos cambiar nuestras creencias y modelos o paradigmas. Por eso antes le decía que todos necesitamos un

entrenamiento que nos permita adaptarnos a los nuevos tiempos que se suceden tan rápidamente.

Hay quienes logran adaptarse con gran rapidez, pero a otros les resulta muy difícil abandonar el territorio de lo conocido para explorar nuevos espacios más adecuados a los requerimientos que el mundo exige. Pero creo que no nos van quedando muchos caminos a recorrer en este sentido y que, cuanto antes nos creamos capaces de instrumentar estos cambios, más rápidamente nos adaptaremos a una realidad que nos obliga, yo me animaría a decir que diariamente, a abandonar viejos modelos de interpretación de las conductas humanas para sobrevivir a estos nuevos tiempos y a los que se avecinan.

Esto pretendía ser una invitación pero, a medida que mis dedos se deslizan por el teclado de la computadora, mi cerebro me lleva a decirle que debería ser una obligación permitarnos abrir nuestra mente para que pueda penetrar en ella el aire fresco que nos ayude a comprender las necesidades de la hora que estamos viviendo. De esa manera, podremos ponernos a tono, y de forma oportuna, con las exigencias a las que nos enfrenta la existencia para no perder nuestra posición en el escenario de la única vida que tenemos para vivir y disfrutar de la mejor manera. Sortear las dificultades con maestría y con inteligencia es el precio que se nos exige pagar. En ningún momento he afirmado que esto sea sencillo.

Cada mañana, al despertarnos, nos organizamos y nos proponemos metas y objetivos para el día. Poder cumplirlos o no a veces depende de las dificultades que puedan interponerse en nuestro camino. Pero cada día que empieza renovamos nuestra apuesta para vivir mejor, para aproximarnos al concepto de excelencia (sobre todo en lo que tiene que ver con nuestra calidad de vida) y en función de esa apuesta tomamos decisiones acertadas o que van en contra de nuestros intereses.

Si usted percibe que la mayor parte de sus decisiones representan un problema y que son pocas o ninguna las que puede vivir como una oportunidad, sería bueno revisar los dos pilares fundamentales de la autoestima: la confianza y el respeto por usted mismo. Cuando estos pilares están muy devaluados, pueden inclinarlo a tomar decisiones que en lugar de promover su bienestar lo llevan sigilosamente a la autodestrucción.

Siempre hemos de encontrar uno o varios motivos que nos llevan a tomar decisiones que van en contra de nuestro bienestar. ¿Qué se requiere para evitarlo? Valentía, coraje, audacia y sentir la necesidad de efectuar un cambio radical en nuestra manera de encarar la realidad. ¿Será eso lo que usted está necesitando? Me

animo a decirle, sin pecar de soberbio, que sí. Y no se trata de que sea capaz de conocer todo lo que le pasa a cada uno de los lectores, sino que yo mismo atravese una situación similar y puedo imaginar que, lo que yo experimenté, la conmoción interna que ganó mi alma, se parece a lo que usted está sintiendo hoy, en especial si acaba de comprobar que la mayor parte de las decisiones que toma van en contra de lo que necesita. Es entonces cuando debemos preguntarnos nuevamente ¿qué está pasando con nosotros? Seguramente, en el momento en que analicemos las respuestas posibles a esa pregunta, encontraremos hechos, actitudes y conductas de nuestro entorno que han impactado en nuestra autoestima y que nos hicieron perder el rumbo y los objetivos que habíamos elegido para nuestra existencia.

## TRAZAR UN MAPA DE RUTA

Estamos emprendiendo juntos esta tarea de reingeniería personal que yo le estoy proponiendo y que imagino usted ha aceptado, ya que ha llegado hasta esta página del libro. Entonces permítame sugerirle un esquema de planificación estratégica, no para aferrarnos a él rígidamente, sino para contar con un mapa de ruta que nos indique qué caminos hemos de recorrer para ver en nuestras decisiones oportunidades que quizás se nos presenten solamente una vez.

Ya hemos hablado de la Excelencia. Ahora podemos analizar las ventajas que puede tener asumir una actitud de mejora continua y de búsqueda respecto de cómo tomar decisiones de forma correcta. Este es un concepto muy común en la vida empresarial, porque en ese universo los productos y servicios siempre pueden ofrecerse con una presentación más adecuada, un precio más competitivo o una campaña de posicionamiento que lo ubique mejor frente a los ojos de los clientes.

En este caso, el producto o el servicio son nuestras decisiones, y lo que buscamos a través de la reingeniería personal que estamos emprendiendo es dar con las vías que nos iluminen de tal modo que seamos capaces de tomar esas decisiones con un mínimo margen de error. Sin embargo, debemos tener en cuenta que esto no es sólo una exigencia personal, sino que la sociedad de la que formamos parte también nos envía desafíos permanentes en ese sentido.

Si no tomamos conciencia de estas exigencias, nos habremos estancado en nuestro deseo de ser mejores y habremos retrocedido frente a un grupo creciente de seres humanos que sí han incorporado este concepto a su desempeño personal. No olvidemos que no estamos solos en el mundo y que cada decisión que tomamos (en

cualquiera de las áreas en las que nos manejamos) se ve reflejada tanto en nuestra vida como en la vida de quienes nos rodean o de quienes circunstancialmente tienen vínculos de diverso tipo con nosotros. Es importante tener esto presente siempre que vayamos a incorporar cambios de trascendencia en nuestra manera de relacionarnos con el entorno.

Sumado a la *Excelencia*, en este proceso de reingeniería personal aparece otro elemento de enorme utilidad como soporte de nuestras decisiones importantes, la *creatividad*. La creatividad es normalmente un atributo que todos tenemos, pero en este caso le estaremos dando un uso muy específico: darle una forma nueva a nuestras decisiones. Si nos ejercitamos en el uso de la creatividad, obtendremos resultados inmediatos, ya que se nos abrirán nuevas rutas hacia decisiones más seguras y en consonancia con nuestros objetivos.

A muchos de nosotros nos ha sucedido que, luego de haber fracasado una y otra vez en el intento de cumplir nuestros deseos y necesidades tal como los hemos planificado, nos gana un sentimiento muy parecido a la rebeldía, que nos hace pensar en cambiar todos los esquemas que hemos utilizado hasta el presente. A veces este impulso muere en el intento, porque a medida que pasa el tiempo no somos capaces de tomar decisiones de cambio, se apacigua nuestro ánimo y volvemos a utilizar el mismo esquema que nos llevó a la frustración.

Pero si somos capaces de capitalizar ese impulso (un impulso que nace al sentir que nuestra valoración personal ha sido vulnerada por el fracaso) y convertirlo en procedimientos distintos y en acciones diferentes, habremos dado un gran paso hacia el desarrollo de nuestra seguridad personal, que es uno de los pilares de una decisión acertada. Sin que podamos siquiera pensarlo o darnos cuenta, estaremos innovando el modo en que enfrentamos nuestra vida cotidiana e interpretamos nuestra realidad.

Una gran parte de esta reingeniería personal que le estoy sugiriendo poner en práctica se basa en trabajar la posibilidad que tenemos los hombres y las mujeres de introducir cambios, de modernizar nuestra manera de ver y de interpretar lo que nos pasa, sin perder de vista nuestro objetivo fundamental: considerar las decisiones que necesariamente deberemos tomar como una oportunidad que se nos presenta para avanzar y subir un peldaño más en la escalera que nos conducirá hacia nuestro bienestar. Sólo nuestras acciones y nuestras decisiones nos acercarán a ese concepto de excelencia en la calidad de vida.

“MÁS VALE NUEVO DESCONOCIDO...”

Sin que podamos percibirlo específicamente, muchas de las acciones que desarrollamos a diario de manera casi automática son innovaciones que introducimos en nuestra vida con el objetivo de mejorarla. Cuando usted resuelve cambiar de lugar los muebles del living o de la cocina, incluso sin introducir ningún elemento nuevo, ha modificado el espacio en el que se desarrolla buena parte de su actividad cotidiana. ¿Por qué cree usted que hace estos cambios? Seguramente porque tiene el anhelo de sentirse mejor, de renovar el escenario, que no es otra cosa que innovar en algo que ya estaba establecido. Lo mismo sucede en nuestro trabajo cuando cambiamos ciertos procedimientos o incorporamos un nuevo programa de computación que nos ayudará a ser más ágiles en el cumplimiento de nuestros objetivos.

En cualquiera de estos dos ejemplos puede ocurrir que algunos integrantes de la familia se opongan a cambiar los muebles de sitio, y puede haber funcionarios de la empresa que prefieran seguir utilizando los mismos métodos de siempre, aunque resulten obsoletos. De esta forma podemos ver por qué no todos somos capaces de crear o de renovar, y por qué hay muchas personas a las que les resulta muy difícil advertir que, detrás de una decisión innovadora, hay una oportunidad de cambio y de éxito.

“Más vale viejo conocido que nuevo por conocer”, reza el dicho popular, un dicho que en realidad contiene un mensaje altamente negativo y que advierte sobre los riesgos del cambio. Lo que el dicho popular no aborda es que eso nuevo por conocer puede abrirnos un camino de esperanza que nos acompañe hasta el éxito definitivo que se concretará en el momento en que podamos afirmar que estamos viviendo de acuerdo con nuestras propias expectativas.

¿Cómo se siente usted actualmente para cambiar algunos procedimientos que pueden haberlo llevado a fracasar en forma reiterada y a experimentar el consiguiente sentimiento de frustración que acompaña estos resultados? ¿Con todo lo que ya hemos analizado, no cree que ha llegado el momento de poner en práctica esa capacidad de innovar que tenemos mujeres y hombres, en especial cuando el infortunio ha sido nuestro compañero de ruta en los últimos tiempos?

Seamos sinceros con nosotros mismos y tratemos de responder a las siguientes preguntas: ¿qué nos detiene? ¿Cuáles son nuestros temores? Le recomiendo hacer una lista de esos obstáculos y miedos, luego lea esa lista una y otra vez (por favor, sea muy honesto u honesta en la interpretación de lo que ha escrito). Una vez que haya podido reflexionar, dígame si los obstáculos que cree tener para modificar sus procedimientos son reales o si son el fruto de una fantasía de minusvalía que le hace

creer y sentir que usted no será capaz de implementar ningún cambio.

En reiteradas oportunidades hemos dicho que el precio que deberemos pagar por ser diferentes puede ser alto. Pero si no cambiamos, estaremos condenados a sufrir indefinidamente por nuestros fracasos y por nuestras decisiones erróneas. Entonces yo me pregunto: ¿hasta cuando un ser humano puede resistir semejante castigo, en especial cuando es un castigo auto infligido? ¿No será una condena desmedida y una sanción que no merecemos?

Está bien ser autocrítico, y es mejor aún cuando la crítica es constructiva. Pero no podemos pasar el resto de nuestras vidas desmenuzando nuestros errores sin pasar nunca a la planificación de un nuevo proyecto personal de vida. En la concreción de este nuevo proyecto también deberemos tomar decisiones, pero ahora teniendo en cuenta que cada una de esas decisiones es una oportunidad que se nos presenta para atenuar y contrarrestar las elecciones equivocadas del pasado, aquellas que nos han sumido en la tristeza y el dolor.

Ya contamos entonces con dos elementos muy importantes para sustentar nuestras decisiones y vivenciarlas como oportunidades: el concepto de excelencia y la creatividad natural que tenemos hombres y mujeres puesta al servicio de la innovación. Una reflexión más al respecto: ¿cuántas veces, cada uno de nosotros, se ha encontrado pensando acerca de su historia personal y recreando en su mente situaciones en las que, si las decisiones tomadas hubieran sido otras, su vida sería hoy totalmente diferente?

A pesar de que al pensar en esto puede ganarnos la rabia, la ira y el resentimiento contra nosotros mismos por no haber visto con claridad nuestra misión en la vida, nos sigue costando una enormidad cambiar y “mimarnos” un poco, queremos lo suficiente como para alejarnos de todo aquello que ahora sabemos que nos hace daño, que nos hiere y que nos duele profundamente.

¿Qué más necesitamos experimentar para darnos cuenta de que no podemos continuar actuando de la misma forma? En la actividad médica uno puede ejercer la prevención, que es aquella conducta que tiene por objetivo evitar que la enfermedad se constituya. O puede ejercer la medicina asistencial, que es la que intenta, mediante el diagnóstico adecuado y el tratamiento, restituir la integridad anatómica y funcional de los órganos o sistemas afectados. Con las decisiones sucede algo similar. Podemos continuar tomando decisiones equivocadas y disponernos a sufrir las consecuencias o podemos hacer el esfuerzo de implementar algunos cambios y ver, en cada una de las decisiones futuras, la oportunidad de respetarnos cada vez más, porque a partir de

este momento estamos dispuestos a querernos sanamente y a ser muy cuidadosos para que en el núcleo central de esas decisiones no existan contenidos que puedan dañarnos consciente o inconscientemente.

Tranquilícese, usted no está solo o sola para encarar esta propuesta. Estamos emprendiendo juntos el camino del cambio, porque yo, como cualquier otra persona, debo modificar algunas cosas que hoy juegan en mi contra. Siempre que se trabaja en conjunto se puede estar de acuerdo o disentir, lo importante es que nos apoyemos mutuamente y logremos nutrirnos de nuestra experiencia personal de vida, que es riquísima y que constituye la mejor Universidad a la que hayamos podido concurrir. Además usted tiene la ventaja de que al final de este libro encontrará las direcciones de mi correo electrónico y de mi página web, por lo tanto, podrá escribirme y darme su opinión respecto de este capítulo en particular o de toda la obra si así lo desea.

Nadie es el dueño de la verdad absoluta. Existen tantas verdades como seres humanos habitamos este planeta. Pero la suma de las verdades individuales tiene que estar a nuestro servicio para poder vivir mejor. De eso se trata, en definitiva, de ser humildes, de reconocer nuestros errores y nuestras debilidades, pero también de realzar nuestras virtudes y utilizarlas con mesura, poniéndolas al servicio de nuestras metas y objetivos finales.

Nos hemos extendido un poco sobre este asunto porque lo considero de vital importancia si verdaderamente deseamos, en el futuro cercano, tomar decisiones bajo la óptica de la oportunidad y no del problema.

## ANALIZAR EL ESCENARIO Y ACUMULAR INFORMACIÓN

Pero existe todavía otro componente para desarrollar en este capítulo, en el que nos hemos propuesto convertir las decisiones en una oportunidad. Hay personas que son capaces de predecir las tendencias que irá adoptado el mundo en el que vivimos respecto de determinados temas. O dicho con más claridad: hay hombres y mujeres que estudian cuidadosamente, por ejemplo, las tendencias del mercado en cuanto a la aceptación o no de determinado producto o servicio, o que se dedican a analizar las tendencias a nivel mundial en áreas como la informática, la alimentación, la salud, la prevención, entre otros temas.

Sobre la base de estos estudios se construyen ideas que les permiten a las empresas u organizaciones llegar al consumidor final, que somos todos nosotros. Estas personas tienen la virtud de presagiar o vaticinar cuáles serán las coordenadas del

mercado en los diferentes rubros. Por supuesto que yo no le estoy pidiendo que desarrolle esa misma capacidad (porque tampoco yo podría hacerlo), pero lo cierto es que deberíamos entrenarnos en un área más restringida, la de nuestra propia vida, para ser capaces de prever las consecuencias de nuestras decisiones.

Sin duda es más fácil jugar con las cartas a la vista, es decir, luego de saber los resultados de nuestras decisiones. Pero si nos acostumbramos a poner en práctica la tormenta de ideas, o el *brainstorming*, como se diría en inglés, y dejamos volar nuestra mente para que nos informe las probables consecuencias de nuestras providencias, estaremos estrechando el círculo de nuestros posibles errores a la hora de elegir qué camino tomar.

Para prever las consecuencias de nuestros dichos y de nuestros actos es necesario acumular información al respecto. Explorar nuestro interior y nuestro exterior nos brindará un conocimiento cabal de cuáles son las herramientas que tenemos para tomar una decisión equilibrada, justa, que respete los límites con los demás, pero que también salvaguarde nuestra integridad.

Lo que le propongo no es un cambio radical que deberá implementar de la noche a la mañana. Lo que intento transmitirle es que, a partir de ahora, debemos tomarnos el tiempo necesario para estudiar todos los elementos que componen nuestras próximas decisiones. Esto implicará un trabajo concienzudo de nuestra parte y abarcará también ciertos cambios de creencias, modelos o paradigmas que respaldarán el contenido de esas decisiones futuras.

Una reingeniería personal atraviesa por distintos módulos que, de menor a mayor, van construyendo nuestra nueva imagen e identidad. En ese cambio se combinan la experiencia de lo ya vivido y la esperanza puesta en un futuro mejor, en el que podamos cumplir nuestros sueños gracias a una acción meditada que respete, por sobre todas las cosas, el derecho de los demás a defender sus propios criterios y que nos proporcione los elementos necesarios para convertirnos en seres sólidos, con convicciones firmes y con la capacidad de tomar decisiones que acaten el juicio que nos merece nuestra propia persona.

Acompáñeme, por favor, siéntese en un sitio cómodo y espere que le voy a servir otro café (y ya van unos cuantos en este libro). Estamos abordando temas que son muy difíciles y tenemos que buscar la forma de suavizarlos y volverlos amenos. Ya está servido el café para usted y el mío, ya nos encontramos frente a frente. ¿Cómo se siente? Algo confundido, ¿verdad? Lo entiendo bien, créame, porque así me sentí yo a medida que iba creando este capítulo del libro, porque todo tiene que tener un orden

en la vida y para esto también lo necesitamos.

No es por decreto, por ley o a la fuerza que seremos capaces de visualizar oportunidades y no problemas en las decisiones que debemos tomar. Antes será necesario comprobar el grado de confianza que tenemos en nosotros mismos y hasta qué punto nos sentimos confiados en nuestra seguridad personal. ¿Se ha dado cuenta de que, sin importar el área de la vida que estemos analizando, el nivel de confianza y seguridad personal que tenemos es siempre una clave fundamental para progresar?

Esto es muy trascendente porque por el sólo hecho de ser humanos no siempre tenemos el mismo nivel de confianza, del mismo modo que no siempre estamos sonriendo o felices porque todo marcha sobre ruedas. Somos hombres y mujeres que sufrimos altibajos, que vivimos episodios de alegría y de tristeza, de dolor y de bienestar y a quienes los acontecimientos que nos tocan vivir nos golpean de forma positiva o negativa en nuestro estado de ánimo.

Esto no puede ser una excusa para eximirnos de la responsabilidad de tomar decisiones acertadas y de verlas como verdaderas oportunidades, pero convengamos en que si no estamos anímicamente equilibrados, si nuestra confianza en nosotros mismos está siendo vulnerada, y el sentimiento de seguridad personal no existe como consecuencia de una serie de fracasos, será muy difícil que logremos encontrarnos en las mejores condiciones para tomar las mejores decisiones.

Por eso es que todo tiene un orden en el mundo en que vivimos. Probablemente resulte necesario que establezcamos un diálogo interno profundo, que desenmascaremos de una vez por todas lo que de verdad nos pasa, reconociendo nuestros reales deseos y necesidades, para crecer primero como personas y para ganar esa confianza tan necesaria que nos hace fuertes, que nos hace creíbles y que nos hace respetables a los ojos de las demás personas.

Junto con el aumento de la confianza en nosotros mismos, aparecerá el sentimiento de seguridad personal. No olvidemos que la seguridad personal es la única seguridad que podemos manejar en un mundo globalizado, frío e insensible, en el que la lucha por la supervivencia es cada vez más encarnizada y en el que es parte de nuestra misión mantener en alto nuestros valores y nuestros códigos éticos y morales.

No todos lo entienden así, y por eso chocamos día a día con quienes tienen un pensamiento y un sentimiento diferentes. Aquí nuevamente prevalecerá el concepto de dignidad personal siempre que seamos capaces de mantener nuestros criterios, sustentados en las creencias y en los modelos que hemos creado para nuestra vida y evitando que nos arrollen los pensamientos ajenos. Crear una estructura sólida y

defenderla es el primer paso para luego poder tomar decisiones acertadas.

Si los demás ven en nosotros seres débiles, sin convicción, sin motivación y sin ilusión, todas nuestras decisiones serán rebatidas, combatidas y destruidas. En cambio, si la imagen que proyectamos es una imagen de fortaleza, de principios inamovibles (lo que no significa rigidez, sino una firme base de sustentación) el respeto por nuestra manera de pensar se hará notar inmediatamente.

Cuando nos encontramos por casualidad con una persona en la calle, en un espectáculo o en un restaurante y nos aproximamos a darle la mano para saludarlo, en el mismo momento en que sentimos su mano sobre la nuestra podemos tener ya una radiografía de su manera de ser. Hay pequeñas o grandes señales que nos identifican frente a los demás. Ser cuidadosos con esos signos que emitimos representa que nos hemos tomado el trabajo de pulir las distintas aristas que conforman nuestra persona.

Nuestras actitudes son siempre analizadas y evaluadas por los demás. Si bien el cuidado personal es un atributo que tiene que ver con la higiene y con la necesidad de vernos bien, también es cierto que somos juzgados por cómo nos vestimos, por cómo nos calzamos, por la manera en que nos peinamos y por nuestro comportamiento. Claro está que cada uno podrá darle a esto una jerarquía mayor o menor. Cuanto más pública es la figura de un hombre o de una mujer, más expuesto o expuesta estará a la crítica.

Todos estos aspectos, que pueden parecer tan banales o superficiales, juegan un rol de gran importancia en la confianza en uno mismo y en la seguridad personal. Hay hombres y mujeres que no soportan presentarse en público porque tienen la sensación de que todos los están mirando y criticando. Esta actitud, que podría ser un extremo en cuanto a la falta de confianza en uno mismo, no es un trastorno menor, porque se da con bastante frecuencia en personas que, por su actividad, deben estar frente al gran público en forma casi permanente.

¿Cómo pedirle a esas personas que tomen decisiones correctas y que vean en ellas una oportunidad cuando tienen severos conflictos con su imagen personal? Primero tendremos que trabajar sobre los pilares fundamentales de la autoestima, intentando reconocer, mediante trabajos prácticos y entrevistas, cuál pudo haber sido el origen de este déficit que le hace zozobrar frente a mínimas exigencias sociales.

Una vez detectado el problema, y a medida que la persona se afianza en sus virtudes y reconoce sus carencias, trabajando para transformarlas en nuevas virtudes, ganará en confianza y en seguridad y estará entonces en mejores condiciones para comenzar a pensar decisiones que sean como una puerta que se abre para alcanzar el

éxito y contribuir a su desarrollo y crecimiento.

Sé que para usted ha sido difícil esta lectura porque, como le dije antes, también para mí fue difícil encarar estos temas. Pero todo llega a su fin, y ya hemos concluido este capítulo. Luego de habernos tomado un merecido descanso, vamos a disponernos a navegar a través del mar de las decisiones, de su anatomía, de las distintas partes que conforman la misma, para que con elementos más tecnificados podamos ir avanzando lenta pero seguramente hacia nuestra meta: tomar decisiones correctas en el momento justo de nuestra vida.

¿Viene conmigo? Espero que no me abandone ahora, cuando ya sorteó las etapas más duras de este proceso. No... yo sé que usted sigue ahí, aunque la taza de café ya se vació. No se preocupe... ya vendrá más café para compartir y seguir aprendiendo a tomar *decisiones correctas, que estén en armonía con lo que queremos para nuestra vida.*

SEGUNDA SECCIÓN:  
NECESITAMOS UNA CARTA DE NAVEGACIÓN

*Los pescadores saben que el  
mar es peligroso y la tormenta,  
terrible. Pero este conocimiento  
no les impide hacerse a la mar.*

VINCENT VAN GOGH

## CAPÍTULO 4

# ANATOMÍA DE UNA DECISIÓN

*Tres reglas básicas:  
En el caos está la sencillez  
En el conflicto está la armonía  
En el medio de la dificultad está la oportunidad.*

ALBERT EINSTEIN

Hasta ahora hemos abordado aspectos generales que tienen que ver con las decisiones cotidianas, ya sea en el ámbito personal como en el ámbito empresarial o comercial. Quienes tomamos decisiones siempre somos los seres humanos, en consecuencia, y más allá de las distintas derivaciones que dichas decisiones pueden traer aparejadas, creo que lo más lógico es centrarnos en brindar herramientas a quienes tenemos la responsabilidad de conducir tanto nuestra propia vida como el rumbo de las grandes organizaciones para ver, a partir de ahora, qué significa una decisión y en cuántas partes podemos dividirla para hacer un análisis más profundo.

Una de las explicaciones más válidas que podemos encontrar cuando estudiamos las decisiones equivocadas de nuestro pasado es que el error estuvo asentado en que no pudimos acumular toda la información necesaria o que no tuvimos la suficiente capacidad para visualizar las consecuencias de la misma. Esto se debe, en la gran mayoría de los casos, a que no hemos diseñado o adoptado ningún sistema específico para la toma de decisiones.

Aprendiendo de nuestros errores nos hemos dado cuenta de que si congelamos la imagen de una decisión, como podemos hacerlo con la imagen que aparece en la pantalla de un televisor, podremos conocer paso a paso la anatomía de dicha decisión,

es decir, podremos ver las distintas partes que conforman el cuerpo de la misma. La unión de cada una de esas partes constituye el método a seguir cada vez que nos enfrentemos a una situación que debamos resolver.

Un método o sistema es una cadena de pasos a seguir desde que elaboramos el pensamiento y ordenamos a nuestro cerebro que nos brinde la información que buscamos hasta que llegamos a la conclusión final que estamos necesitando. En nuestra vida cotidiana utilizamos una gran cantidad de métodos y sistemas para cubrir las distintas áreas de nuestro desempeño profesional o familiar.

En el ámbito de la vida doméstica, por ejemplo, a la hora de cocinar una determinada comida utilizamos métodos y sistemas ya conocidos llamados “recetas”, que culminan en la presentación y degustación de platos agradables a la vista y sabrosos al paladar. Otro ejemplo es el de la entrevista clínica entre un médico y su paciente. El interrogatorio, el examen físico, la evaluación de los análisis de laboratorio y de las radiografías, tomografías u otros exámenes, conforman un sistema o método de trabajo que aproxima al médico a un diagnóstico que utilizará luego para tomar una decisión en cuanto al tratamiento a recomendar.

Vemos pues que, en distintos ámbitos del quehacer cotidiano, la utilización de un sistema nos aproxima a la posibilidad de tomar una decisión acertada en el momento justo. Y así como hemos estimado los sistemas en los ámbitos familiares y profesionales, nos disponemos ahora a establecer un método para la toma de decisiones en todos los ámbitos de nuestra vida. A partir de lo que elaboremos a continuación, cada lector podrá quitar aquellos factores que considere que no se ajustan a su realidad y podrá agregar los que crea que no están contemplados en dicho sistema.

He tratado de reunir el máximo de información para construir una metodología que ampare la más exigente de las expectativas, pero nuestra condición humana hace que no seamos perfectos y por lo tanto es posible que algunos aspectos no estén considerados en el procedimiento a seguir. De todas maneras, pienso que dicho sistema es bastante amplio. Lo iremos analizando paso a paso.

## PRIMER PASO: VALORAR LA INTENCIÓN

El estudio de la anatomía de una decisión comienza por valorar cuál es nuestra intención al reflexionar que debemos tomar una decisión sobre un determinado tópico. En esta primera etapa, también tenemos que meditar acerca de las

consecuencias que traerá aparejada nuestra intervención. Es fácil dar consejos luego de haber sufrido las derivaciones que resultan de nuestra toma de decisiones. Tampoco resulta muy complicado descubrir dónde estuvieron nuestros errores. En general, los desaciertos se ubican en dos sectores bien definidos y relacionados: proceder precipitadamente o actuar con tal lentitud que dejamos pasar la oportunidad o el tiempo justo para actuar con certeza.

Veamos ahora con más detalle qué sucede en uno y en otro caso. Al actuar precipitadamente es muy probable que no valoremos nuestra intención en forma adecuada. Si no valoramos con equilibrio la finalidad de la decisión a tomar, los objetivos no estarán bien definidos y, si no distinguimos siquiera a dónde queremos llegar, tampoco sabremos qué podemos esperar de nuestra elaboración del pensamiento.

Actuar precipitadamente conlleva también el riesgo de no permitirnos ver las distintas iniciativas que podríamos considerar si nos diéramos el tiempo necesario para resguardar las que responden a nuestro pensamiento lógico y que se consustancian con nuestra intuición, y desechar las que no se condicen con las circunstancias que estamos viviendo.

Darnos el tiempo que cada uno de nosotros necesite para pensar antes de actuar disminuye la posibilidad de cometer errores, porque nos permite reflexionar sobre las distintas posibilidades que se nos presentan y hacer finalmente la elección más adecuada.

Pero demorar durante demasiado tiempo una decisión también puede ser perjudicial. Esta actitud tiene muchas causas, aunque es común que se deba a la falta de confianza en nuestros pensamientos o a que no nos sentimos seguros de nosotros mismos. El miedo al cambio, a lo desconocido y el riesgo que implica aventurarse por nuevos caminos existenciales, puede retardar decisiones que son la clave de nuestro futuro.

Lo cierto es que acostumbrarse a tener mala puntería cada vez que debemos tomar una decisión nos provoca una gran frustración y debilita significativamente nuestra autoestima, dejándonos en inferioridad de condiciones para el próximo desafío. Por eso es aconsejable tomarse un tiempo para acostumbrarse a utilizar el sistema o el método que hayamos elegido y no apartarnos de él creyendo que la rapidez o solamente la intuición podrán ayudarnos a tomar decisiones sobre la situación que nos importa resolver.

Valorar e identificar nuestra intención es fundamental, pues una vez que sepamos

hacia dónde queremos dirigirnos con nuestra decisión será mucho más sencillo saber cómo hacerlo.

En este punto es necesario hacer una distinción respecto del tipo de intenciones que estemos manejando. Hay decisiones que tenemos que tomar en un plazo más o menos breve, porque tienen que ver con la resolución de problemas que se nos presentan en forma intempestiva y que tenemos que resolver cuanto antes.

Cuando se trata, en cambio, de valorar la intención de nuestro proyecto de vida, un proyecto que se extenderá en el futuro de nuestra existencia, deberemos tener en cuenta parámetros muy distintos a los que utilizamos para la resolución de los contratiempos de la vida cotidiana. De todos modos, y porque cada uno de nosotros se maneja con un cierto sistema de valores y con códigos éticos y morales, a través del tiempo vamos a ver que tanto las decisiones inmediatas como aquellas relacionadas con nuestra reingeniería personal tienen muchos puntos en común.

Para continuar desarrollando y explicando la anatomía de una decisión, tomaré como ejemplo a mi propia persona. Usted, querido lector o lectora, puede trasladar los conceptos que pretendo transmitirle a su vida real. Yo tengo intenciones u objetivos universales, es decir, que reflejan mi filosofía de vida y mi proyecto personal hacia el futuro y, seguramente, las decisiones puntuales que tengo que tomar en el día a día se verán influenciadas por esa concepción de vida que puedo haber conformado como consecuencia del respeto por mis aspiraciones existenciales.

Estas intenciones u objetivos universales generan un desafío, pero también nos obligan a diseñar una estrategia para darle a nuestro presente y a nuestro futuro un sentido de pertenencia que nos permita vernos a nosotros mismos en relación con el mundo que integramos y con el que interactuamos. En otras palabras, tenemos que aprender a movernos en dos planos bien distintos. Uno es el plano de los problemas que requieren una solución a corto plazo y que la mayoría de las veces ni siquiera podemos prever. El segundo plano está relacionado con las decisiones que tendrán repercusión en el futuro y que, como vimos antes, están vinculadas con la planificación estratégica que seamos capaces de estructurar para cumplir nuestros sueños mediante la concreción de un proyecto de vida.

Sin embargo, tanto las decisiones a corto plazo como aquellas que incidirán en el futuro están interrelacionadas, porque parten de un mismo ser humano, indivisible, con un cuerpo físico y un cuerpo emocional que se complementan hasta actuar como una unidad. Por ese motivo nuestra obligación es, cada vez que debemos resolver algo, evaluar su repercusión inmediata y su repercusión a largo plazo.

En la evaluación de la intención también debemos tener en cuenta si la decisión a tomar nos involucra sólo a nosotros como personas o si también implica a nuestra familia, a la organización o a la empresa que integramos o dirigimos. Como ya hemos visto, esto es muy importante porque no debemos jamás olvidar que la toma de decisiones esparce sus resultados sobre más de una persona, y es preciso ser muy cuidadosos y tratar de anticiparse a las consecuencias negativas que nuestra actitud puede tener sobre los demás.

Es posible que, mientras usted está leyendo este capítulo, tenga que tomar algunas decisiones que pueden modelar su presente y cambiar su futuro. Tenga en cuenta entonces todo lo que acabamos de ver: piense en sus intenciones a largo plazo y luego intente involucrarse en el tema a solucionar para poder elegir de acuerdo con su concepción de la vida y encarando el porvenir con esperanza.

## SEGUNDO PASO: ELABORAR UNA BASE DE DATOS

Elaborar una base de datos es el segundo punto a desarrollar en esta anatomía de una decisión que estamos elaborando juntos. Recopilar todos los datos que nos sea posible para llegar a la mejor providencia con un mínimo margen de error se impone como una tarea quizás algo tediosa pero imprescindible para no equivocarnos.

Para que estos datos sean de utilidad deberán reunir ciertas condiciones, por ejemplo:

- a) *Seleccionados*: Los datos incompletos o que no se ajustan a la realidad sólo dilatan la solución final del problema, nos confunden y nos hacen perder de vista el objetivo de la decisión a tomar.
- b) *Específicos*: Solemos acumular datos que provienen de muchas fuentes. Depende de nosotros poder clasificarlos rápidamente, utilizando sólo aquellos que tienen relación directa con el tema que estamos abordando.
- c) *Fuentes confiables*: Si partimos de premisas incorrectas, también llegaremos a decisiones erróneas. Aún así, en más de una oportunidad es posible que nos veamos obligados a tomar decisiones sin haber podido reunir toda la información necesaria.
- d) *En tiempo*: Los datos sirven siempre que podamos recogerlos en el tiempo previo a la toma de la decisión. Esto parece obvio, pero en realidad puede

sucedir que tengamos que tomar una decisión sin haber reunido todos los datos necesarios porque estamos urgidos por las circunstancias.

La recopilación de datos no siempre nos aportará los beneficios que pensamos que nos puede brindar. En esa necesidad imperiosa que tenemos de tomar una decisión acertada acumulamos información muy diversa, pero cuando intentamos clasificarla comprobamos que no todos los datos tienen la jerarquía que pensábamos y allí nos disponemos a seleccionar aquellos que se vinculan directamente con el problema en cuestión.

También es importante que las fuentes de información sean confiables y conseguirlo depende, en gran medida, del lugar al que vayamos en busca de los datos. Hay dos tipos de búsqueda que pueden proporcionarnos la orientación necesaria para la toma de una buena decisión:

1. *Búsqueda externa:* Datos que podemos recoger de las fuentes que están en contacto con nosotros en la vida cotidiana. Claro está que debemos utilizar filtros adecuados, porque no toda la información que nos llega es útil y además puede ser malintencionada. La dificultad en las relaciones humanas y en la comunicación hace que debamos ser muy cuidadosos para clasificar las referencias que pueden resultarnos de utilidad.
2. *Búsqueda interna:* Datos que surgen del centro de nuestra propia persona y que sin duda están cargados de sentimientos y de la experiencia vital que cada uno va escribiendo a medida que su vida transcurre. En estos datos no sólo hay información, sino que también hay una buena cuota de intuición con respecto al problema en sí mismo.

Ni la búsqueda externa ni la interna alcanzan para que podamos tener un panorama seguro. Requeriremos de la objetividad de los datos externos y del calor de lo que sentimos frente al problema que debemos resolver para ser justos y equilibrados en el momento de tomar una decisión.

Aquí juega un rol destacado el temperamento de cada ser humano. Hay quienes dan mayor atención a los datos externos, lógicos y comprobables que a sus sentimientos y, por el contrario, otros se dejan llevar más por su intuición y por su sentimiento que por los datos que el entorno puede aportarle. Son estilos diferentes, pero no por eso unas decisiones llegan a ser mejores que otras.

Como corolario de este segundo punto del esquema que estamos aplicando

tengamos en cuenta que nunca debemos apresurarnos a tomar decisiones sin antes conocer todos los aspectos vinculados al problema planteado. Si tomar una decisión es una forma de administrar justicia a nosotros mismos y a los demás, no debemos perder de vista la dimensión del problema en su totalidad y su relación con nuestra persona, con nuestro esquema de vida y con nuestro proyecto personal. Reunir la mayor cantidad de datos posibles (tanto de fuentes externas como de las propias) nos ayudará a tomar decisiones que respeten nuestra integridad y que no lesionen los intereses de los demás.

### TERCER PASO: DESCIFRAR EL MENSAJE

El tercer paso de esta sistematización es encontrar las vías de abordaje que nos permitan descubrir el mensaje que trae implícito una determinada situación, un acontecimiento o un problema que debemos resolver mediante la toma de una decisión. Es de sumo interés para nosotros no perder el control del contexto en el que nos encontramos, incluso cuando pueda parecernos confuso y difícil de resolver. Si a través de nuestro razonamiento logramos aproximarnos al mensaje que el suceso intenta transmitirnos, seremos también capaces de visualizar más de una idea para zanjarlo. No olvidemos jamás que los seres humanos siempre tenemos opciones, sólo necesitamos verlas para ponerlas en práctica y suele suceder que están mucho más cerca de lo que pensamos.

De manera espontánea solemos apelar a la “magia” en un intento por resolver nuestros problemas de una vez y quitarnos la angustia que nos provoca arrastrar en forma indefinida algo que nos acucia. Pero esa “magia” opera de una manera muy peligrosa, porque nos inclina a elegir aquella solución que tenemos más a mano, la que está a nuestro alcance, aunque no siempre sea la mejor ni la más adecuada.

Hemos hablado de la importancia de la creatividad y de su consecuencia natural, que es imponer conceptos nuevos a nuestra manera de vivir. Piense por un instante que la mejor solución no es la que usted puede estar viendo en este momento, sino la que surgirá de esa “tormenta de ideas” a la que tendrá que someterse para minimizar los errores y para que usted mismo quede satisfecho con su elección.

¿Cómo hacemos para advertir si estamos siendo creativos o si permanecemos en una rutina que siempre nos conduce al mismo destino, el destino del fracaso y de la frustración? En principio le pido que no se deje ganar por la ansiedad y que me permita hacerle algunas sugerencias que a mí me han dado resultado.

Una de las formas prácticas de darnos cuenta de si estamos siendo repetitivos en nuestras actitudes es tomar conciencia de que cosechamos un fracaso tras otro, con la consiguiente decepción y el sentimiento de rebeldía que ese tipo de situaciones nos provocan. Esto nos lleva a pensar que es nuestra obligación descubrir la falla en el proceso que estamos implementando.

La reiteración del error no es una casualidad, sino que es el fruto de una relación de causalidad entre los hechos en sí mismos y los resultados de nuestra intervención frente a los mismos. Si usted se encuentra en este momento abatido porque sus decisiones no han sido todo lo certeras que esperaba, déjeme decirle que los seres humanos tenemos opciones para revertir los procesos que hoy aparecen como negativos ante nuestros ojos.

Lo primero que se impone es hacer un adecuado balance de la situación en la que nos encontramos. Saber si estamos parados sobre terreno firme o sobre arenas movedizas nos dará la visión de conjunto que necesitamos para decidir un curso de acción. Dicho en otras palabras, esto quiere decir que debemos estudiar nuestra realidad para saber, en primer lugar, si la toma de una determinada decisión es realmente urgente o si puede esperar un cierto tiempo.

Definir esto es de capital importancia, porque si tenemos que tomar decisiones urgentes, quizás no podamos ser demasiado analíticos o quizás no podamos recoger toda la información que necesitamos y debamos apelar a la intuición que, sumada a los pocos elementos lógicos que podamos haber incorporado, nos inclinarán hacia una determinada elección.

Si el acontecimiento no nos obliga a tomar una determinación urgente, entonces estaremos en mejores condiciones para poner en práctica los cambios a nuestra habitual manera de proceder, utilizando ahora sí un enfoque mucho más efectivo, que apele a nuestra creatividad.

Cuando nos planteamos por dónde debemos empezar a implementar el cambio, nos encontramos con el primer escollo, o creemos encontrarnos con los primeros obstáculos. Descubrir nuevas formas de ver la realidad trae como consecuencia la generación de ideas que hasta el momento jamás se nos habían ocurrido, y eso nos demuestra que darle a los hechos una interpretación diferente es el primer paso para poner en marcha la creatividad, una herramienta que nos conducirá hacia la toma de decisiones más firmes y que sin duda han de respetar nuestros derechos y también los de los demás.

Tratar de interpretar los acontecimientos que nos llevan a tomar decisiones de una

manera diferente implica liberar nuestra mente de las ataduras a las que solemos someterla, para que pueda dar rienda suelta a la generación de ideas, utilizando también la imaginación para establecer varias posibilidades en el trayecto hacia la mejor de las decisiones.

Este es uno de los puntos clave. Cuando no nos imponemos dejar “volar” nuestra mente en la búsqueda de alternativas, podemos caer indefectiblemente en el pensamiento rígido que siempre nos conduce a decisiones equivocadas o que nos aproximan al fracaso y a la frustración. ¿Porqué no permitirnos, aunque sea por una vez, tomar una decisión a conciencia, una decisión que no se parezca en nada a todas las anteriores y que sea la consecuencia de haber implementado la lógica y la intuición para cambiar el curso de nuestra vida?

La creatividad tiene mucho que ver con la flexibilidad de nuestra mente para elaborar más de una propuesta en relación al tema que necesitamos resolver. Además nos ayuda a ver nuestra realidad desde diferentes ángulos y nos permite, de ese modo, elegir la mejor opción de acuerdo a nuestro criterio y a nuestro juicio crítico.

Yo sé que usted puede estar pensando que no es una persona creativa, que nunca pudo serlo en otras áreas del desempeño cotidiano. Permítame decirle, una vez más, que si bien es cierto que algunas personas son creativas por naturaleza, todo somos potencialmente creativos. Es posible que algunos tengamos que hacer un esfuerzo mayor para lograrlo, pero podemos ser creativos, en especial cuando las circunstancias nos presionan en ese sentido.

El desconocimiento de nuestro potencial (como consecuencia de la falta de diálogo con nosotros mismos y de cumplir sólo con nuestras obligaciones porque la vida nos lo exige) hace que seamos cada vez más extraños ante nuestros propios ojos. Esta actitud puede llevarnos incluso a despreciar capacidades que pueden hacer de nuestra vida algo agradable, convirtiendo una existencia sin vibraciones, en la que todo es igual (la mañana o la tarde, el día o la noche, el verano o el invierno) en una realidad que cambia a cada minuto y que podemos disfrutar plenamente, aún cuando estemos cumpliendo con nuestro trabajo o con nuestro estudio. Ver la cara sonriente de la vida nos ayudará a sortear las dificultades con mayor soltura y rapidez.

Estamos teniendo una idea global de lo que significa tomar una decisión vista desde adentro, es decir, vista desde la posición de quien debe asumir la responsabilidad de sus actos y de su dichos. Esta es la verdadera anatomía de una decisión que tiene que ayudarnos a poder avanzar con la frente en alto y sentir que la confianza en nuestra capacidad para resolver problemas y los períodos de crisis va en

aumento y que esa confianza es la consecuencia de saber aplicar los sistemas que estamos desarrollando en el presente capítulo.

He mencionado antes el método de *brainstorming*, un término que, traducido al castellano, querría decir algo parecido a “tormenta cerebral” o “tormenta de ideas”. Se utiliza este término para referir a la cantidad de ideas que pueden surgir cuando nos proponemos apelar a la creatividad. Este método es muy utilizado en las empresas. En ese caso, un grupo de personas se reúne alrededor de una mesa y escriben todas las ideas que se les ocurren en relación con algún tema en forma individual o en una pizarra y luego se confrontan los resultados hasta que, entre todos, llegan a la mejor solución posible para un determinado problema o a la mejor decisión.

Pero no es necesario que integremos un grupo de personas vinculadas a una misma empresa para utilizar este método. Alcanza con que cada uno de nosotros se sienta vinculado estrechamente con la empresa más importante: su propia vida, y que pueda aplicar la “tormenta de ideas” para buscar alternativas para su realidad, aquí y ahora.

Es importante destacar que no debemos desechar ninguna idea, por más descabellada que pueda parecernos. Siempre será posible extraer de esa idea, supuestamente impracticable, algún elemento que contribuirá a la decisión final. Sin ir más lejos, podemos remitirnos a la historia de mi tío y su amigo para valorar la importancia de una idea que en su momento pareció irracional y absurda pero que terminó resultando apropiada y oportuna.

Los hechos, que en última instancia son lo que importa, demostraron que la idea del amigo de mi tío no era ni irracional ni absurda sino que estaba basada en un elemento que es fundamental para todo emprendimiento: la confianza en nosotros mismos, pilar de una buena autoestima. El joven tenía confianza en sí mismo y la vida le dio la razón. Por lo tanto, ¡atención! No desechemos ninguna idea. En todo caso, señalemos la idea con un resaltador y dejémosla allí, a la espera de la decisión final. Seguro podremos utilizar algo de ella.

#### CUARTO PASO: ANALIZAR NUESTRAS ALTERNATIVAS

Una vez que hemos desplegado todo nuestro arsenal de ideas debemos disponernos a clasificarlas para utilizar sólo aquellas que más se aproximan a la solución del problema en cuestión. Esto nos permitirá tomar la mejor decisión sobre la base de lo que pudimos elaborar con nuestra mente, apelando al potencial que albergamos y que

hemos puesto al servicio de nuestra voluntad de resolver los sucesos de una forma diferente.

Recordemos por un instante que estamos tomando decisiones en forma continua, desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir. Y este es el momento de hacerle una pregunta que va a servirnos como ejemplo, trate de hacer memoria: ¿cuántas decisiones tuvo que tomar ayer? De esas decisiones, ¿cuántas fueron acertadas y cuántas fueron equivocadas? Teniendo en cuenta el análisis que estamos haciendo juntos, ¿se considera una persona hábil para tomar decisiones correctas en el momento justo?

La vida transcurre entre la evaluación de nuestra realidad y la intención de tomar un determinado camino que nos lleve a la decisión necesaria para luego pasar a la acción, que es el último tramo y el más necesario para plasmar aquello que elaboramos en la profundidad de nuestro ser y de nuestra mente. Sin acción, cualquier decisión queda frustrada, y todas las intenciones pasan a habitar el mundo de las ilusiones, donde los sueños nunca se hacen posibles.

Detengámonos un instante para repasar rápidamente las distintas etapas de este proceso que nos está llevando a estudiar la anatomía de una decisión. Hemos valorado nuestra intención, hemos armado una base de datos, hemos tratado de descifrar los mensajes que los sucesos y los acontecimientos traen implícitos en su interior y nos disponemos ahora a valorar las alternativas que tenemos y de las que deberemos elegir la que mejor se ajuste a nuestra manera de ver lo que nos está sucediendo.

Quiero que usted comprenda la importancia que tiene asimilar estos conceptos que nos señalan que las decisiones más importantes se gestan en lo más íntimo de nuestro ser. Aún escuchando los consejos de quienes ya han atravesado por estas situaciones, o de quienes tienen más experiencia en la vida, en el momento de tomar una decisión estamos solos con nuestra conciencia y tenemos que aceptar nuestra responsabilidad respecto de las consecuencias que se puedan desprender de dichas decisiones.

De todas las etapas analizadas hasta el momento, esta última se destaca porque se refiere al momento de las definiciones. Si bien podemos tener varias alternativas, finalmente deberemos volcarnos por la que nos parezca mejor e incluirla en nuestro proyecto personal de vida con el objetivo de que nuestro presente y nuestro futuro mejoren de forma notable.

Si logramos hacer un paréntesis mental, reclinamos nuestra cabeza hacia atrás, cerramos los ojos y nos disponemos a viajar a través de nuestra historia personal,

veremos que la mayoría de las decisiones que hemos tomado responden a nuestra escala de valores, a nuestros modelos o paradigmas y al respeto por nuestras creencias.

¿Por qué es importante reconocer esto? Porque es probable que, si deseamos cambiar los resultados de nuestras decisiones, debamos antes cambiar nuestra óptica de la realidad, nuestras creencias y modelos, sin lesionar nuestros códigos éticos y morales. ¿Cree usted que se adaptó a los cambios del mundo en el que vive cotidianamente? Esta es una pregunta para contestar con sinceridad. Aquí no hay buenos y malos, sino flexibles y rígidos. Reconocerse a uno mismo como una persona poco flexible es el primer paso hacia un cambio positivo en su vida, pero que no emite un juicio de valor acerca de su persona. Es una forma útil de ejercer la autocrítica cuando estamos tratando de elevar la mira para obtener mejores resultados.

Llegó el momento de tomar las herramientas básicas con que nos manejamos habitualmente: busque un lápiz y un papel y escriba todas las alternativas que hemos ido recogiendo en esta indagación febril por llegar al camino que nos conduzca hacia una buena decisión. Recuerde anotar todas las ideas, luego verá cuáles se salen del contexto y las relegará a un segundo lugar.

De todas esas posibilidades que estamos escribiendo una saldrá favorecida con nuestra elección. Esta elección no puede ser hecha al azar, sino que también requiere de un riguroso análisis para no lamentarnos luego de haber desechado una idea que pudo haber sido brillante. No todas las decisiones requieren de un procedimiento similar.

Si las decisiones a tomar se encuentran en el marco de lo que tenemos que resolver a diario y que no repercuten en las personas que conviven con nosotros o que trabajan con nosotros (como cuando llevamos el auto a un mantenimiento periódico, cuando nos probamos un traje en la sastrería o cuando llevamos nuestra mascota al veterinario) debemos dejarnos orientar por el sentido común o por la noción de la mejor oportunidad.

La situación cambia totalmente si, como consecuencia de las decisiones que debemos tomar, se van a ver involucrados o afectados otros seres humanos. En ese caso, y sin importar el área en la que estemos moviéndonos, tendremos la obligación de ser mucho más cuidadosos y de establecer una prevención de dichas consecuencias.

Cuando en la intimidad del encuentro con nosotros mismos, nos disponemos a

tomar una decisión trascendente, debemos reconocer nuestras aptitudes y responsabilizarnos de las consecuencias que esa decisión puede tener sobre las demás personas y sobre nosotros.

No es común que tengamos esto en cuenta y luego nos lamentamos por no haber previsto el dolor o la angustia que nuestra propia decisión podría provocarnos. Seamos cuidadosos en este sentido. No hay dolor más profundo que el que podemos producirnos como consecuencia del apuro o de no haber considerado todas las variables que cada evento a los que debemos enfrentarnos tiene en sí mismo. En algunos casos puede suceder que no consideremos todos los elementos por simple omisión. Pero en otras oportunidad, nos negamos a ver la realidad de forma conciente porque nos lastima profundamente y esa ceguera nos lleva a tomar decisiones erróneas, que después lamentamos mucho.

También puede sucedernos (y lo he experimentado personalmente más de una vez) que nos resulta imposible visualizar las repercusiones positivas que se desprenden de nuestras decisiones, sobre todo de aquellas que son más trascendentes, pero estamos más permeables y dispuestos a valorar los peligros de nuestra actitud. Si el estudio de todas las consecuencias que puede tener nuestra decisión está dentro de las responsabilidades que podemos asumir, tenemos que considerar esa opción como válida, aunque no sea aún la alternativa definitiva.

Lo que quiero expresar con esto es que no resulta sencillo para nadie tomar decisiones a conciencia teniendo en cuenta a todos y cada uno de los involucrados cuando estas decisiones comprenden a personas físicas, o son de orden político, deportivo o cultural. Lo que sí podemos establecer con certeza es que el margen de error es grande y eso nos certifica una y otra vez que somos seres humanos falibles y con derecho a equivocarnos.

Tampoco debemos caer en el extremo de justificar nuestros yerros permanentes amparándonos en ese derecho a equivocarnos. Lo que se impone es que, una vez que comprobamos que nuestras decisiones no son acertadas, nos dispongamos a revisar nuestros métodos y nuestros sistemas, si es que los tenemos o, de lo contrario, que seleccionemos el que mejor se adapte a nuestra personalidad, para darle a nuestras elecciones, de aquí en adelante, una forma y un resultado diferentes.

Como usted verá, estimado lector o lectora, para cambiar también se necesita tomar una decisión correcta en el momento justo. No se apresure... En esta etapa es suficiente con que usted admita que necesita establecer modificaciones a sus procedimientos. También debe albergar la íntima convicción de que puede cambiar su

presente y su futuro, que merece ese cambio por su condición de ser humano y porque su persona ocupa un lugar en el universo igual al del resto de las personas, que tiene los mismos derechos y las mismas obligaciones que rigen la convivencia en el marco de una sociedad organizada.

## INCORPORAR EL NUEVO MÉTODO

Reconocer el derecho y la necesidad de un cambio, introducirnos en el interior de una decisión para poder estudiar su anatomía desde una perspectiva diferente, hará que, incorporando un método o un sistema que nos ayude a explorar el camino que estamos transitando, podamos finalmente llegar a decisiones que nos conformen a quienes las tomamos para que luego el beneficio se extienda y alcance a los demás.

Es muy difícil que una elección o un conjunto de elecciones resulten satisfactorias si no cumplen el requisito imprescindible de dejar conforme a quien toma dicha decisión. Si sólo intentamos o queremos conformar a los demás, lo único que estaremos haciendo será relegarnos a un segundo plano y, con el tiempo, corremos el riesgo de ir perdiendo nuestra identidad.

Una cosa es buscar afanosamente la armonía y el entendimiento intentando conformar a quienes nos rodean en la medida en que los demás también intenten por todos los medios satisfacer nuestras expectativas. Si vivimos en un espacio en el que damos y recibimos es mucho más fácil tomar decisiones adecuadas.

Cuando tenemos la sensación de que estamos obligados a tomar decisiones que sólo contemplan los intereses de los otros, el malestar crece en nuestro interior hasta que, en determinado momento, nos rebelamos violentamente contra esa situación. Sin embargo, también nosotros somos responsables de esa realidad injusta, porque permitimos que el tiempo consolide una actitud y una conducta de nuestra parte que es absolutamente inaceptable.

Retrocedamos algunos pasos y repasemos la importancia de las creencias y la incidencia de nuestros modelos o paradigmas a la hora de tomar decisiones importantes para nuestro desempeño en la vida. Nos repetimos una y otra vez que en esta oportunidad intentaremos ser objetivos para tomar una nueva decisión pero, en definitiva, terminamos funcionando con los mismos esquemas de siempre hasta que se produce un nuevo fracaso y una nueva frustración.

Por más esfuerzos que hagamos, es poco probable que logremos liberarnos de la apreciación del contexto en que vivimos si no logramos modificar los modelos o

paradigmas que rigen nuestra existencia. Cada hombre y cada mujer tiene una visión de su realidad que es única e irrepetible. Seguramente esa visión es diferente de la que puede tener su pareja, su hermano, sus hijos o sus amigos. Esto hace que cada decisión tenga un sello personal que nos distingue de los demás.

Tener un sello propio no es suficiente para que la decisión sea satisfactoria, pero señala un determinado perfil que nos vuelve predecibles. Esto quiere decir que se puede divisar a la distancia el contenido que tendrá una decisión tomada por tal o cual persona, ya que responde a su experiencia vital y a su escala de valores. Ser fieles a nuestros códigos éticos y morales es una virtud, pero aferrarse a ultranza a modelos o paradigmas obsoletos es una forma de hundirnos cada vez más en la incertidumbre y en las sombras del fracaso.

Cuando intentamos armar el rompecabezas que significa tomar una decisión, estamos trabajando con piezas que tienen una forma y un tamaño específicos. Estas piezas deberán unirse entre sí, y para lograrlo deberemos respetar las medidas de cada una de ellas y buscar el mejor ensamble entre las mismas.

Estas piezas tienen que ver con la agudeza de nuestra comprensión del hecho en sí mismo, sumado a nuestras creencias y modelos, al perfil de nuestra personalidad y a lo que esperamos que esta decisión nos aporte para nuestro bienestar o para resolver un determinado conflicto.

Los elementos que integran la esencia misma de una decisión pueden llevarnos por vías poco convenientes para nuestros intereses, o pueden hacernos repetir conceptos basados en nuestra historia personal o impedirnos analizar con objetividad tanto los aspectos positivos como los negativos de la providencia que vamos a tomar.

Cuando nos encontramos ante la necesidad de tomar una decisión, es preciso que hagamos el esfuerzo de utilizar de una nueva forma toda la información que hemos podido atesorar y que intentemos, por todos los medios, darle a los hechos y a los datos reunidos una interpretación distinta, que respete nuestra escala de valores, pero que nos permita darle elasticidad a nuestros pensamientos para volcarlos a nuestro sistema de creencias, que será el sustento principal de las futuras decisiones.

Una creencia es una afirmación a la que le atribuimos el valor de Verdad. Vamos adquiriendo estas creencias desde nuestra infancia, a través de los mensajes que emiten quienes están a cargo de nuestra educación. Posteriormente, a ellas se suma la influencia de nuestros maestros, profesores y de las personas que tienen ascendencia sobre nosotros. Sin embargo, en determinado momento también empezamos a aportar nuestras propias ideas y nuestra propia manera de ver y sentir el mundo en el que

vivimos.

Entonces se generan los modelos o paradigmas con los que cada uno comienza a conducirse en la vida como ser humano independiente, con aciertos y con errores, pero marcando un surco propio con metas y objetivos claros y definidos que activan la motivación y las ganas de vivir.

Las palabras no alcanzan, y los sentimientos tampoco alcanzan para que logremos enfrentar con éxito los desafíos de la vida. Es en esos momentos cuando se torna necesario tomar decisiones. Allí nos ponemos a prueba en el día a día, acertando y errando, pero compitiendo sanamente con el resto de los individuos que también luchan por una vida digna.

Esto es lo que llamamos *superación personal*. Es una actitud frente a la vida, es tener ganas de ser cada día un poco mejor a partir de la toma de decisiones también mejores y que nos permitan acceder a nuestro bienestar y a la felicidad.

¿Se da cuenta de la enorme responsabilidad que nos compete en la búsqueda de la armonía a partir del resultado de nuestras decisiones? No es algo menor. No es algo que podamos dejar para mañana o para una mejor oportunidad. El momento de afrontar esa responsabilidad es hoy, ahora, ya. Tenemos que embarcarnos y afrontar ese mar bravío en el que la destreza como capitanes de nuestro barco nos hará arribar a puerto seguro para, una vez allí, poder luego partir nuevamente en busca de otros horizontes con la firmeza de saber qué queremos y cómo podemos obtenerlo.

Esta metodología o sistema que estamos examinando nos exige ahora que nos inclinemos por la mejor de las alternativas que hemos seleccionado cuidadosamente. Aunque las opciones sean varias, y muchas de ellas sean muy parecidas, existe una única decisión final. Si depende de nosotros dar la última palabra sobre algún tema, evaluemos los puntos a favor y confrontémoslos con los puntos en contra que puedan tener algunas de las opciones: esto nos ayudará a tomar la mejor decisión final.

También debemos tener en cuenta que no tomamos la mayoría de las decisiones en función de un cálculo matemático respecto de los aspectos positivos y negativos y de los puntos que suma cada uno, sino que nuestros pensamientos, los sentimientos y la intuición juegan un rol fundamental a la hora de dar el veredicto.

Si en cambio la decisión forma parte de un trabajo en grupo (por ejemplo, en una empresa o en nuestra familia) la negociación es un camino alternativo válido. Negociar significa plantear las necesidades de las personas interesadas, cediendo algunos espacios y ganando territorios, hasta que al fin se llega a una decisión que favorece a todas las partes.

Esto quiere decir que todas las personas que están comprendidas en la negociación tienen que terminar obteniendo algún tipo de ganancia, de lo contrario, quienes no se vean favorecidos serán los primeros en obstaculizar cualquier conciliación a la que se pueda arribar. Desde el principio de la negociación hay que tener en cuenta que no habrá vencidos ni vencedores, sino que todos los participantes deben quedarse con la sensación real de que obtuvieron beneficios de ese procedimiento.

Pero lo cierto es que las principales decisiones son aquellas que debemos tomar en la intimidad del diálogo con nosotros mismos, porque son las que marcarán el rumbo de nuestra existencia. Son las decisiones que nos quitan el sueño, las que nos angustian, las que nos generan una gran ansiedad. Pero una vez que estamos convencidos de que hemos actuado con honestidad, con transparencia y objetividad, también nos permitirán transitar por los caminos de la vida con la cabeza erguida, defendiendo ante nosotros y ante los demás nuestro derecho a elegir aquello que nos aleje de las fuentes de sufrimiento y que nos permita acceder al bienestar que necesita cualquier ser humano para tener una calidad de vida acorde a la dignidad que merece.

No todo termina en el momento en que elegimos una determinada vía para canalizar nuestros pensamientos, deseos y necesidades. Una vez que nos hemos volcado hacia la mejor de las opciones y que hemos comunicado el contenido de nuestra decisión, comienza el tiempo de evaluar los resultados. Sobre la marcha podemos efectuar pequeñas modificaciones que contribuyan a mejorar el contenido de la decisión tomada, siempre teniendo en cuenta que aún cuando tomamos todos los recaudos para no equivocarnos, la decisión puede no tener los resultados que esperábamos.

Si esto fuera así, ¿qué actitud tomaría usted? ¿Se reprocharía una y otra vez su incapacidad para visualizar su propio futuro? ¿Acusaría al mundo y a los demás seres que conviven con usted por su fracaso? Lo mejor, déjeme decirle, querido lector o lectora, sería admitir que, como dijimos antes, tiene derecho a equivocarse. Por lo tanto, lo único que cabe en estos casos es reconsiderar lo actuado y enmendar aquello que podamos descubrir como la causa de nuestra nueva frustración.

El mundo y nuestra vida están llenos de decisiones equivocadas. Pero también está lleno de opciones acertadas, sólo que no las tenemos en cuenta porque consideramos que eso es lo normal, que así debe de ser, y entonces nos pasamos la vida señalando errores, pero siendo incapaces de gratificarnos por aquellas cosas que hemos hecho bien. Y estoy seguro de que usted ha hecho muchas cosas bien, por eso le pregunto: ¿alguna vez se felicitó o alguna vez hizo algo festejando un acierto o una decisión

feliz?

Por último le digo: no seamos tan duros con nosotros mismos. Aprendamos a resaltar los aciertos que son consecuencia de lo que vamos aprendiendo en este difícil arte que significa vivir. Aún con todas las dificultades que tenemos que enfrentar al tomar decisiones que pueden cambiar el sentido de nuestra existencia, la vida sigue siendo un regalo altamente disfrutable, que nos brinda oportunidades para nuestro crecimiento y para nuestro desarrollo.

Encontrar los caminos es la consigna, y de eso vamos a ocuparnos en el próximo capítulo. ¿Seguimos en marcha? Yo creo que sí. Descansemos un poco, entonces, porque debo confesarle que yo también me cansé al escribir este capítulo que me confrontó con mi propia realidad y que me llevó a pensar en todas las decisiones que he tenido que tomar en el pasado y en todas las que aún me esperan...

Pero así es la vida, y seguimos en movimiento. Nos encontramos en la próxima página. No se vaya...

## CAPÍTULO 5

### ENCONTREMOS LOS MEJORES CAMINOS

*No malgastes un tiempo precioso  
en afligirte por  
lo que deberías haber hecho...  
Antes bien, enfoca tu atención  
en lo que estás haciendo ahora  
y lo que quieres hacer  
en el futuro.  
En vez de concentrarte  
en los errores que puedas  
haber cometido,  
aprende de ellos.*

DEBBIE AVERY

Los caminos que nos conducen a la toma de decisiones son múltiples y la experiencia que vamos adquiriendo a lo largo de la vida nos lleva a recorrer aquellos trayectos que están en mayor consonancia con nuestra manera de ser. Las vías a transitar son aquellas que se identifican con nuestros valores y con nuestras creencias, las que respetan la ética con la que interactuamos con nuestros semejantes.

Usted y yo tenemos por delante una tarea sin duda compleja: determinar, en cada situación, o frente a cada acontecimiento, qué camino elegir. Desde ya podemos decir que no será conveniente quedar sujetos a un único esquema. Aprender a ser flexibles y adaptarnos a los sucesos a medida que van ocurriendo será de gran utilidad para encontrar *nuestro camino*. También debemos ayudarnos utilizando la lógica y la

intuición, dos aliados incondicionales cuando debemos decidir qué platillo de la balanza inclinar en favor de la mejor decisión.

Al mismo tiempo, encontrar los mejores caminos tendrá como punto de partida un diálogo con nosotros mismos, un encuentro con el verdadero ser que habita en nuestro interior. Este encuentro nos permitirá reconocer las fuerzas y debilidades que coexisten en armonía para, entonces sí, buscar el tan necesario equilibrio y comenzar a diseñar un plan que nos acerque al respeto por lo que queremos y por lo que estamos dispuestos a luchar.

Este será el punto de partida de un trabajo profundo que nos ofrecerá alternativas, opciones y posibilidades para elegir el procedimiento que mejor se ajuste a nuestras necesidades. A partir de este momento comenzaremos a descubrir que no necesariamente tenemos que adoptar una única estrategia. Cada vez que se nos exija decidir acerca de un determinado tema, la visión en perspectiva de la situación y nuestro juicio crítico, serán los pilares fundamentales de la postura a seleccionar.

¿Recuerda que en el primer capítulo le pregunté si se consideraba una persona capaz de tomar buenas decisiones? Pues bien, ya hemos recorrido un buen trecho en el análisis de este tema, y usted estará de acuerdo conmigo en que decidir lo correcto o no depende en buena medida de nuestro nivel de autoestima y del juicio que nos merece nuestra propia persona.

Tengo la certeza de que las dudas y la inseguridad acerca de la validez de nuestros pensamientos operan como un factor negativo a la hora de elegir caminos para nuestra felicidad. Se torna difícil entonces elaborar un proyecto de vida y diseñar una planificación estratégica si no podemos tomar decisiones sustentadas en un adecuado nivel de confianza por lo que pensamos y sentimos respecto de nuestra eficacia personal.

He intentado profundizar junto a usted en el análisis de la sensación que se instala en nosotros cuando nos vemos obligados a tomar una decisión y nos preguntamos si estamos frente a un problema o a una oportunidad. Esta manera de observar los acontecimientos de la vida también es válida para valorar otras áreas de nuestro desempeño cotidiano.

También es cierto que he intentado demostrar que los eventos que se suceden espontáneamente a lo largo de la vida en general no se dan por casualidad y que nuestra misión es decodificar el mensaje que traen implícito. Es probable que esos eventos nos planteen posibilidades de cambio y es justamente en esos cambios donde se encuentra la oportunidad para un crecimiento y un desarrollo personal.

Asimismo es muy probable que todos hayamos tenido que enfrentar, en algún momento de nuestra vida, situaciones que constituían verdaderos problemas ante los cuales nos vimos obligados a aguzar nuestro ingenio para resolverlos adecuadamente. Encontrar los mejores caminos también implica, y es lo que haremos a partir de este momento, manejar de la mejor forma aquellas situaciones que experimentamos como un auténtico problema.

En forma voluntaria o involuntaria, cada día intentamos solucionar dificultades que se nos presentan en la apasionante aventura de vivir. Ahora bien, ¿qué significa para usted solucionar problemas? Le daré una ayuda para que podamos ver si estamos de acuerdo. Encontramos la solución a un problema cuando, mediante la toma de una decisión, o de varias decisiones, somos capaces de sortear determinados obstáculos que se interponen en nuestro camino y que no nos permiten acceder con solvencia al objetivo que deseamos.

En la vida diaria nos esforzamos por conseguir aquello que precisamos para nuestro bienestar. A veces tenemos bien claro cuáles son las decisiones que debemos tomar para conseguirlo. Pero cuando tenemos que elegir entre varias opciones, se instala la duda, que nos puede llevar a postergar la solución del problema. Aprender a resolver esos trances con rapidez y con soltura, nos ayudará a aproximar lo que sentimos frente a la realidad que nos toca vivir y a su vez nos permitirá percibir cómo nos gustaría que esa realidad fuera.

Deténgase por un instante y mire su reloj. Vea la hora y reflexione acerca de lo siguiente: ¿cuántos problemas ha podido resolver hoy y cuántos revolotean aún en su mente a la espera de una decisión favorable a sus intereses? Convengamos que hay problemas que solucionamos “a ojos cerrados”, es decir, con gran facilidad. Mientras que otros problemas exigen de nuestra parte un enorme esfuerzo. Independientemente de la magnitud de la contrariedad a resolver, entrenarnos para hacerlo con mayor rapidez y seguridad se convertirá muy pronto en una herramienta invaluable para utilizar en nuestro diario vivir.

## EL PENSAMIENTO ESTRATÉGICO

Los estrategas son aquellas personas capaces de valorar una determinada situación (que puede presentarse en el ámbito de su vida privada, en su trabajo o profesión) y, con cierta rapidez, elaborar opciones de solución basadas en la aceptación de la realidad que están viviendo. Para convertirnos en personas que resuelven sus

problemas en forma eficaz debemos visualizarlos en su real dimensión.

Esto quiere decir que nuestra reacción frente a los acontecimientos debe promover soluciones que no sean desproporcionadas. Esta premisa es válida tanto para las respuestas que no nos conforman, que son escasas en su contenido y que, por lo tanto, no resuelven él o los conflictos, como para aquellas respuestas que no tienen relación alguna por lo excesivas que resultan si se las compara con el problema en cuestión.

Solemos creer que el problema está en lo que vemos. Sin embargo, no todos los problemas son tan claros como creemos, aún cuando tienen una dura repercusión sobre nuestro cuerpo emocional. Es común que suceda que el núcleo central del mismo se encuentre en otro lado y que nosotros sólo apreciemos la cara visible del trance. Cada uno está obligado a tomar decisiones para resolver un problema que parece impostergable, mientras que otras veces nuestra decisión evita males mayores.

Trabajemos un ejemplo vinculado al ejercicio de la Medicina (o al arte de curar, que es como me gusta llamarlo). Un hombre o una mujer consultan a su médico de cabecera o a su cardiólogo aquejados por una brusca elevación de la presión arterial, o porque sienten dolores opresivos en su pecho al realizar esfuerzos medianos. Un problema de esa naturaleza debe resolverse respetando algunos pasos. Primero se debe confeccionar una correcta historia clínica. Luego hay que efectuar el examen físico del paciente. Finalmente, ayudado por los resultados de las exploraciones complementarias que puedan solicitarse, se llega a un diagnóstico certero que permitirá instituir un tratamiento que alivie las molestias de quien consulta y le proporcione una calidad de vida adecuada.

Pero ese hombre o esa mujer pueden pedir la consulta porque tienen antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular, incluso cuando ellos no presentan aún un sufrimiento que pueda confirmar una dolencia específica. En este caso, los consejos serán, por ejemplo, llevar una alimentación saludable, mantener el peso corporal, no fumar y realizar una actividad física. De esta forma, se reducirá la probabilidad de contraer una enfermedad cardiovascular en forma prematura.

En uno y otro caso hemos tomado una decisión. En el primer ejemplo intentamos resolver un problema ya constituido, mientras que en el segundo caso nuestra decisión está trabajando para ejercer una prevención que evite que el problema se instale.

También podemos trasladar esta experiencia a vivencias de la vida cotidiana. Supongamos que nos desplazamos por una carretera o autopista en un auto y que, de pronto, uno de los neumáticos sufre una pinchadura. Si tenemos una rueda auxiliar las

opciones son varias:

- Cambiar el neumático nosotros mismos.
- Solicitar auxilio si estamos en la zona de cobertura.
- Pedir ayuda a otro automovilista para solucionar esta incómoda situación.

En cualquiera de estos casos estamos intentando, mediante nuestra decisión, resolver un problema que se interpuso en nuestro camino y que nos impide transitoriamente llegar al destino que queríamos.

Otra opción es inspeccionar nuestro vehículo antes de salir a la carretera, en particular los neumáticos y, al advertir que no están en el mejor estado, cambiar alguno de ellos o todos, o abstenernos de salir a la ruta con las ruedas en esas condiciones si el viaje no es imprescindible. Una vez más, advertimos que encontrar los mejores caminos no siempre está al servicio de la solución de uno o varios problemas específicos, sino que a veces tomar una buena decisión en el momento justo puede ponernos a salvo de algunos problemas. Con el ritmo vertiginoso en el cual vivimos hoy en día, la prevención no es una alternativa para despreciar.

Los problemas se generan cuando algo o alguien se interpone entre nuestras metas y la consecución de las mismas. Pero lo importante no es valorar sólo la dimensión del obstáculo. La íntima y firme certeza que podemos sentir respecto del destino que deseamos alcanzar va a ser siempre más fuerte que la adversidad transitoria. Los obstáculos pueden retrasar la realización de nuestros objetivos, pero jamás podrán detenernos si hemos logrado descubrir nuestra misión y nuestra Verdad.

A partir de estos conceptos, usted podrá agruparse con aquellas personas que frente a la primera situación adversa abandonan su proyecto vital o con las que templan su motivación y su voluntad ante las dificultades, redoblando esfuerzos en pos de tomar las mejores decisiones.

Anteriormente habíamos mencionado la importancia de la autoestima para encontrar los caminos que nos permitan tomar decisiones que estén en consonancia absoluta con lo que cada uno de nosotros necesita para su bienestar. Reconocer la importancia que tiene desarrollar un adecuado nivel de confianza en nuestra manera de pensar y respetar nuestros intereses va a darle a nuestra decisiones un toque muy personal que dependerá, sin duda, de cómo abordemos nuestros problemas.

Si nos desesperamos es probable que nuestra mente se bloquee y perdamos el control de la situación. La magnitud del problema o su impacto en nuestro cuerpo

emocional puede llevarnos a este estado, un estado en el que seremos incapaces de ver una salida digna a la dificultad planteada y que nos llevará a una zona de oscuridad en la que las ideas o alternativas no encontrarán un terreno fértil para desarrollarse.

La mayor dificultad que tenemos los seres humanos es darle su justa dimensión a los acontecimientos que vivimos como “problemas”. Solemos navegar entre dos extremos: dándole una jerarquía que no tienen, o minimizando su impacto en la organización de nuestra vida. Si adoptamos la segunda de las actitudes, nos arriesgamos a no visualizar muchas opciones que podrían ayudarnos.

## LA FORTALEZA EMOCIONAL

El temor a ingresar en territorios desconocidos, con el riesgo de fracasar, se interpone para que no podamos hacer cambios en nuestro proceder y nos impide tomar la mejor decisión. Esto reduce significativamente la amplitud de nuestros pensamientos, y nos limita a manejar sólo aquellas situaciones ya conocidas y a adoptar soluciones que en otras oportunidades nos han dado buenos resultados. Lo que no pensamos es que quizá para resolver esas circunstancias probablemente existan mejores caminos que nos permitirán construir decisiones que satisfagan aún más nuestras expectativas. Y para lograrlo, la fortaleza emocional será nuestra primera aliada.

Porque nuestro estado de ánimo también puede ser un escollo importante que deberemos sortear en el proceso de toma de decisiones. La tristeza y la inseguridad, con la consecuente indecisión, son factores que operan negativamente ya sea en la solución de problemas como en la decisión final a tomar.

La administración del tiempo también es importante. Cuando queremos resolver situaciones con extrema rapidez, nuestra posibilidad de error aumenta. Ser impacientes nos permite reconocer sólo aquellas soluciones que ya hemos utilizado y nos aleja de la posibilidad de generar ideas diferentes, que aporten una brisa fresca y contribuyan a encontrar nuevos y mejores caminos.

Es bueno recordar que en el libre juego de pensar podemos equivocarnos. Entonces, una buena tolerancia a la frustración será de gran ayuda para no entristecernos cuando las soluciones no aparecen hoy, aquí y ahora. Cuando queremos llegar a un destino determinado, elegir el mejor camino también dependerá del lugar del que partimos. En consecuencia, reconocer dónde estamos situados hoy

nos ayudará a elegir el mejor trayecto a recorrer para arribar al destino deseado.

Cuando nos encontramos frente a un problema necesitamos saber qué fue lo que lo provocó, qué queremos resolver y cómo estamos en el momento en que el inconveniente aparece. Esto significa que una misma situación puede tener una repercusión totalmente diferente en nosotros, ya que todo depende de nuestro estado de ánimo y de nuestra fortaleza o debilidad emocional.

De allí surgen las causas por las que personalmente doy una trascendencia tan destacada a intentar mantener nuestro equilibrio emocional, que es el arma más poderosa para hacer frente a los obstáculos que se interponen diariamente en el logro de nuestras metas y objetivos. Sé que no es fácil (a mí también me comprenden las generales de la ley), pero mantener siempre el equilibrio y advertir cualquier desvío que se produzca en este ejercicio maravilloso que es vivir es un mandato que tenemos que asumir como responsabilidad individual.

Para ello se torna necesario que cada uno de nosotros reconozca los factores que alteran su equilibrio emocional. Estoy convencido de que al realizar el análisis profundo de estos agentes hallaremos causas internas y causas externas que inciden para que a diario estemos oscilando en medio de una vorágine de situaciones que conspiran contra el mantenimiento de nuestra armonía. Y no olvidemos que la armonía será la que nos permitirá tomar las mejores decisiones.

Entre las causas internas que pueden alterarnos, hemos mencionado el estado de ánimo como uno de los agentes que provocan que nuestra visión del problema o de los problemas a resolver no sea la más justa y equilibrada. Un estado de ánimo deprimido no nos ayudará a encontrar los mejores caminos hacia las decisiones correctas. Peor aún, puede hacernos cambiar la visión que tenemos del conflicto a solucionar.

Pero sucede a menudo que, aún con un estado de ánimo bajo, nos vemos obligados a tomar decisiones. En ese caso, nunca debemos perder de vista el respeto por nuestra propia persona, es decir, que sea cual sea la decisión que tomemos debemos ubicarnos en un lugar de preferencia. Siempre tenemos que evaluar cuál será el impacto que tendrá nuestra actitud sobre nuestra vida actual y futura.

Esto no es otra cosa que ejercer la responsabilidad individual en lo que se refiere a que, una vez que hemos resuelto hacernos cargo de nuestro destino, nos convertimos en los agentes activos de aquellas cosas que nos pasan y también de las que no nos pasan. No podemos ni debemos transferir esa función a ninguna persona, por más importante y relevante que sea en nuestra vida.

Pero no sólo el estado de ánimo es el responsable de que no tomemos decisiones acertadas. También inciden la inseguridad o la falta de confianza en nuestros pensamientos. A veces sucede que estamos atravesando por un tiempo de crisis interna y eso no nos permite visualizar correctamente lo que queremos y lo que no queremos para nuestra vida. Todo esto también puede llevarnos a que, en determinados períodos de nuestra existencia, no estemos en las mejores condiciones para decidir sobre nosotros mismos.

Me imagino que ahora se estará preguntando, ¿qué debo hacer en esos casos? Siempre que nos encontremos en esas circunstancias y podamos postergar las decisiones, debemos hacerlo. ¿Por qué? Para no caer en el error de, como consecuencia de estos factores internos, ingresar en un terreno que nos obligue a adoptar actitudes que están reñidas con nuestros intereses más elementales y precipitarnos pues a recorrer caminos que no son los mejores para encontrar nuestro bienestar.

¿Qué sucede cuando no podemos postergar esas decisiones? En esos casos, es posible que debamos pedir ayuda. Pero pedir ayuda no significa esperar que alguien solucione nuestros problemas, sino contar con un observador objetivo que pueda interpretar nuestra realidad desde un ángulo diferente. De ese modo estará colaborando con nosotros en la búsqueda de los mejores caminos para tomar decisiones que honren nuestros sentimientos y que respeten nuestros deseos y necesidades.

Recordemos que pedir ayuda no es una vergüenza. Cuando nos vemos obligados a tomar decisiones, y no nos sentimos con la fuerza necesaria para hacerlo, es bueno recurrir a alguien que nos ayude a transitar los mejores caminos. Seguramente vendrán tiempos mejores, en los que un desarrollo adecuado de la confianza en nosotros mismos y la adquisición de un sentimiento de dignidad personal nos permitirán definir con certeza lo que queremos para nuestra vida. Entonces ya no será necesaria la ayuda externa.

En todo momento debemos recordar que somos seres humanos y que esa condición determina que nuestra vida no transcurra en línea recta. Siempre existirán oscilaciones (en el sentido positivo y en el negativo) y dependiendo del lugar en el que nos encontremos optaremos por la mejor posición en la búsqueda constante de nuestra Verdad, que es la única que nos guiará por los caminos correctos, los caminos del encuentro con lo mejor de nuestra persona.

Por ese motivo, y aún ante el riesgo de resultarle reiterativo, le vuelvo a decir que

es fundamental el diálogo interno y el conocimiento de uno mismo, porque son pilares inquebrantables de una buena decisión. Si sabemos quiénes somos y cómo somos, si nos respetamos a nosotros mismos y lo que sentimos y necesitamos, es muy difícil que nos equivoquemos a la hora de tomar una decisión importante.

En cambio, si deambulamos por la vida intentando conformar a los demás en la búsqueda de una armonía (y el precio que pagamos es la renuncia a los principios básicos del respeto por nuestra persona), podemos estar seguros de que nuestras decisiones nos alejarán cada vez más de ese tan necesario equilibrio emocional del que estamos hablando. Tener una buena autoestima no es ser egoísta, ni soberbio. Es saber establecer los límites necesarios para no ser invadido y para no invadir la privacidad de los demás.

Basados en estos simples principios encontraremos los mejores caminos casi sin buscarlos, pues ellos aparecerán delante de nuestros ojos instándonos a que los recorramos y nos persuadamos de que las buenas decisiones siempre están basadas en el respeto por nuestra ética y nuestra moral, y en la construcción de una misión y una Verdad que es única e irrepetible.

## VENCER LOS MIEDOS

El temor a fracasar también opera como un freno o un obstáculo importante a la hora de tomar decisiones. Lo mismo ocurre con el miedo al “qué dirán”, a convertirnos en el centro de las miradas y de las críticas. Todos esos son factores que se interponen con frecuencia cuando tenemos que tomar decisiones que afectan nuestra interacción social.

Es lógico que pretendamos tomar decisiones que nos conduzcan a un destino conocido, porque allí nos sentimos amparados y seguros. Pero también es cierto que si queremos avanzar, si queremos explorar nuevos horizontes, si aspiramos a crecer y a desarrollarnos en nuestras aptitudes naturales, tenemos que arriesgarnos a ingresar en territorios desconocidos con el equipaje básico: la seguridad y el respeto por nuestro destino, ambos sostenes fundamentales de un buen concepto de nuestra persona. Los pequeños logros nos harán sentir más fuertes. De ese modo, iremos construyendo nuevos caminos que nos conduzcan a nuestro bienestar.

Si pretendemos resolver todos nuestros problemas en un corto tiempo, sentiremos una ansiedad intolerable. Entonces debemos serenarnos y establecer las prioridades necesarias para ir accediendo poco a poco a aquellas decisiones que nos vayan dando

seguridad y sustento para abordar nuevas situaciones más complejas. Lo que nunca debemos olvidar es que somos responsables de nuestro destino. Esto quiere decir que el acierto o el error siempre dependerán de los caminos que hayamos elegido recorrer.

Al tener en cuenta este principio, le quitaremos presión a la necesidad de tomar decisiones en el mismo momento en el que se presentan. Es bueno recordar constantemente el grado de compromiso que asumimos con nosotros mismos cada vez que decidimos algo (ya sea un problema trascendente o algo que forma parte de nuestra rutina). Debemos ejercitarnos en tomar conciencia de que somos los responsables de lo que nos sucede porque esto nos permitirá ser más cautelosos a la hora de elegir algo que puede cambiar nuestra historia.

También existen factores externos que distorsionan nuestra visión y el encuentro de los mejores caminos a la hora de adoptar actitudes y resolver encrucijadas. Nuestro entorno puede interferir en la manera en que pensamos o sentimos y actuamos. Todos sabemos que hay personas que son capaces de tomar decisiones en medio de un ruido ensordecedor, mientras que otros requieren de un silencio casi absoluto para poder concentrarse y de ese modo llegar a donde se proponen.

Por ese motivo, ahora le pregunto: ¿qué ambiente cree que necesita usted para tomar la mejor decisión? Suele suceder que no está en nosotros modificar las características del entorno en el que vivimos. Sea cual sea su respuesta, yo le sugiero que tanto usted como yo nos acostumbremos a tomar buenas decisiones sin que importe el entorno. Esta propuesta tiene una explicación bastante sencilla: como afirmé antes, es imposible cambiar el entorno. Eso significa que tenemos que entrenarnos para poder tomar decisiones sin dejar que el ambiente que nos rodea influya en nosotros.

El reto es no asumir que la vida siempre tiene que vivirse de una única manera. Es probable que usted descubra que su propia vida puede disfrutarse más si logra tomar ciertas decisiones que, consciente o inconscientemente, estuvo relegando a un segundo lugar. No se trata de estar en contra de todo lo vivido hasta el presente. Se trata de encontrar los mejores caminos para vivir en armonía con usted mismo y para que pueda brindar esa armonía y ese equilibrio a quienes quiera. Le aseguro que si logra llegar a ese punto, su vida tendrá un color distinto, comenzará a mostrar tonos y matices que lo harán sentir un ser útil para usted mismo y con una gran capacidad para ayudar a los demás.

Para encontrar los mejores caminos, también tenemos que aprender a buscarlos en aquellos lugares donde es posible hallar las señales que nos indiquen que estamos en

la buena senda. Si tenemos que tomar una decisión frente a un problema o a una sucesión de problemas, lo importante es saber qué nos está pasando o hacia donde queremos ir para sortear esa dificultad.

## DEFINIR LOS DISTINTOS TIPOS DE PROBLEMAS

Percibimos que estamos ante un problema cuando no podemos resolver adecuadamente los sucesos que van apareciendo en nuestra vida o cuando sentimos que deberíamos estar mejor de lo que estamos. Es entonces cuando llegamos a la conclusión de que estamos ante un problema. Claro está que, como con todas las cosas de nuestra existencia, podemos atender este problema o podemos postergar su solución a veces por tiempo indefinido.

Hay algunos lineamientos que pueden ayudarnos mucho a encontrar caminos adecuados para la decisión final que necesariamente deberemos tomar. En primer lugar, es aconsejable que, cuando nos enfrentamos al problema que nos está afectando, seamos capaces de definir si podemos resolverlo con nuestra actitud o mediante una decisión. Porque también puede tratarse de ese tipo de problemas que nos afectan pero cuya solución no depende de nuestra conducta o de nuestra voluntad.

Esta primera clasificación del tipo de problemas que estamos sufriendo es muy útil porque nos ubica muy pronto en el escenario correcto. Una vez que logramos definir si la solución depende o no de nosotros, debemos abocarnos a encontrar los mejores caminos para llegar a ella.

Cuando podemos resolver un problema mediante una decisión o modificando nuestra actitud, debemos recolectar todos los elementos necesarios para tener la seguridad de que nuestra decisión sea la lógica y que, al mismo tiempo, respete lo que nuestra intuición nos indica. En cambio, si se trata de un problema que nos afecta pero que no podemos solucionar con una decisión personal, tendremos que aprender a convivir con el conflicto o, lo que es mejor, encontrar el mensaje implícito que la situación contiene para poder utilizarla en nuestro favor.

Puedo imaginar lo que usted está pensando en este momento, por eso me adelanto a decirle que es difícil buscar el mensaje implícito cuando nos encontramos frente a un problema. Pero si logramos serenarnos (y lea con atención lo que le estoy diciendo) *siempre* vamos a encontrar algo importante que la situación, el suceso o el acontecimiento están intentando transmitirnos.

Esta primera división de los distintos tipos de problemas tiene como objetivo

ayudarnos a encontrar los mejores caminos y pretende preservar nuestra fuerza y nuestra energía, que es una sola y que, dependiendo de cómo la utilicemos, nos ayudará a encontrar una solución favorable a nuestros intereses o traerá aparejado un desgaste inútil de nuestra mente porque nos obligará a rondar una y otra vez ante nuestros interrogantes sin que podamos llegar a ninguna conclusión.

Si cada uno de nosotros piensa en los sucesos que le toca vivir cotidianamente, veremos con suma facilidad que los problemas que enfrentamos se dividen, en primera instancia, en estos dos grandes grupos que mencioné. Por supuesto que a medida que vamos analizando más en detalle cada una de las situaciones encontramos nuevas divisiones o clasificaciones de los conflictos.

Para encontrar los mejores caminos para resolver nuestros problemas necesitamos reunir datos e información que nos permitan comprender, en primer lugar, qué nos está pasando, cómo repercuten esos problemas en nuestra persona y en nuestra vida y qué alternativas tenemos a la hora de tomar decisiones de trascendencia. Esto significa que no debemos actuar precipitadamente, sino que debemos ser cautelosos para no equivocarnos e interpretar lo que nos pasa de una manera subjetiva o parcial o tendenciosa.

Esto requiere de un cierto control emocional. No debemos desbordarnos frente a la adversidad. Tenemos que repetirnos, una y otra vez, que cada suceso o acontecimiento tiene siempre más de una interpretación. Más allá de lo que podamos pensar y sentir respecto de lo que nos está pasando, hay que recordar que es muy probable que existan otras maneras de enfocar el mismo conflicto. Pero, por sobre todas las cosas, siempre debemos tener en cuenta que la vida nos ofrece una nueva oportunidad cada día para encontrar los mejores caminos mediante el diálogo interno, el conocimiento interior y esa necesaria reingeniería personal que se impone cuando se nos presentan conflictos de gran magnitud.

Encontrar los mejores caminos significa, en otras palabras, que debemos desechar de plano la idea de tratar sólo los síntomas de lo que estamos viviendo, es decir, calmar nuestra ansiedad o intentar dormir mejor de noche. Aunque es posible que esto sea necesario para que podamos pensar con mayor claridad, lo fundamental es tener el coraje y la valentía para descubrir *las causas* de lo que nos está ocurriendo.

De ese modo podremos llegar a saber qué es lo que realmente nos sucede. Si reconocemos nuestra responsabilidad en lo que nos está pasando, aún con dolor vamos a encontrar los mejores caminos para resolver nuestros conflictos y dejar atrás estos episodios frustrantes de nuestra existencia cotidiana.

Una de las maneras más prácticas de encontrar esos caminos que buscamos para alcanzar nuestro bienestar es hacerse las siguientes preguntas y responder con sinceridad: ¿qué quiero alcanzar mediante las decisiones que debo tomar? ¿Adónde me lleva la decisión que voy a tomar? Utilizando la visualización, podemos representarnos la imagen de cómo vamos a estar y cómo nos sentiremos una vez que hayamos tomado esa decisión. Entonces será el momento de preguntarse: ¿es eso lo que quiero para mí?

Si hacemos este ejercicio cada vez que tenemos que resolver un conflicto estaremos minimizando la posibilidad de error, porque quizás nos estemos dando un sitio de privilegio por primera vez en nuestra vida. Saber lo que queremos y cómo lo hemos de lograr hace más sencillo el camino, siempre que tengamos en cuenta cuáles son nuestras metas y nuestros objetivos en este plano específico.

Lo que estoy intentando transmitirle es que, a partir de la lectura de este libro, cuando se le presente un problema no actúe precipitadamente. Le pido que de ahora en más reflexione, que clasifique el problema, que vea si la solución depende o no de usted y que intente decodificar el mensaje que ese problema o ese conflicto está intentando transmitirle. Si respetamos estos pasos quizás no podamos disminuir la ansiedad y el desasosiego que acompañan a los dilemas que se presentan en nuestra vida, pero sí puedo afirmar sin temor a equivocarme que la decisión final va a estar sustentada en un análisis meditado de la situación y no en un impulso que nos puede llevar a equivocarnos con facilidad.

Luego del impacto inicial que nos provoca la noticia de que estamos frente a una situación nueva no buscada por nosotros, y que se trata de un problema que tenemos que afrontar nos guste o no, tenemos que clasificarlo teniendo en cuenta la importancia que el mismo tiene y su incidencia en nuestro desempeño cotidiano. Esto nos llevará a comprender que no siempre hay que actuar de inmediato y que muchos problemas se van resolviendo por sí solos sin que medie nuestra intervención.

El sentido común nos señala si tenemos que actuar inmediatamente o si podemos postergar por un tiempo la decisión a tomar. La primera posibilidad nos otorga tiempo, una variable de gran utilidad. Si, por el contrario, nos vemos obligados a actuar sin demora, comprender la situación en todas sus dimensiones nos permitirá encontrar el camino equidistante entre nuestro contexto y el hallazgo de la solución buscada por nosotros.

Permítame detenerme en la idea de que debemos comprender nuestros problemas, ya que es un elemento de capital importancia para tomar una decisión correcta en el

momento justo. Hemos visto que no todos los problemas tienen la misma jerarquía y que por eso algunos conflictos no requieren que les dediquemos más tiempo luego de haber sido definidos por nosotros.

Sin embargo, existen otras situaciones en las que se impone reunir una cantidad de datos adicionales al problema en cuestión para encontrar los mejores caminos que nos conduzcan a minimizar el error en nuestra toma de decisiones. Aquí comienzan a complicarse las cosas para nosotros, pues deberemos saber si los datos que estamos reuniendo son confiables y si las fuentes que nos proporcionan la información tienen la credibilidad que estamos necesitando.

## APRENDER A ORGANIZARNOS

Una faceta fundamental en la solución de nuestros problemas (en especial de los problemas más profundos, de aquellos que conmueven nuestros cimientos más sólidos) es aprender a organizarnos para captar, procesar y guardar toda la información que vamos recabando al mismo tiempo que tomamos conciencia de que sólo mediante la acción lograremos sortear la dificultad que se nos presenta.

Una vez más, y como en todos mis libros, le sugiero que tome lápiz y papel para anotar lo que está pensando, lo que siente y lo que entiende que debe hacer. Una vez confeccionada esta lista debe leerla una y otra vez y hacerle todas las modificaciones que sean necesarias hasta que lo expresado allí se ajuste a sus sentimientos y a la acción que desarrollará a continuación para tomar la mejor decisión.

Los mejores caminos son absolutamente individuales. Con esto quiero decir que cada problema, cada conflicto que nos vemos obligados a enfrentar en la vida cotidiana, adquiere una dimensión personal y nos afecta en forma diferente de acuerdo al escenario en el que se está desarrollando nuestra existencia. Por eso debemos ser muy cuidadosos y no tomar modelos de comportamiento ya utilizados por otras personas, incluso cuando la situación a enfrentar sea la misma o tenga un parecido importante.

Encontrar los mejores caminos no pasa solamente por dimensionar el problema o los problemas que se nos pueden haber presentado, no es el conflicto en sí mismo lo que importa sino la forma en que cada uno reacciona frente a la adversidad o frente a los acontecimientos que nos obligan a tomar decisiones.

Ahora lo invito a que responda a algunas preguntas: ¿se siente preparado para desarrollar una estrategia que le permita salir airoso de estos inevitables retos que

tenemos que enfrentar a diario? ¿Hay una forma de estar siempre listos para tener una respuesta a mano cuando las circunstancias así lo requieren? Es muy probable que su respuesta sea “no”, porque cada situación y cada suceso aparecen en épocas diferentes de nuestra vida y eso significa que los instrumentos con los que contamos también son distintos.

Pero como la experiencia es la madre de las enseñanzas, sí podemos estar preparados y saber que los obstáculos son inevitable y que esos obstáculos no pueden ni deben convertirse en barreras inexpugnables que se interpongan en la realización de nuestros proyectos ni en la materialización de nuestros sueños.

De esta idea se desprende que el primer paso para encontrar los mejores caminos es tener metas y objetivos claros en la vida. Es creer que nuestros sueños son posibles mediante una planificación que nos permita confiar en nuestras capacidades. Es desarrollar la íntima convicción de que sabemos adónde queremos llegar. Esto nos dará una fuerza inusitada que nos ayudará a vencer nuestros miedos, nuestras inseguridades y que nos permitirá, paso a paso, instrumentar los cambios necesarios una vez que hayamos decidido qué actitud tomar frente a los problemas diarios.

Si seguimos este razonamiento, veremos que nos invade una sensación (quizás extraña al principio) que es la consecuencia de que nos estamos apropiando de nuestra existencia, que empezamos a ser los protagonistas de aquellas cosas que queremos que nos pasen y que asumimos la responsabilidad por aquellas cosas que nos han de suceder porque nosotros, y sólo nosotros, lo estamos permitiendo.

Estamos ingresando en el terreno de la autonomía, de la independencia de pensamiento y de la acción. Se trata de un terreno que requiere una gran madurez de nuestra parte y un gran sentido de la responsabilidad para asumir los costos que estas actitudes traen aparejados. Estos costos se traducirán en un movimiento de piezas en el tablero de la vida en el que cada uno de nosotros está ubicado y donde hemos desarrollado un determinado rol hasta hoy, leales a lo que sentimos y a lo que pensamos. Esto quiere decir, entre otras cosas, que estamos a punto de tomar decisiones que pueden cambiar el curso de nuestra existencia.

El momento en el que nos disponemos a revisar lo que ya hemos vivido y cómo lo hemos vivido siempre llega, pero a cada uno de nosotros nos llega en etapas muy especiales de la vida. Hasta ahora habíamos cumplido roles y siempre fuimos muy cuidadosos de nuestras obligaciones. A partir de ahora, encontrar los mejores caminos significará no abandonar nuestras obligaciones ni nuestros roles, sino comenzar a atender también nuestros deseos y necesidades ya que se trata de una

tarea que no podemos delegar en nadie y de la que somos los únicos responsables.

Las decisiones a tomar responderán al diálogo interno, a nuestro conocimiento interior y a la sinceridad que tenemos que exigirnos para ser justos con nosotros y con los demás. Es probable que por primera vez usted se anime a ponerse en el primer lugar de la lista, a escuchar esa voz que proviene del centro mismo de su Ser y que le está reclamando el derecho y la obligación de encontrar su propio bienestar.

Ahora digo nuevamente que los problemas tienen siempre una respuesta implícita en el planteo que nos hacen, y que es nuestro deber interpretar ese mensaje para no vivenciarlos siempre como una dificultad. Ser capaces de ver en los problemas una oportunidad nos ayudará a llevar una vida mejor, una vida que nos otorgue satisfacciones que se sumarán a las naturales obligaciones asumidas con el correr del tiempo.

## NUESTRA MISIÓN. NUESTRA VERDAD

Querido lector o lectora, no importa desde qué ángulo exploremos los mejores caminos, siempre apareceremos los seres humanos como los protagonistas fundamentales de esta apasionante historia que se llama vivir y que dependerá de cada uno de nosotros encontrar nuestra Misión y nuestra Verdad.

Encontrar soluciones no siempre es fácil, eso es cierto. Pero existe una diferencia abismal entre ser conscientes de que resolver problemas no es sencillo y quedarnos paralizados frente a las distintas circunstancias que nos toca enfrentar. En los momentos cruciales de nuestra existencia, cuando se impone tomar decisiones frente a encrucijadas que se nos presentan de un momento a otro, tenemos que apelar a la grandeza del ser humano, a ese potencial que todos albergamos.

Tomaremos la entereza necesaria de la madurez y de las distintas experiencias que la vida nos ha otorgado como premio a nuestro esfuerzo por ser cada día un poco mejores como personas.

Es inevitable que, cuando hablamos de encontrar los mejores caminos, una y otra vez estamos diciéndonos que tenemos que elegir las soluciones más idóneas para resolver cada uno de los conflictos que se nos presentan. Cuando en ambos platillos de la balanza colocamos los arreglos posibles, con sus fortalezas y con sus debilidades, necesitamos de un fino equilibrio para evaluarlos objetivamente y elegir el mejor.

No alcanza con tomar la mejor decisión, porque el paso posterior es ponerla en

práctica, es pasar a la acción, y no podemos olvidar que este último paso es el que más nos cuesta a los seres humanos. ¿Por qué es el paso más difícil? Veamos. Hombres y mujeres tomamos muchas decisiones cotidianamente y una característica común a todas ellas es que nunca sabemos de antemano cuál será el resultado de nuestra actitud.

Cuando estamos frente a más de una solución efectiva para resolver un mismo problema, será de suma utilidad analizar la situación teniendo en cuenta la ecuación “costo-beneficio”. De esa forma podremos apreciar hacia dónde se inclinan los platillos de la balanza. En estos casos también comienza a influir notoriamente la intuición que, junto con la recopilación de datos e información, son los que nutren nuestra decisión final. Lo subjetivo siempre tiene un valor agregado, porque es nuestra visión personal de lo que estamos viviendo.

Los sentimientos suelen ser genuinos representantes de lo que sucede en nuestro interior. Sin embargo, también puede ocurrir que esa subjetividad tan útil en algunos casos, en otros no nos permita ser lo suficientemente objetivos como para tomar una decisión que contemple a todos los que están involucrados en la misma. Y a propósito de esto: ¿cómo evaluaríamos una situación determinada para crear un cierto modelo a seguir, más allá de las modificaciones que usted pueda agregar luego para facilitarse el camino?

Hay situaciones en las que es posible tomar una decisión por nosotros mismos, sin darle participación a ninguna otra persona. Pero nadie es omnipotente, por eso es probable que en más de una circunstancia necesitemos del aporte de los otros para llegar a una solución efectiva.

Llegados a este punto, cabe hacernos una pregunta muy importante: ¿frente a un conflicto o a un problema, existe la solución ideal? Confieso aquí que considero que es extremadamente difícil tomar decisiones que conformen a todos por igual. Creo con honestidad que en el libre juego de la vida muchas veces nos vemos obligados a transitar por caminos que no siempre son los que queremos y que aún así asumimos la enorme responsabilidad de ser lo más justos posibles. En cambio, estoy convencido de que usted y yo y cada uno de los seres humanos que habitamos este mundo tenemos el derecho a ocupar un lugar de preferencia en esas decisiones.

Le pido que no interprete esta afirmación como una actitud egoísta o soberbia, porque justamente estoy intentando transmitir todo lo contrario a esos conceptos tan devaluatorios del ser humano. Sólo se trata de ejercer una sana autoestima, con respeto por nuestra propia persona y con un concepto de dignidad personal frente a la

vida, que sólo cada uno de nosotros puede construir para sí mismo. Y son las decisiones trascendentes las que nos acercan a este concepto de valor sobre nuestra propia persona.

Aunque usted tenga que tomar decisiones en su empresa, en su profesión o en su familia, los involucrados siempre son seres humanos, incluyéndolo a usted. Por lo tanto, manejarse con un criterio de sana autoestima nos pondrá en el camino correcto del respeto por los demás y por nosotros mismos, y nos ayudará a establecer los límites necesarios para preservar nuestro espacio vital y el de los demás.

Quizás le suene extraño que hable con usted en estos términos. Pero la vida me ha enseñado que todo tiene un límite, y que es justamente cuando nos vemos obligados a tomar decisiones de esta naturaleza que los límites aparecen como por arte de magia y nos dicen a viva voz que hay muchas cosas que deben cambiar en nuestra existencia.

Veremos entonces si estas decisiones que debemos tomar son o no las correctas. Antes, sin embargo, podemos estar seguros de que llegaremos a ellas habiendo optado por los mejores caminos, caminos que son la consecuencia de un análisis y de una evaluación que refleja nuestro verdadero sentir y nuestra opinión sobre la realidad en la que vivimos.

No busquemos soluciones ideales, o mejor dicho, no creamos que hemos tomado la decisión ideal. Tenemos que conformarnos con pensar que hemos sido justos, honestos y fieles a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos. Y que también estamos dispuestos a pagar el precio de nuestro compromiso como una demostración de madurez.

Lo invito nuevamente a descansar unos minutos. Hemos llegado al final del capítulo y tengo la sensación de que, luego de esta lectura, muchas cosas se han salido de su antiguo lugar. Pero es necesario seguir adelante. ¿Quiere un café? ¿Un refresco quizás? Yo me voy a servir un café y lo espero en la próxima página. Cierre los ojos... medite sobre lo que leyó... y sigamos avanzando.

## CAPÍTULO 6

### EL OBJETIVO ES SER EFICAZ

*Cada día tengo más claro  
que no se puede  
ser feliz en la tierra,  
más que en la medida  
en que uno se aleje de las cosas  
y se acerque a sí mismo.*

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Cada vez que iniciamos un nuevo día y revisamos la lista de obligaciones, es nuestro deseo íntimo no sólo ser eficientes en el cumplimiento de las mismas sino que también esperamos que el resultado del esfuerzo se traduzca en un sentimiento de eficacia personal. Para ello se torna necesario, antes que nada, ponernos de acuerdo respecto de qué entendemos por ser “eficaces”.

Podemos aplicar muchas definiciones al concepto de eficacia. Pero me parece que lo más justo es pensar que la eficacia es la que nos permite colmar nuestras expectativas en cuanto a la manera en que queremos vivir y el modo en que nos las ingeniamos para responder a los retos a los que la vida nos expone.

Usted comprenderá con facilidad este concepto porque todos hemos atravesado por ciertas etapas en las que hemos tenido que hacer grandes esfuerzos en diversas tareas sin obtener los resultados deseados. Pudimos haber sido muy eficientes y responsables en el cumplimiento de nuestros deberes, pero es probable que, aún así, no hayamos rescatado ese sentimiento de eficacia personal, que no hayamos tenido la percepción de que valió la pena utilizar esa energía y que los resultados no fueran los

que esperábamos.

Cualquiera sea el ámbito en el que nos desempeñamos cotidianamente, así tengamos que tomar decisiones sencillas o muy complejas, el concepto de eficacia y la necesidad de alcanzarla siempre ronda nuestra mente. No podemos derrochar ese tiempo precioso que utilizamos en reunir datos, en escuchar nuestra intuición antes de tomar una decisión si no nos sentimos rodeados por ese halo de eficacia que debe ser uno de nuestros objetivos en esta aventura que se llama vivir.

Excelencia y eficacia son dos vocablos que se acercan y se rozan cuando debemos tomar decisiones que consideramos de capital importancia para determinar el sentido de nuestra vida. Cuando enfrentamos la necesidad de decidir cosas importantes debemos saber que iniciaremos un camino que puede llevarnos hacia un futuro lleno de realizaciones personales, o que podemos quedar en el extremo opuesto del espectro, atrapados en un pasado que puede haber sido frustrante, recordando uno o varios episodios vividos como grandes infortunios.

¿Cómo saber si nuestros pensamientos nos permitirán seguir y alcanzar nuestras pretensiones? Quizás sea diferente para cada uno de nosotros, porque todos experimentamos de una manera única la posibilidad de respetarnos profundamente. Sin embargo, también creo que todos nos sentimos integrados con la Naturaleza y que percibimos una fuerte iluminación que nos señala un camino a recorrer con entusiasmo y con alegría. Esa exaltación se traduce cada día en la fuerza y en la energía que ponemos en llevar adelante nuestro proyecto personal.

Cada uno de los lectores, y yo mismo como autor, vivimos una determinada realidad que tenemos que aceptar, sin que eso signifique que debemos resignarnos frente a ella. Definidas nuestras fortalezas y nuestras debilidades, estaremos en la mejor condición para poner en práctica la óptica que cada uno de nosotros tiene sobre su existencia. Como resultado de esta actitud, la vida cobrará un sentido diferente del que tenía hasta el día de hoy.

## RECUPERAR LA CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS

Nada sucede por casualidad en la vida. Por ese motivo, y antes de tomar decisiones acertadas, es necesario (como ya hemos visto) tomar un café con uno mismo y creer que nuestros sueños son posibles. Compartir un café con nosotros mismos nos permitirá conocernos en profundidad y tomar algunas decisiones que son previas a cualquier opción relacionada con el “afuera”. Decisiones como volver a creer en

nuestros pensamientos, respetarnos frente a nuestros propios ojos y frente a los ojos de los demás, volver a creer en que somos capaces de soñar y que nuestros sueños pueden plasmarse en una realidad tangible. Todo esto nos hará sentir que nuestras decisiones tienen la potencia que necesitamos y que la vida es difícil pero vale la pena vivirla.

Pensemos por un instante en la profunda diferencia que existe entre tomar decisiones basadas en una noción clara de lo que es importante para nosotros y tener que decidir bajo el imperio de la inseguridad, de la incertidumbre y del temor a equivocarnos. Cuando hemos recorrido el camino del diálogo interno y tenemos ciertas certezas acerca de lo que queremos que nos suceda en la existencia, nuestras decisiones tienen una cuota de expectativa positiva que eleva nuestra autoestima.

En cambio, cuando reinan la inseguridad y el temor, cada decisión reflejará y desnudará nuestras carencias y nuestra incapacidad para explorar un presente y un futuro diferentes para nosotros. La necesidad de permanecer en la “zona de comodidad”, nos paraliza y nos impide pensar siquiera que puede existir un futuro distinto si nos animáramos a tomar algunas decisiones de trascendencia. Debemos desprendernos de ese pasado que, aunque conocido, nos está produciendo un profundo daño.

La tristeza que produce una falta de proyecto personal nos induce a creer que debemos aceptar la realidad tal cual es, sin siquiera intentar establecer algunos cambios tendientes a sentirnos mejor con nosotros mismos. Fíjese, querido lector o lectora, que no estamos mencionando a los demás. Sólo me estoy deteniendo a tratar de mejorar la imagen que tenemos de nosotros ante nuestros propios ojos.

¿Cómo podemos estar en armonía con los demás si ni siquiera podemos mirarnos al espejo del alma con equilibrio y cierta paz interior? ¿Quién puede dar algo que no tiene? Le ruego que reflexione sobre este punto trascendente antes de seguir analizando el concepto de eficacia personal.

Cuando un ser humano pierde la confianza en sí mismo y deja de creer en que es capaz de lograr su bienestar, comienza a desaparecer poco a poco en su condición humana para transformarse en un ser que cumple con determinadas condiciones biológicas y nada más.

Los fracasos y las decepciones que podemos haber sufrido en los caminos de nuestra vida nos hacen creer falsamente que no vale la pena hacer nuevos intentos porque el resultado será siempre el mismo.

Lo que nos paraliza es el pánico, que nos invade y nos hace creer que si nos

quedamos siempre quietos en el mismo lugar correremos menos riesgos que si nos aventuramos a explorar un presente y un futuro diferentes. ¿Cómo podemos pensar en el concepto de eficacia si ni siquiera podemos creer en nuestras propias fuerzas?

Lo cierto es que, aunque así lo queramos, en la vida nunca podemos permanecer en el mismo lugar. Podemos avanzar o podemos retroceder. Pero cuando equivocadamente creemos que quedarnos quietos significa mantenernos en un puesto que nos permite observar lo que sucede a nuestro alrededor, nos estamos olvidando de que una enorme ola se aproxima y que, de no movernos con premura, nos veremos totalmente cubiertos por el agua hasta desaparecer.

Por eso es que siempre estamos tomando decisiones desde las más pequeñas y que se supone que no tienen ninguna trascendencia hasta aquellas que cambian el curso de nuestra existencia, por su profundidad y porque modifican nuestra manera de ser y estar en este mundo.

Pero tanto las decisiones menores como las más trascendentes nos hacen sentir vivos y que existe un porqué y un para qué en nuestra existencia. Y esas pequeñas o grandes decisiones son las responsables de que cada día sea diferente, de que cada mes del año nos traiga nuevas expectativas y de que cada año nos espere con un nuevo proyecto que nos dibuje una sonrisa de esperanza porque siempre podemos vivir un poco mejor de lo que lo habíamos hecho hasta el presente.

Los artífices de este milagro somos usted y yo, dos ciudadanos del mundo sencillos, comunes, pero que albergamos en nuestro interior toda la potencialidad necesaria para lograr aquello que deseamos y por lo que hemos desarrollado la firme convicción que forma parte de nuestro proyecto personal. Porque usted y yo, querido lector o querida lectora, debemos convencernos de que merecemos sentirnos bien y disfrutar de la vida plenamente.

Pero *¡atención!*, los seres humanos tenemos la capacidad de acostumbrarnos a vivir mal, angustiados y a sentir que no merecemos nuestra felicidad. En determinado momento nos detenemos a evaluar nuestra existencia y llegamos a la errónea conclusión de que por distintos motivos no somos merecedores ni siquiera de luchar por nuestro propio bienestar. Entonces sentimos que hemos fracasado y nadie fracasa por casualidad.

La frustración que sentimos al no poder alcanzar nuestros sueños, al no poder llevar a cabo un proyecto personal adecuado es la consecuencia de pequeños o grandes errores cometidos en el momento de tomar las grandes o pequeñas decisiones que construyen los caminos de la vida.

Por eso le digo, querido lector o lectora, que nada sucede por casualidad en nuestra existencia. Quizás haya llegado el momento en que usted y yo, compañeros circunstanciales en esta lucha por una supervivencia digna, hagamos el esfuerzo de ser sinceros con nosotros mismos y nos preguntemos si hemos sido eficaces en la toma de decisiones en los últimos tiempos.

## EL ESPEJO DEL ALMA

Nuestro objetivo no es realizar una autocrítica severa, ni cuestionar indiscriminadamente nuestras actitudes. Todo lo contrario. Lo que pretendo es que podamos obtener juntos una visión y una aceptación de nuestra realidad para introducir luego los cambios necesarios para que, a partir de ahora, podamos tomar decisiones en el marco de la eficiencia y de la eficacia personal.

Si somos capaces de vernos en el espejo del alma y preguntarnos cómo estamos y cómo nos sentimos con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea, la imagen que nos devolverá esa mirada profunda será el fiel reflejo de la consecuencia de nuestras decisiones. “Cómo estamos hoy” es el termómetro que mide la temperatura de nuestras decisiones a lo largo de nuestra vida y hasta el instante en que hemos resuelto modificar el rumbo que estábamos transitando. ¿Cuál es el objetivo de ese cambio? Ser más certeros, más eficaces y, de ese modo, cumplir nuestros sueños mediante la realización de un proyecto personal sustentado en metas y objetivos acordes con nuestra misión a cumplir.

Convengamos, querido lector o lectora, que nada de esto es sencillo. También lo he dicho en alguna otra parte del libro. Lo que sucede es que no hay criatura de la creación más compleja que el ser humano. Vea si tengo razón: ¿cuántas veces nos engañamos tratando de justificar conductas que van en contra de lo que queremos y de lo que sentimos?

Mi propuesta es que, de ahora en adelante, cada vez que nos veamos urgidos a tomar una decisión (sin medir la magnitud de la misma) seamos capaces de preguntarnos antes de dar el gran paso, si la resolución responde a nuestros intereses y refleja la eficacia que estamos buscando o si nuevamente estamos tomando decisiones que nos postergan y nos alejan de lo que queremos alcanzar.

La rutina, la apatía y el aburrimiento son enemigos internos que debemos combatir porque en buena medida son los responsables de que tomemos decisiones en forma casi automática y la mayoría de las veces sus contenidos no responden a lo que

necesitamos para acercarnos a nuestro bienestar. De ese modo vamos perdiendo el respeto por nuestra persona, dañando severamente nuestra autoestima.

Es posible que la rebeldía que sentimos cuando tomamos conciencia de que nuestras decisiones son ineficaces y que van en contra de nuestros más legítimos intereses, se deba a que hay también determinadas etapas de la vida, como la madurez, en las que la realidad nos indica que el tiempo por vivir es menor al ya transcurrido. Esto puede hacernos sentir una imperiosa necesidad de optimizar ese futuro incierto a través de la toma de decisiones que nos aporten plenitud y estén en consonancia con lo que siempre pensamos. Pero por esos avatares de la vida que cada uno conoce, quizás equivocamos las decisiones finales porque no atendimos las señales internas de nuestro corazón que nos indicaban con luces y sonidos hacia dónde debíamos dirigirnos.

La falta de autoestima, la inseguridad y la falta de confianza hacen que dudemos en seguir los dictados de nuestro corazón y de nuestra intuición. Pero podemos tener la certeza de que ser fiel a lo que pensamos y a lo que sentimos nos proporciona una fuerza y una energía que impulsa nuestros sueños y nos permite creer que es posible concretarlos, otorgándonos un escenario de acción sin límites que va a señalarnos cómo vivir de acuerdo a nuestras propias expectativas.

Solemos preguntarnos si tenemos que proyectar la eficacia que aplicamos en el tiempo presente al tiempo futuro o si sólo debe circunscribirse a las decisiones que tomamos hoy. En realidad, todos nos esforzamos por lograr nuestro bienestar tomando decisiones en el presente que se traduzcan en un mañana más auspicioso para el desarrollo de nuestra vida, tanto personal como familiar. Cuando intentamos visualizar nuestro porvenir, nos representamos la imagen de nosotros mismos con nuestros sueños concretados y disfrutando de ese esfuerzo desplegado en pos de la felicidad.

Pero ese destino, esa parada final en nuestro viaje en la que todos deseamos alcanzar la armonía interna y el equilibrio espiritual, está adornada por todas las decisiones que tenemos que tomar para cumplir esos sueños legítimos. Por eso es importante saber sacrificar algunas decisiones que sólo nos proporcionarán satisfacciones transitorias y concentrarnos en aquellas que quizás no nos permitan ver en forma inmediata sus beneficios pero que, a mediano y largo plazo, van a recompensar con creces nuestros esfuerzos y renunciamentos.

La vida no es como nosotros deseamos que sea, sino que está llena de desafíos que debemos enfrentar con las herramientas que cada uno va obteniendo en el ejercicio de

esta apasionante aventura de la existencia humana. Esto quiere decir que, a pesar de que tengamos sueños muy concretos, la realización de los mismos muchas veces está sujeta a distintos sucesos o acontecimientos que aparecen en el diario vivir. Estos sucesos pueden llevarnos, de forma sólo transitoria, a que nos alejemos de esas metas y objetivos para volver a ellos luego con toda la fuerza, si es que al mismo tiempo hemos desarrollado la íntima convicción de que lo que proyectamos es lo que realmente queremos. Aunque le parezca extraño, eso nos ayuda a ser mucho más eficaces, porque vamos atesorando una experiencia que sólo la universidad de la vida puede regalarnos.

Ser eficaz muchas veces tiene que ver con no transitar caminos que aparenten ser fáciles. Al contrario, nuestro compromiso con todo aquello que queremos y que hemos diseñado cuidadosamente para incluirlo en nuestro proyecto personal, nuestra perseverancia y a veces también nuestra obstinación, son algunas de las herramientas que debemos tomar para poder percibir que estamos en los senderos correctos.

Es un error apelar a la magia y creer que todo se resolverá a nuestro favor por el sólo hecho de que así lo deseamos o lo necesitamos. Sin esa cuota de responsabilidad de nuestra parte (que forma una parte inseparable del concepto de eficacia personal) nos conduciremos al fracaso y a la consiguiente frustración por no haber podido alcanzar nuestros sueños.

Podemos lamentarnos y quejarnos por nuestra desgracia durante mucho tiempo antes de que nos demos cuenta de que sólo nosotros somos los constructores de aquello que nos sucede en la vida. Y también debemos pensar que, de la misma forma, somos los responsables de aquello que *no* nos sucede porque no supimos tomar decisiones correctas en el momento justo.

No es necesario lamentarse amargamente por los errores cometidos sino que debemos aprender del pasado y de nuestras equivocaciones. Eso nos llevará a admitir que las decisiones desacertadas que tomamos (quizá cegados por la potente luz que emiten ciertas circunstancias que nos toca vivir) son sólo eso, decisiones desatinadas, y que lamentarnos no nos proporciona beneficios adicionales a mediano o a largo plazo.

## BENEFICIOS A CORTO PLAZO Y SATISFACCIONES A LARGO PLAZO

Dejar en claro estos conceptos es uno de los objetivos principales del libro y

especialmente de este capítulo. Otro de esos objetivos es dialogar con usted y saber también su opinión. En este caso, la pregunta que le formulo es la siguiente: ¿podemos ser tan estructurados y tomar decisiones basándonos únicamente en los beneficios que puedan darnos a largo plazo? ¿O la satisfacción inmediata, aunque no alimente otros sueños más profundos, también es válida porque puede aliviar la ansiedad o la angustia que podemos estar sintiendo?

No estoy tomando posición a favor o en contra de una u otra postura, sólo quiero plantearle ambas posibilidades para que cada uno de nosotros, de acuerdo con su escala de valores y sus códigos éticos y morales, pueda resolver este dilema que es muy humano y al que nos vemos enfrentados con extremada frecuencia. El éxito fugaz en cualquier ámbito de nuestras actividades no suele ser un sólido basamento para construir un proyecto de vida que nos ayude a cumplir con nuestros más caros anhelos.

No obstante ello, las gratificaciones inmediatas por los pequeños éxitos que cosechamos a diario, elevan nuestra autoestima y nos estimulan a ser un poco más audaces en nuestros emprendimientos para, de ese modo, generar y modelar la creencia de que también nosotros somos capaces de construir nuestro bienestar.

Ambos extremos de estas actitudes en algunas zonas de la vida se superponen. De esa forma nos demuestran, una vez más, que nadie es dueño absoluto de la Verdad y que cada uno debe ir en busca de su propia misión en la vida y paralelamente hallar su propia Verdad.

Por eso decimos que el concepto de eficacia puede variar de acuerdo con el proyecto de crecimiento y desarrollo personal que cada uno de nosotros está manejando. Pero si hay algo que nos involucra a todos, más allá de nuestro estilo de vida, es la necesidad imperiosa de que nuestras decisiones se sustenten en una idea de eficacia personal que nos llene de orgullo, aún cuando podamos errar, pues esa equivocación siempre será a partir de la elaboración de nuestro pensamiento y no siguiendo las ideas de los demás.

Aquí es donde el concepto de eficacia se superpone en buena medida al de autonomía. Una buena forma de acceder a la eficacia es ejercer la autonomía, es decir, ejercer el derecho y la obligación que tenemos los seres humanos de hacernos responsables de nuestro destino y de aquellas cosas que deseamos que sucedan en nuestra vida.

Obviamente que también podemos optar por ser dependientes, renunciar a nuestra identidad y no tomar resolución alguna ni decisión alguna, dejándonos guiar por

quienes supuestamente pueden dirigir nuestra vida.

Observemos cómo, al incorporar a nuestra cotidianidad el vocablo *eficacia*, al mismo tiempo se presenta la sensación de que nuestras decisiones deben comenzar a tener una significación diferente en el marco de nuestra interacción tanto personal como social. La idea de eficacia exige una reingeniería de nuestros pensamientos y constituye, al mismo tiempo, un llamado a la acción que probablemente estuvo guardado en lo más profundo de nuestro ser hasta ahora.

Las decisiones que debemos tomar para dar sustento a nuestro proyecto personal de vida quizás no sean las más agradables, o quizá no sean las que pueden darnos a corto plazo una satisfacción que justifique los desvelos que nos provocan. Pero son estas decisiones las que alimentan nuestros sueños más profundos en el tránsito por una vida que para todos está llena de interrogantes y de circunstancias que nos obligan a tomar actitudes acordes con las exigencias del momento.

Así vamos acumulando experiencias de ambos signos: las positivas, que nos impulsan a la búsqueda de la eficiencia; y las negativas, que deben servirnos para la reflexión y para tomar un café con nosotros mismos que nos permita fijar nuevamente nuestros límites para seguir avanzando en la búsqueda constante del bienestar y de la felicidad.

No olvidemos que la vida se vive una sola vez. Y si bien es cierto que nos ofrece siempre una nueva oportunidad para nuestra reconstrucción cuando hemos fracasado en forma reiterada, también es cierto que no podemos creer que tomar decisiones apresuradas en la búsqueda de la gratificación inmediata será gratuito.

Todas las acciones sobre nuestro cuerpo físico y emocional son cuidadosamente registradas y, en determinado momento, empezamos a pagar las consecuencias de esas actitudes tomadas bajo el imperio de la pasión o de una creencia errónea de que el tiempo de vida es infinito y que siempre podremos corregir los errores cometidos.

Darnos cuenta a tiempo de que las cosas no son así nos hacen pisar la tierra con ambos pies, nos inducen a pensar y a visualizar nuestro futuro con ambición pero también con mesura, erigiendo un proyecto personal con la solidez necesaria para que se convierta en el principal pilar de apoyo de todos nuestros sueños. Ahora sí podremos hablar de que hemos sido eficaces en el logro de nuestras metas y objetivos.

Luego de aclarar estos conceptos, vuelvo sobre la pregunta que le hice anteriormente: ¿cree que es eficaz en las decisiones que toma o que ha tomado en el pasado? Me imagino que se estará preguntando porqué vuelvo a hacerle la misma

pregunta. La respuesta es que tenemos que encontrar juntos una conclusión que nos satisfaga y nos permita entender por qué, en lugar de trabajar en pos de la eficacia personal, nos inclinamos con tanta facilidad a tomar decisiones que nos brindan soluciones agradables en el corto plazo pero que luego nos decepcionan profundamente en el largo plazo y nos dejan sumidos en las tinieblas de una vida sin rumbo fijo.

El respeto por nuestras necesidades primarias y generar un espacio de diálogo cotidiano con nosotros mismos nos ayudará a ir descubriendo al verdadero ser que albergamos y a confrontar el modo en que estamos viviendo con nuestros verdaderos deseos y necesidades.

Es posible que en ese punto se presente un conflicto entre el modo en que estamos dejando transcurrir nuestra existencia y el espacio que se creará para que nuestras decisiones vayan acercándonos cada vez más a vivir de acuerdo con nuestros principios, siempre atentos al respeto por lo que hoy sentimos debe ser nuestro modo de vida.

## ¿CÓMO REACCIONARÁ NUESTRO ENTORNO?

Ahora puedo imaginar que usted estará pensando: ¿qué reacción tendrán quienes comparten nuestra vida cuando tomen conciencia de que estamos dispuestos a tomar decisiones basados en una concepción de eficacia personal? En un principio, estoy casi seguro de que lo mirarán o la mirarán con desconfianza, creyendo que algún maleficio ha anidado en su mente.

Pero en la medida en que su autoestima comience a incrementarse, producto de los logros que irá alcanzando, ese bienestar formará una parte inseparable de su persona e irá distribuyéndose en distintas formas contagiando a quienes lo rodean. Sin darse cuenta, usted también estará ayudando a los demás a encontrar su propio camino de excelencia y de eficacia personal.

Recuerde siempre que el precio de ser diferente o de hacer cosas diferentes suele ser muy alto y que sólo aquellas personas que tienen la firme convicción de que están transitando por el camino del cumplimiento de sus sueños son los que logran alcanzar sus metas.

El entorno puede acompañarlo o no en esa búsqueda de la eficacia. Lo importante es saber que, en última instancia, el crecimiento y el desarrollo personal comienza siempre por uno mismo. Lo que más debemos valorar es la necesidad intrínseca que

cada uno de nosotros tiene de encontrar los mejores caminos hacia la eficacia y para que nuestras decisiones dejen de causarnos dolores de cabeza y pasen a convertirse en herramientas que nos permitan acceder a nuestro destino.

No existe el hombre o la mujer perfecto. Todos tenemos necesidades que aún no hemos podido satisfacer. Sin embargo, eso no puede ser utilizado como excusa para justificar decisiones de las que luego podemos arrepentirnos. Identificar esas necesidades e intentar darles curso en nuestro interior hasta llevarlas a la superficie de nuestra mente, nos ayudará a convivir con estas carencias que motivan conductas que nos alejan de nuestros objetivos fundamentales en la vida.

También es un buen momento para recordar que no somos computadoras ni máquinas que podemos programar de aquí a un futuro lejano. Vivimos, acertamos, erramos, tenemos sentimientos y vamos día a día en la búsqueda de nuestro equilibrio y de nuestra armonía. Esto nos hace falibles, esto hace que podamos errar la elección de los caminos.

Pero siempre estamos a tiempo de reflexionar y de darnos cuenta de que la luz está en otro lado y que podemos acceder a ese lugar mediante el análisis honesto y profundo de nuestra realidad actual. Ese análisis nos permitirá descubrir las virtudes y defectos que nos caracterizan y que nos definen como seres únicos e indivisibles.

Cuerpo físico y cuerpo emocional conviven en nuestra casa interna. Ambos necesitan de nuestra eficacia para poder funcionar al unísono, emitiendo una música agradable para nuestros oídos y para el alma. Nadie más que cada uno de nosotros es responsable de que esa melodía acaricie sus sentimientos o se convierta en un ruido insoportable que lo irrite y lo torne un ser irascible ante cualquier estímulo exterior o interior.

Las decisiones anidan en cada uno de los sectores de nuestro cuerpo y son capaces por sí mismas de definir un estado de ánimo o una manera de ser y estar en el mundo. Es que estas providencias que estamos tomando en cada momento definen la relación con nuestro mundo interior y los vínculos con el mundo exterior. De allí que tomar decisiones correctas en el momento justo y con un sentido de eficacia no es un acto menor de nuestra vida cotidiana.

Ser flexibles y permitirnos disfrutar de aquellas decisiones que hoy no tienen gran trascendencia en nuestro proyecto de vida, pero que nos hacen sentir bien porque traducen un estado de ánimo optimista y positivo, son también peldaños que debemos subir en la escalera hacia el logro de nuestros propósitos. Siempre que usted piense que se está alejando demasiado de sus objetivos recuerde formularse las dos

preguntas básicas que lo devolverán al camino correcto:

¿Qué quiero para mi vida?

¿Qué *no* quiero para mi vida?

Una vez que nos reencontremos con las respuestas a estos interrogantes, volveremos sin duda a transitar los mejores caminos y a tomar decisiones que amparen nuestros sueños y que respeten en profundidad nuestros reales deseos y necesidades.

Los obstáculos siempre estarán presentes. Incluso es probable que se interpongan para hacer más difícil alcanzar nuestro destino. Pero recordemos que los árboles que aparecen en el trayecto de nuestra vida nunca pueden bloquear nuestra visión del bosque, porque el bosque representa todo aquello que hemos diseñado para nuestro proyecto de vida.

Lo importante es ser conscientes y saber si estamos transitando los territorios de la eficacia personal o si nos estamos conformando con resultados mediocres porque creemos, erróneamente, que no merecemos algo mejor.

¡Cuidado con esos períodos en los que nuestro ánimo decae como consecuencia de no haber alcanzado nuestras metas! Debemos pensar en esos períodos como nubes que oscurecen el cielo transitoriamente, pero que no pueden ni deben cambiar nuestro espíritu de lucha y nuestro deseo de superación. Yo le sugiero que, cuando se encuentre en esta situación, se pregunte una y otra vez: ¿por qué otros pueden lograrlo y yo no? Cuando se formule esta pregunta y la responda, verá cómo cobra nuevas fuerzas para continuar avanzando.

Todos podemos ser eficaces en nuestras decisiones si nos lo proponemos. Si bien las circunstancias de vida de cada ser humano son diferentes, también es cierto que con esfuerzo, con perseverancia, y con un poco de ingenio, todos somos capaces de superarnos y de tomar decisiones correctas en el momento justo. Una de las premisas para acercarnos a este concepto de eficacia personal es comenzar por respetar el juicio que nos merece nuestra propia persona y nuestras actitudes y, al mismo tiempo, relegar a un segundo plano la necesidad de conformar siempre a los demás.

Me adelanto a decirle y a reiterarle que esta actitud no implica egoísmo sino que es una genuina y sana autoestima. Cuando empezamos a mirar hacia nuestro interior, cuando empezamos por respetar lo que sentimos y necesitamos, estaremos muy cerca de ser eficaces en nuestras decisiones, porque habremos utilizado nuestra energía

positiva en lo que realmente queremos y no en lo que quieren y necesitan los demás. Esto, por supuesto, no quiere decir que no podamos y debamos ser solidarios y estar siempre listos para brindar nuestra ayuda a quien lo necesite.

Pero cabe aclarar que existe una diferencia fundamental entre ser solidario y depender de la opinión de los otros o dejarnos manipular por lo que los demás pretenden de nosotros. Cuanto antes nos demos cuenta de esto, antes estaremos en condiciones de entender con claridad lo que significa ser eficiente y eficaz en cada una de las decisiones que tendremos que tomar hoy y en el futuro.

He afirmado anteriormente que el precio de ser diferente es muy alto y que hay que tener una firme convicción acerca de nuestras metas y objetivos para defenderlas y para estar dispuestos a pagar ese impuesto que la vida nos impone.

## SER NOSOTROS MISMOS

Ser nosotros mismos, guiarnos por los dictados de nuestro corazón y de nuestra mente y confiar en nuestra capacidad para resolver los conflictos son algunos de los componentes que necesitamos para ser eficaces en cada una de las actitudes y decisiones que debemos tomar a diario.

Por ese motivo le sugiero, querido lector o lectora, que se pregunte una y otra vez: ¿existe alguien que pueda interpretar mejor lo que yo siento y lo que necesito para ser feliz o para sentirme bien con mi existencia? La respuesta es una sola: cada uno de nosotros debe saber quién es para luego poder identificar hacia dónde quiere ir en la vida y qué pretende de la misma.

Esto no es una novedad para usted ni para mí. Sin embargo, en forma permanente nos estamos saboteando al tomar atajos que creemos acortarán el camino hacia la concreción de nuestras metas. Recién cuando estamos perdidos en el laberinto de nuestra propia confusión, advertimos que es mejor respetar nuestros tiempos actuando con eficacia que apelar a la magia y a la falsa idea de que sólo con el poder del pensamiento positivo arribaremos al destino que deseamos alcanzar.

También es cierto que sólo con el tiempo y al ver las consecuencias de las decisiones que tomamos podremos saber si fuimos eficaces en la toma de esa decisión o si, una vez más, nos equivocamos. La causa del error puede ser la falta de información o que nuestra intuición nos llevó por caminos que no nos conducían adonde realmente queríamos, pero errar es humano, es una condición humana irreversible que no podemos modificar.

Este es el libre albedrío que tenemos hombres y mujeres de inclinarnos por tal o cual decisión a la espera de los resultados a corto o mediano plazo. Por eso es que, para decidir, se necesita una cierta cuota de audacia, de valor y una visión clara del destino que deseamos alcanzar en esa búsqueda constante de lo mejor para nosotros y para aquellas personas a las que queremos.

Nadie puede saber de antemano si su sistema de creencias, su escala de valores y su actitud frente a la vida serán capaces de garantizarle el bienestar y la felicidad para siempre. Solemos creer que los demás son más inteligentes que nosotros, que toman mejores decisiones y que, en general, les va mejor en la vida si los comparamos con nuestro desempeño. Esta imagen tan crítica y tan devaluatoria de nuestra propia persona es en gran medida la responsable de que no seamos capaces de tomar decisiones basadas en el concepto de eficacia personal, porque en realidad no nos sentimos de ese modo y creemos que el ser eficiente y eficaz es patrimonio de unas pocas personas elegidas y distinguidas con esos atributos.

La Naturaleza nos ha dotado a todos con los cinco sentidos. Esos sentidos nos permiten disfrutar e interactuar con otras personas sin necesidad de recurrir a ningún tipo de estímulo exterior para sentir bienestar o placer. Ni el tabaco, ni el alcohol, ni las drogas son necesarias para que un hombre o una mujer desarrollen su vida con plenitud. Cuando necesitamos buscar apoyo o un “bastón” para llevar adelante tal o cual conducta o para juntar el coraje necesario para tomar una decisión específica, estamos realmente en problemas.

Y ahora no estamos hablando del “problema” que debemos resolver mediante la toma de determinadas decisiones. Aquí hablamos de uno o de varios problemas que quizá venimos arrastrando desde hace mucho tiempo y que nos hacen creer que, por ejemplo, necesitamos fumar para tranquilizarnos, o que tenemos que tomar alcohol para desinhibirnos y estar a la altura de los demás, o que necesitamos consumir cierto tipo de drogas para sentir lo que creemos que no somos capaces de sentir si no recurrimos a un estímulo exterior (incluso cuando cualquiera de estos “bastones” pueden dañarnos seriamente).

En estos casos, el verdadero problema no está en qué decisión hemos de tomar hoy, sino en tener la valentía de pedir ayuda para liberarnos de esas muletas que lo único que hacen es acortar nuestra vida y condicionarnos para sufrir una incapacidad física, intelectual o emocional en el futuro. Si esto ocurre, entonces sí será muy difícil de manejar nuestra vida, y nos alejaremos definitivamente del concepto de eficacia personal del que estamos hablando.

Ser eficaz no se traduce sólo en tomar buenas decisiones, sino también en saber cuidar nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo emocional, habida cuenta de que son el capital con el que tendremos que manejarnos a lo largo de nuestra existencia, administrándolo adecuadamente y evitando que las oscilaciones de nuestro estado de ánimo nos inclinen a tomar conductas que representan lo opuesto a nuestras necesidades.

Preste atención y sea cuidadoso, no crea siempre en sus propias excusas y en conceptos como “hago tal o cual cosa porque me gusta o porque me provoca placer”. Los seres humanos somos muy proclives a justificarnos frente a cualquier conducta, incluso cuando sabemos que no es la adecuada para nuestra salud, y de todas formas buscamos la forma de convencernos de que no podemos vivir sin determinado hábito.

Tomamos muchas decisiones a lo largo de nuestra vida. Pero las que tienen que ver con nuestra salud deberían ocupar un lugar de preferencia en esa larga lista de asuntos que cada uno debe resolver en el día a día. ¿Qué sentido tiene elaborar el mejor proyecto personal de vida si mantenemos actitudes y conductas que sólo nos alejan de la posibilidad de disfrutar nuestro propio esfuerzo y la agradable sensación de que cumplimos nuestros sueños?

## EL ÉXITO Y EL FRACASO

La vida está llena de ejemplos de personas que se han enfrentado a la negativa más rotunda y a la oposición más tenaz en relación con sus sueños sólo porque se estaban respetando a sí mismas. Así podemos probar y comprobar que los sueños no siempre deben o pueden ser compartidos, y que lo importante es que cada hombre y cada mujer pueda ejercer ese derecho a la autonomía que todos tenemos.

Nuestros actos y decisiones suelen conducirnos por dos caminos: el éxito o el fracaso. Y le tenemos tanto miedo a la palabra “fracaso” que a veces ni siquiera podemos decirla en voz alta. Con esta actitud, nos privamos de entender que el fracaso es la mejor escuela para alcanzar el éxito verdadero; que el éxito se traduce en vivir de acuerdo a lo que pienso y a lo que siento, aprendiendo de mis antiguos errores e independientemente de lo que los demás entiendan como justo o correcto.

Es más fácil disfrutar del éxito que penetrar en la oscuridad de los fracasos para buscar la explicación a decisiones que no fueron las más adecuadas, sin olvidarnos nunca de juzgarlas según las circunstancias en que esas decisiones debieron tomarse. Es muy fácil criticarnos por los errores cometidos cuando ni siquiera recordamos el

marco de referencia del momento en que tomamos esa decisión que hoy estamos evaluando como un fracaso.

Ser justos forma parte de este juego, y el principal objetivo de este juego es tomar las mejores decisiones en el momento justo y con la ambición de que serán eficaces en sus proyecciones y en sus resultados.

La eficacia sólo se logra cuando somos capaces de ser nosotros mismos, cuando logramos no sólo fijarnos metas y objetivos creíbles y sustentables para nosotros sino que también logramos descubrir nuestra misión y nuestra Verdad. Con ese respaldo, estaremos tomando decisiones que atienden y escuchan nuestra voz interior y respetan nuestras necesidades más importantes.

Lograr un cierto nivel de equilibrio y armonía nos pone en sintonía con los susurros de nuestro corazón y nos otorga, de forma espontánea, la fuerza necesaria para defender aquello que queremos, para tomar las decisiones que necesitamos y para mostrarnos tal cual somos (aunque eso no termine de conformar a quienes conviven o se relacionan con nosotros). ¿Es posible conformar a todos? ¿Es posible decir siempre “sí”, relegando a un segundo plano lo que verdaderamente pensamos o sentimos en relación con un determinado tema?

Reflexione sobre estas últimas dos preguntas y piense en lo siguiente: ¿habremos llegado a una etapa de nuestra existencia en la que si están de acuerdo con nosotros bienvenido sea pero si no están de acuerdo primará el juicio que nos merece nuestra propia persona y las decisiones que hemos tomado? ¿Qué pasaría si somos indiferentes a ese grupo de personas, qué pasa si no permitimos que interfieran en nuestro camino hacia el bienestar y la felicidad?

Este planteo puede parecerle algo simplista. Sin embargo, es el fiel reflejo de una cruda realidad que todos vivimos en forma continua. No es posible seguir conduciéndonos en la vida intentando que todos aprueben nuestra conducta y nuestras actitudes. Si nos equivocamos y hemos dañado a alguien con nuestras decisiones, tendremos la entereza de disculparnos y enmendar nuestra falta. Pero créame, llegó el momento de que usted respete lo que siente, lo que piensa y lo que necesita.

Son justamente esos momentos de claudicación interna cuando nos sentimos inseguros, cuando la opinión de los demás comienza a ganar valor, cuando cometemos los errores más flagrantes en la toma de decisiones. Bajar la guardia significa quedar vulnerables a las opiniones de los demás. Y eso es lo último que debemos permitir que nos suceda.

Ahora le pregunto (y usted disculpe si considera que lo estoy interrogando

demasiado pero las preguntas que le formulo son las mismas que me he ido haciendo a medida que voy escribiendo este libro): ¿cuántas veces ha renunciado a sus sueños en pos de mantener una supuesta armonía con su pareja o con sus compañeros de trabajo o con sus amigos? La segunda pregunta que inmediatamente se me representa es: ¿cuáles fueron los resultados de esos múltiples renunciamientos?

Cada vez que cedemos un territorio que es nuestro y que es nuestro deber cuidar, estamos perdiendo un trozo de nuestra propia identidad pero lo más grave es que cada vez que cedemos un espacio otra persona se apropia de ese lugar y reclama cada vez más y más. Si queremos ser nosotros mismos, ¿a quién tenemos que pedirle permiso?

Cada vez que dejamos de ser lo que pretendemos ser estamos levantando una enorme pared que nos separa de la concreción de nuestros sueños. Ellos dejan de ser posibles no porque sean desmedidos, sino porque progresivamente vamos perdiendo el respeto por nosotros mismos y por nuestra capacidad de ser felices. Cada uno tiene un concepto de lo que está bien y de lo que está mal. A eso lo llamamos nuestro manual de ética y moral. Ese “manual” junto con nuestras creencias determinan el modo en que nos movemos en el mundo.

Cuando dejamos de lado nuestros códigos para incorporar los códigos que manejan los demás seres humanos, estamos priorizando sus necesidades por sobre las nuestras y eso nos aleja cada vez más del centro de nuestra propia persona, que es el lugar desde donde emergen las señales que nos indican cuáles son los mejores caminos a seguir y cuáles son las decisiones más eficaces que debemos tomar.

Nos deslumbramos con mucha facilidad con los logros de otras personas, pero no nos tomamos el tiempo necesario para trabajar sobre nuestra propia persona, en pos de nuestro crecimiento y para desarrollarnos desde nuestro propio potencial. Si queremos ser los verdaderos dueños de nuestra vida y de nuestros sentimientos, no nos quedará otro camino que, tarde o temprano, enfrentarnos a la opinión de los demás.

El precio de ser diferente es muy alto, por eso muchas personas prefieren perderse en la multitud, dejarse llevar por una corriente que es muy fuerte pero que no siempre va en el sentido que queremos o necesitamos. Tomar buenas decisiones no es fácil, pero lo más importante del proceso es ser honesto con nosotros mismos, ser fieles a lo que pensamos y sentimos y olvidarnos de la opinión de los demás.

Cuando éramos pequeños nos enseñaron a complacer primero a los demás, a “los grandes”. Lo que buscábamos era la aprobación y la gratificación que solía venir cuando habíamos sido “buenos niños” o “buenas niñas”. Pero hoy estamos en una

etapa distinta de nuestra vida. Aunque esa enseñanza haya dejado huellas profundas en nuestra manera de conducirnos, ya no existen “los grandes”, ni las gratificaciones. Sólo estamos nosotros mismos, nuestros deseos y anhelos más profundos, las decisiones que debemos tomar para alcanzarlos y la eficacia personal que nos permitirá tomar las mejores decisiones.

En la actualidad, usted y yo debemos tomar decisiones a diario. Y lo hacemos... sólo nos falta saber si lo hacemos con la eficacia necesaria para sentirnos seguros de nuestros actos. Cada uno tiene un procedimiento personal para la toma de decisiones, a ese procedimiento le agregaremos ciertas directivas generales que son útiles y necesarias para todos.

Vayamos ahora en busca de nuestra seguridad interior, base fundamental de la construcción de nuestras decisiones. ¿Quiere otro café? Sé que no va a decirme que no, porque yo también siento que lo necesito...

TERCERA SECCIÓN:  
CONSTRUYENDO NUESTRA SEGURIDAD  
INTERIOR

*Algunos tienen una idea equivocada  
acerca de la verdadera felicidad.  
No proviene de la autogratisación  
sino de la fidelidad a buenos propósitos.*

HELEN KELLER

## CAPÍTULO 7

### ADOPTA UN PROCEDIMIENTO PERSONAL

*¿Qué es lo que ilumina  
nuestros sueños  
en la oscuridad total,  
detrás de los párpados cerrados?  
¿El recuerdo de la luz  
que ya no existe,  
o la luz del futuro  
que tomamos a cuenta  
del día siguiente,  
aunque aún no haya llegado?*

MILORAD PÁVIC

Ha llegado el momento de adoptar un estilo personal para tomar las decisiones importantes de nuestra vida. Es muy probable que tanto usted como yo, quizá sin darnos cuenta, hayamos aplicado un modelo propio para responder a la necesidad de tomar decisiones. Y es muy probable también que ese modelo nos haya dado resultados variables. De aquí en más, y como vimos en el capítulo pasado, intentaremos ser lo más eficaces posibles y mejorar las condiciones en que debemos asumir esa responsabilidad.

Sucede con frecuencia que, más allá de diseñar un procedimiento que nos resulte cómodo en la toma de decisiones, es importante tener en cuenta también la manera en que cada uno de nosotros reacciona frente a los acontecimientos de la vida. Esto hace que lo importante muchas veces no sea sólo la magnitud o la dimensión de un

determinado suceso que tenemos que enfrentar, sino nuestra respuesta emocional frente al hecho.

Esto es fundamental porque las decisiones que tomaremos luego de recibir el impacto que nos producen estos episodios van a estar influidas por los sentimientos que se generan en nuestro interior ante la realidad que nos toca vivir. En otras palabras, esto quiere decir que nuestro estilo de decisión, o nuestro procedimiento personal, va a estar íntimamente relacionado con nuestra estructura emocional y con las circunstancias en que nos encuentren los acontecimientos a los que la existencia nos expone en la vida diaria.

## CONOCER NUESTRO TEMPERAMENTO

Cuando comparamos nuestro estilo para tomar decisiones con los estilos de otras personas, podemos adquirir una cabal conciencia de lo que significa ser seres únicos e irrepetibles. En ese momento podremos apreciar cómo, frente a una misma situación, varias personas son capaces de adoptar decisiones que incluso pueden resultar diametralmente opuestas entre sí. Sin embargo, el dueño de cada decisión está convencido de que esa es la decisión y el camino correctos.

Esto tiene que ver con lo que llamamos “el temperamento” de cada uno de nosotros. El temperamento es algo así como un termómetro que mide la temperatura de nuestras reacciones y que nos inclina hacia una forma u otra forma de tomar decisiones. Pero a pesar de los temperamentos, cuando tenemos que resolver algo solemos hacerlo guiados por dos pensamientos:

- Abrigando una esperanza
- Atormentados por el temor

Tomar decisiones amparados en la esperanza o visualizando un futuro diferente y mejor para nosotros, amplía nuestro horizonte y nos permite ingresar en territorios desconocidos. Al entrar en tierras extrañas somos conscientes del riesgo que ello implica, pero también estamos convencidos de que hemos elegido el camino correcto y eso genera expectativas positivas respecto de nuestro porvenir.

El sentimiento de esperanza nos liberará de las ataduras que hasta el presente nos mantenían encadenados a una manera de pensar, sentir y actuar. A partir de este cambio de rumbo, advertiremos que la autonomía no tiene límites y que va a

permitirnos, mediante decisiones eficaces, resolver uno a uno los problemas o los conflictos que se nos presenten.

La esperanza es energía positiva. Es una luz potente, tan fuerte y brillante como la del Sol, que ilumina el camino a seguir y nos ampara, nos protege y nos contiene en la búsqueda de las mejores soluciones a nuestros problemas. La esperanza es creer en nuestra potencialidad, es confiar en nuestras propias fuerzas y es aprender a mirar hacia adelante con una sonrisa espontánea, consecuencia de sentir que formamos parte del Universo y de que tenemos el legítimo derecho de acceder a nuestra armonía interior.

Hemos sumado un nuevo elemento a nuestra estrategia: la esperanza. Entonces ahora hay que decir que es necesario acostumbrarnos a tomar decisiones de manera tal que se asocien nuestra intuición, los datos que pudimos reunir y la esperanza de que hemos elegido la mejor manera de resolver nuestro problema. Esta forma de pensar nos permitirá visualizar nuestra realidad, y la de nuestro entorno, desde una perspectiva más profunda y más positiva que funcionará en favor de nuestros intereses.

La esperanza nos ayuda a entender y a reafirmar el derecho que cada uno de nosotros tiene a desear lo mejor para su vida. Además aleja la inseguridad, la falta de certeza y el temor que siempre actúa promoviendo la parálisis y la falta de motivación para tomar decisiones e integrarnos, en cuerpo y alma, a la concreción de nuestro proyecto personal de vida.

La falta de autoestima nos impide adoptar un procedimiento personal porque nos lleva a vivir bajo el manto del temor y de la necesidad de ser aceptados. Esto hace que no podamos tomar decisiones o que lo hagamos considerando siempre lo que es mejor para los demás, sin ubicarnos nunca en el lugar que nos corresponde. Ese temor a tomar una decisión que cambie nuestra vida (cuando se trata de temas trascendentes) es lo que nos hace fracasar, una y otra vez, en nuestro intento de encontrar el bienestar y la armonía que tanto necesitamos.

Es cierto (y lo he reconocido antes en este mismo libro) que cambiar genera cierto temor. ¿Qué es lo que nos da miedo? Sentimos temor por lo que esos cambios significan, sentimos temor de ingresar a un espacio diferente en el que, una vez más, podemos fracasar y sentir una gran frustración, sentimiento que ya hemos experimentado y del que queremos alejarnos. Sin embargo, es curioso que no seamos capaces de percibir que es en esa imperiosa necesidad de transformar nuestra existencia dónde se encuentra la oportunidad de descubrir el punto de inflexión a partir del cual nuestra

vida puede llegar a tomar un rumbo totalmente diferente.

El temor a lo desconocido opera como una soga muy fuerte que nos ata y que nos impide salir de esa zona en la que no nos sentimos conformes con lo que nos pasa. Sin embargo, tampoco estamos del todo desconformes como para adoptar un estilo de vida y un estilo de toma de decisiones personal que nos ayude a traspasar la barrera que hoy nos está separando de nuestras metas y de nuestros objetivos.

En un mundo tan cambiante como el de hoy en día, atender el mensaje que pretenden enviarnos nuestros temores es sinónimo de querer avanzar siempre sobre terreno firme. Seguramente este también ha sido un mensaje que nuestros mayores nos legaron con la intención de evitar que resultemos heridos en esta aventura de vivir. Pero el mundo ya no es el mismo. Hoy se nos está exigiendo flexibilidad y capacidad de adaptación a una realidad que cambia hora a hora, minuto a minuto.

Si no advertimos que eso es algo que nos está aconteciendo a todos y si pretendemos seguir utilizando los mismos procedimientos que nos han demostrado que nuestras decisiones no han sido eficaces y que no han respetado nuestros naturales límites, estaremos quedándonos siempre en el mismo lugar, o peor, estaremos retrocediendo, porque aquellos que ya han comprendido las exigencias de este mundo van varios pasos adelante nuestro.

¿En qué grupo quiere estar usted? Se lo pregunto con todo respeto y sinceridad, porque usted puede elegir su lugar. Puede decidir quedarse donde está, tomando decisiones obligado por la urgencia de los acontecimientos, o puede detenerse y establecer un procedimiento personal para la toma de decisiones que respete lo que usted necesita y lo que se adapte mejor a las exigencias del mundo.

Piense por unos instantes cuáles son los motivos reales que le impiden cambiar, pensar diferente y, en consecuencia, actuar de una manera distinta. Aunque a usted le cueste creerlo, casi todos le tememos al fracaso. Porque fracaso muchas veces es sinónimo de dolor y de vergüenza frente a nosotros mismos y frente a los demás. Pero sepa además (aunque pueda parecerle extraño o imposible) que también hay una buena proporción de seres humanos que le tienen miedo al éxito.

Las causas son siempre distintas. Puede ser que sientan que no merecen experimentar la alegría de lograr con su propio esfuerzo lo que se han propuesto alcanzar o, lo que es mucho más grave aún, temen el repudio de quienes comparten la vida con ellos (ya sea la familia, los compañeros de trabajo, las amistades o cualquiera que de alguna manera esté en contacto cotidiano con su quehacer). ¿Por qué temen ese repudio? Porque creen, erróneamente que si triunfan serán

desconocidos ante los ojos de los demás.

Si pensamos que tener éxito es sinónimo de vivir de acuerdo con nuestras expectativas, sólo podemos entender ese temor a conseguir aquello por lo que nos estamos esforzando como un serio déficit en nuestra autoestima. Tener miedo de perder el control sobre nuestros actos, o creer que si nos va bien nos convertiremos en seres que nadie podrá reconocer, ampara un temor a crecer y a desarrollarnos como personas útiles a nosotros mismos y nos aleja de la posibilidad de adoptar un procedimiento personal eficaz para la toma de esas decisiones importantes que pueden cambiar nuestra vida.

Cambiar algunas cosas de nuestra existencia, adoptar un procedimiento personal para tomar decisiones correctas en el momento justo y ser eficaces no significa, de ninguna manera, traicionar un pasado que puede haber sido diametralmente opuesto en todos esos aspectos. Significa reconocer que hemos tenido la capacidad de observar a nuestro alrededor y de observar nuestro interior, que hemos tenido el coraje y la audacia de darnos cuenta de que para sobrevivir y pretender algo mejor que la mera supervivencia, era necesario generar un sentimiento de esperanza frente a la vida y frente a la actitud que tomamos para resolver nuestros conflictos.

## LOS TEMORES: ¿MECANISMOS DE SUPERVIVENCIA O TRAMPAS?

Ya lo hemos dicho y lo reiteramos ahora: los temores son mecanismos de supervivencia. ¿Por qué? Porque nos permiten alejarnos de aquellas situaciones que interpretamos y sentimos como peligrosas para nuestra integridad. Pero allí empieza y termina la función que cumplen los temores. Si toda nuestra actitud frente a la vida está marcada por el miedo, también todas las decisiones que tomemos estarán destinadas a preservar nuestra seguridad, una seguridad que nosotros mismos ya sabemos que no podremos conservar mientras sigamos pensando de la misma manera.

En lugar de avanzar, en lugar de tener una esperanza en el futuro, nos estamos maniatando a un pasado que, por conocido, creemos que será mejor de lo que nos puede esperar a partir de la toma de decisiones valientes que nos hagan sentir que estamos dispuestos a reconocer nuestras íntimas convicciones y a jugar por ellas.

Los temores son destructivos en el mismo momento en que pasan a controlar nuestros pensamientos. Los temores nos hacen titubear, nos obligan a desconfiar

incluso de nosotros mismos. Nos llevan a presumir que no vale la pena diseñar un proyecto personal porque no seremos capaces de llevarlo a cabo. La falta de confianza en nosotros mismos y la falta de respeto por nuestra capacidad y nuestro esfuerzo, una vez más, están marcando una severa falta de autoestima, que es lo primero que deberemos corregir.

La esperanza amplía nuestra visión de la vida y del mundo. Los temores, en cambio, nos encierran en un círculo perverso donde el enojo, el resentimiento y la inseguridad se proyectan contra los demás y, en especial, contra nosotros mismos.

Seguramente la vida no ha sido sencilla para usted, del mismo modo que no lo ha sido para mí. Pero aún en estas circunstancias cabe preguntarnos si hemos perdido la esperanza en un futuro mejor, o si son los temores, muchas veces infundados, los que están impidiendo que una sonrisa nos acompañe mañana a mañana en la búsqueda incesante de ese bienestar que todos anhelamos.

A modo de ejemplo, o quizá como ejercicio, le propongo algo que yo también pondré en práctica, le propongo pensar sólo en el día de hoy y preguntarnos si hemos iniciado el día con la esperanza de que vamos a llegar a la meta que nos hemos trazado o si estamos a punto de encarar un día más de una larga sucesión de jornadas aburridas, en las que sentimos que no pasará nada especial.

Si nos respondemos que sólo estamos por empezar un día aburrido más, cabe entonces preguntarnos quién va a venir en nuestro auxilio para mostrarnos que debemos establecer un procedimiento personal que nos permita tomar decisiones diferentes, que nos devuelva la esperanza y nos haga tomar conciencia de que nuestra vida puede cambiar si nos lo proponemos, valorando y respetando aquello que somos y aquello que necesitamos ser en el futuro inmediato y sin dañar a nadie.

También puede ocurrir que estemos programados para resaltar siempre nuestros fracasos y las dificultades que se interponen para evitar que alcancemos nuestras metas y que seamos incapaces de abrigar la esperanza de que, adoptando un procedimiento personal que nos permita tener un proyecto de vida sustentado en decisiones eficaces, recuperaremos el derecho irrenunciable a nuestra felicidad.

En la realidad, los temores no tienen dimensión. Somos nosotros quienes les otorgamos jerarquía y valor. Y luego somos nosotros los que creemos que somos víctimas de las circunstancias, o de un mundo hostil y que jamás podremos cumplir nuestros deseos y respetar nuestras necesidades. Vivir bajo el imperio del temor (y a veces hasta del pánico) nos pone en gran desventaja frente a las vicisitudes a las que naturalmente la vida nos expone.

Tomar decisiones amparados en la esperanza de ningún modo significa ser imprudentes o actuar como soñadores ingenuos que creen que la vida es fácil y que todo depende de ser optimistas. De ninguna manera. Lo que quiero defender a ultranza es la necesidad de no claudicar ante el primer obstáculo. No dejemos que la dirección de nuestra vida quede a la deriva o pueda ser manejada por otra u otras personas.

Tomar decisiones bajo el amparo de la esperanza redimensiona nuestra relación con la Naturaleza y nos hace sentir que somos una parte indivisible de todas las criaturas de la Creación. Nadie puede saber de antemano el resultado de la toma de sus decisiones. Pero la esperanza nos abre una puerta, nos señala un camino, nos permite creer en nosotros mismos y en nuestros pensamientos y sentimientos.

Jamás debemos olvidar que somos seres humanos y que podemos acertar o errar en cada una de las decisiones y en las soluciones que buscamos a los complejos problemas a los que debemos enfrentarnos en la vida. Decir que estamos eligiendo un procedimiento personal para aplicar en el momento de tomar decisiones es como afirmar que le estamos poniendo una marca registrada a nuestra manera de enfocar la existencia y a la manera de reaccionar frente a los acontecimientos.

Tomar decisiones no es una libre elección. De hecho, este ejercicio diario está presente en la vida de cualquier ser humano desde las primeras etapas de la vida. Los mensajes que recibimos, ya sean de aliento o de reprobación, van a incidir profundamente en el tipo de decisiones a tomar y en la eficacia de las mismas.

Un niño que recibe mensajes como “eres un incapaz” o “todo lo que tocas lo destruyes”, sentirá cómo se va moldeando una muy baja autoestima que lo lleva a creerse incapaz de alcanzar las mínimas metas que se proponga. En el futuro, esa sensación puede llevarlo a tener severas dificultades para tomar decisiones que le resulten favorables porque no va a poder adoptar un estilo personal. Es probable que la manera de tomar decisiones esté dominada por el sentimiento de minusvalía que le ha sido transmitido en forma constante y ante el cual, y aunque parezca difícil, también se puede rebelar.

Pero este niño crece, deja de ser niño y comienza a atravesar todas las etapas del desarrollo de un hombre o una mujer. Es entonces que la rebeldía puede estar enmarcada en la necesidad interior de demostrarse a sí mismo que sí puede y en revertir la opinión que tienen los demás de su persona.

Este crecimiento interior se produce de adentro hacia afuera. Es un crecimiento que desarrolla una fuerte autoestima y permite comenzar a tomar decisiones con estilo

propio y basadas en la esperanza de que todos los mensajes recibidos nunca fueron verdad y que ésta es la mejor manera de confirmarlo.

Cada vez estoy más convencido de que una parte fundamental de la enseñanza curricular en todos los niveles de la educación de una persona (primaria, secundaria y terciaria) debería incluir la preparación para enfrentar la vida con distintas habilidades, entre las que se encuentra generar un estilo propio en la toma de decisiones. Ya no resiste ningún análisis: es necesario incorporar espacios en los que los adolescentes y los jóvenes puedan debatir estos temas tan importantes en la orientación de sus vidas, temas que serán determinantes en las decisiones que tomarán no sólo respecto de sí mismos sino también para las familias que conformarán en el futuro.

## LA REINGENIERÍA PERSONAL

Cuando se me ocurrió tratar de amalgamar algunos conceptos que se manejan a nivel de las empresas y adaptarlos a nuestra vida cotidiana, me llamó la atención el término “reingeniería”. En las organizaciones, existe una reestructura en todos los órdenes tendiente a lograr que los esfuerzos sean más eficientes y estén orientados a optimizar los resultados económicos y a mejorar las relaciones humanas, factor fundamental de la armonía grupal.

Trabajando sobre estos conceptos y buscando los puntos de unión con la vida de hombres y mujeres, he llegado a la conclusión de que cuando hablamos de la imperiosa necesidad de establecer cambios en nuestra vida (que son la consecuencia de haber aceptado nuestra realidad, con nuestras fortalezas y debilidades) el concepto de “reingeniería personal” se adapta a la perfección.

He tratado por todos los medios, y a veces lo he logrado, que se comprenda que no existe contradicción en adaptar modelos empresariales y aplicarlos a nuestra vida diaria. Tampoco hay contradicción en humanizar las empresas porque, en última instancia, en las empresas las grandes decisiones, aquellas que marcan la diferencia, son tomadas por seres humanos que también necesitan conocer sus metas personales, su misión en la vida y qué transmitir a quienes están bajo su supervisión.

De este modo, adoptar un estilo personal para tomar decisiones se convierte en algo más fácil y natural, porque comprendemos que todos estamos involucrados en la búsqueda de nuestro bienestar y que el bienestar estará a nuestro alcance sólo mientras seamos capaces de tomar decisiones que estén impregnadas de nuestros

pensamientos, de nuestros sentimientos y de nuestra necesidad de elevar día a día la eficacia personal.

Como en todos los ámbitos de la vida, ni usted ni yo dominamos todas las habilidades necesarias para lograr un desempeño óptimo en cada oportunidad que se nos requiere. Tenemos las mismas dificultades a la hora de tomar las mejores decisiones, aquellas que reflejen el respeto por nuestras necesidades y la esperanza de que, a partir de nuestra actitud, el escenario de nuestra existencia va a mejorar.

Esto significa que si bien podemos equivocarnos, también podemos adiestrarnos para mejorar nuestro rendimiento en diversas áreas. Esta conciencia nos abre un amplio espectro de posibilidades que nos permitirán ir adoptando un estilo personal para tomar las decisiones y también para definir el modo en que encaramos nuestros problemas. Porque tenemos que aprender a establecer prioridades (que es un terreno en el que no solemos trabajar demasiado), tenemos que aprender a afinar nuestra visión de las cosas y discernir qué es importante para nosotros y qué cosas pueden esperar.

Instruirnos para tomar decisiones rápidamente, para resolver problemas que van en aumento a medida que nos vamos comprometiendo con nuestra familia, con nuestra vida, con nuestro deseo de crecimiento es una de las alternativas que están a nuestro alcance. Eso será posible siempre que estemos dispuestos a dialogar con nosotros mismos para disipar el estado de guerra interna en el que vivimos. Una vez que nos hayamos acercado a nuestra armonía interior, podremos aprender también a interactuar con los demás seres humanos, quienes también tienen mucho para aportar a nuestro desarrollo personal.

El mundo en el que vivimos nos obliga a admitir que la autonomía y la independencia son valores a lograr y a alcanzar. Pero también nos señala que es necesario ser lo suficientemente humilde como para ver y entender cómo alcanzaron otros sus metas y cómo tomaron sus decisiones. Conocer esto nos será de gran ayuda para diseñar nuestro estilo personal en la toma de decisiones.

Necesitaremos de muchas herramientas para conformar un estilo propio. La primera de esas herramientas es nuestra motivación, en especial la voluntad de cambiar la forma de resolver nuestros problemas, una forma que quizás hasta el momento no nos ha dado el resultado que esperábamos. También se torna imprescindible ser el fiel representante de nuestros intereses. Esa será la única forma de que nuestras decisiones sean cada vez más acertadas y respondan a un estilo personal e inconfundible.

El término “decisión” nos indica que, frente a una misma situación, siempre existe más de una alternativa. Ser incapaces de verlas (porque estamos demasiado involucrados en el acontecimiento que tenemos que resolver) no significa que los caminos no se abran en abanico para que podamos elegir el que mejor represente nuestra manera de pensar y la visualización que estamos manejando de la solución.

Por lo general, cuando estamos frente a un conflicto o ante la necesidad de tomar un determinado camino, se vuelve imprescindible hacer una elección. Sin embargo, las decisiones no siempre son consecuencia de situaciones problemáticas, sino que la vida a veces nos enfrenta a situaciones que nos obligan a optar en uno u otro sentido.

También suele suceder que, aún habiendo desarrollado un cierto estilo para tomar decisiones, somos capaces de acceder a ellas pero no podemos culminarlas en una acción, que es lo que pone punto final a este proceso. Es más, en muchas áreas de nuestra vida hace mucho tiempo que tomamos ciertas decisiones pero seguimos esperando el momento ideal para ponerlas en práctica.

Hay un estilo para tomar decisiones que todos desearíamos adoptar y es aquel que consiste en encontrar la manera de hacernos el menor daño posible a nosotros mismos y a los demás y descubrir los caminos que acorten la distancia entre la persona que somos hoy y la que queremos ser, aquella a la que le sucedan cosas que la ayuden a crecer y cumplir sus sueños. Siempre es posible lograr lo que nos proponemos, pero tenemos que estar dispuestos a desarrollar un proyecto personal de vida que nos sirva de guía.

Por lo tanto, se requiere un compromiso de tiempo, aceptar la realidad en que vivimos y aceptar que todas las cosas que nos suceden tienen más de una interpretación. Pedir ayuda en momentos difíciles o críticos de nuestra vida no es una vergüenza. Todo lo contrario. Nos muestra como seres sensibles y capaces de reconocer que no podemos resolver de la mejor forma todo lo que se nos presenta en la lucha diaria por la supervivencia.

## ADOPTAR UN ESTILO PERSONAL

Adoptar un estilo personal para tomar decisiones también requiere la voluntad necesaria para *abrir nuestra mente* a pensamientos nuevos y frescos que nos permitan percibir que quizás las actitudes que deberemos tomar de aquí en adelante no deben responder sólo a nuestras creencias. Observadas desde una perspectiva diferente, nuestras decisiones deben convertirnos en personas capaces de encontrar distintas

alternativas para descubrir con claridad qué es lo que estamos necesitando.

Este ejercicio de *abrir nuestra mente* es muy útil no sólo cuando tenemos que tomar decisiones, sino en todas las áreas en las que nos movemos a diario. Pensar es un atributo de los seres humanos. Y pensar que existen varios caminos para llegar a la mejor solución (incluso cuando hoy no lo estemos encontrando) amplía la visión que tenemos de nuestro problema y contribuye a darnos esa cuota de esperanza tan necesaria para elaborar la mejor de las providencias.

En mi caso personal, abrir mi mente fue una de las mejores cosas que pude hacer en mi vida, porque me permitió comprender la complejidad de lo que nos pasa a los seres humanos y tomar herramientas que contribuyeron a la reflexión de lo que estamos viviendo y cómo lo estamos viviendo.

Es común que midamos y evaluemos en términos de “blanco” y “negro” lo que nos está pasando. Pero esa actitud sólo revela una cierta rigidez de nuestra parte que se traduce en la creencia de que sólo existen dos opciones que nos permitirán resolver nuestros conflictos. ¿Qué pasaría, y se lo pregunto con mucho respeto, si consideráramos una tercera o cuarta opción para resolver el dilema que enfrentamos?

En ese caso, deberíamos admitir que nos estamos flexibilizando y que nos estamos permitiendo (aún sin saberlo) ser creativos. También tendríamos que aceptar que estamos aprendiendo a esperar la mejor oportunidad para emitir un juicio acerca de lo que nos pasa. Todo esto nos irá brindando ese toque personal que tanto necesitamos para ser eficientes y eficaces en la toma de nuestras decisiones.

También debemos reconocer que mantener el equilibrio y la armonía espiritual en medio de una tormenta no es sencillo, porque la sangre corre por nuestras arterias a gran velocidad, en especial cuando el estrés y la tensión se apoderan de nosotros. Lo importante es saber que en ese momento debemos esperar. Las decisiones tomadas en el marco del enojo o de la ira son de las que luego suelen provocarnos arrepentimiento.

El estilo personal puede respaldarse con diversas estrategias o técnicas, pero siempre el resultado final va a estar íntimamente ligado a nuestra personalidad, al momento que estamos viviendo y al equilibrio que podamos exhibir al definirnos en uno o en otro sentido. El diálogo interno, la introspección, el conocimiento y la aceptación del escenario en el que se están desarrollando los acontecimientos serán factores de ayuda invalorable.

La necesidad nos lleva a elaborar un estilo propio, con el que nos sintamos identificados cada vez que debamos pensar en nuestro presente y en nuestro futuro.

Debemos adoptar cierta metodología aún sabiendo que, al elegir el camino que consideramos más adecuado estamos dejando atrás otras alternativas y que no podemos saber de antemano si hemos elegido lo mejor para nosotros.

Veamos si los estilos tienen que ser siempre los mismos, es decir, si nuestra manera de actuar es la misma cuando estamos frente a un problema o cuando queremos tomar decisiones vinculadas con nuestro proyecto personal, donde el optimismo y la esperanza deben ser los motores que activen nuestra motivación.

Sea cual sea el estilo que usted elija, hay algo que todos debemos exigirnos: *precisión*. Supongamos que nos estamos sintiendo mal físicamente, que nos duele la cabeza y tenemos palpitaciones, por lo que resolvemos consultar a nuestro médico de cabecera. Pensamos, sentimos que esa es nuestra decisión, pero no determinamos qué día y a qué hora vamos a ir a verlo. Tomar una decisión como la de hacer la consulta quedará trunca si no decidimos en qué momento veremos a nuestro médico. Las decisiones que no van seguidas de la acción correspondiente son como los sueños: permanecen en el área de la ilusión y nunca llegan a concretarse.

## DISTINTOS ESTILOS

Usted puede identificarse con alguno de estos estilos de decisión y adoptar de ellos lo positivo e intentar modificar los aspectos negativos para convertirlos en eficientes y eficaces aliados del cumplimiento de sus deseos.

Veamos una lista de los estilos más comunes:

**IDEALISTA:** Hay personas que se toman mucho tiempo para dejar volar su imaginación y piensan una y otra vez cuál será el mejor camino a elegir. El idealista construye un mundo propio. Allí todo está muy ordenado, pero se contradice con la realidad que está viviendo. Por lo tanto, el idealista siempre está descontento porque no logra concretar sus sueños o no logra tomar las decisiones correctas.

**INTELECTUAL:** Podemos considerar como personas de estilo intelectual a aquellas que necesitan acumular toda la información posible sobre el tema a resolver, incluso hasta el punto de agotar la capacidad de su sistema nervioso. Piensan tanto que terminan olvidando que en algún momento van a tener que pasar a la acción, aún cuando la decisión no sea la mejor para ellos.

**INDECISO:** Las personas de estilo indeciso se distinguen porque tienen todos los elementos de juicio para actuar y tomar una decisión (a veces incluso en situaciones

de emergencia) pero se quedan paralizados, bloqueados ante las circunstancias. Tienen la mejor intención, pero no pueden actuar. Es el caso de aquellas personas que, cuando son testigos, por ejemplo, de un accidente de tránsito, están convencidas de que hay que llamar a la policía o a una unidad de Emergencia Móvil, pero sólo atinan a decir: “Habría que llamar a alguien...” y se quedan petrificados hasta que otra persona con mayor decisión toma un teléfono y hace las llamadas correspondientes.

**AUDAZ:** Son audaces los hombres y las mujeres que actúan con rapidez y aparentemente con gran eficiencia sin doblegarse ante los sucesos de la vida. Sin embargo, una evaluación más serena de esta actitud, nos muestra errores profundos que al principio quedaron ocultos por la celeridad con que fueron procesados los hechos. Estar bien dispuesto a resolver nuestras cosas no siempre expresa que vamos a ser eficaces a la hora de tomar decisiones. Sin embargo, refleja un estilo que, aunque es criticable en muchos aspectos, tiene el valor de no amedrentarse frente a la adversidad.

Es posible que usted no logre identificarse con ninguno de estos cuatro tipos de estilos de decisión. Es posible que su estilo sea tan personal que no se encuadre en ninguna de estas definiciones que hemos hecho a grandes rasgos. También es probable que usted tenga un poco de cada uno de estos estilos, lo que finalmente construye una modalidad muy particular y con una impronta propia.

Lo importante no es llegar a un modelo perfecto en cuanto a estilos, sino aprender a valorar nuestras fuerzas y nuestra energía. Las fuerzas y las energías no son infinitas, y su mal uso o su uso indebido nos debilita cada vez más. Debemos saber que si hoy tomamos una decisión importante, esa decisión no será la última de nuestra vida, es muy probable que tampoco sea la definitiva. Lo que pretendo decirle con esto es que tenemos que aprender a administrar de la mejor forma posible esa fuerza vital que es el combustible natural de la toma de decisiones.

Todos podemos cambiar si nos lo proponemos. A veces ocurre que tiene que suceder algo de trascendencia en nuestra vida para que nos demos cuenta de que necesitamos un cambio. En esos casos podemos ver que éramos de una manera pero que los hechos y las circunstancias nos están obligando a cambiar nuestra postura frente a la vida, que nos están empujando a ser diferentes, a cambiar un estilo quizás cansino y sin grandes motivaciones, por una actitud de respeto y defensa de nuestro legítimo derecho a sentirnos radiantes y satisfechos con la vida que hemos elegido vivir.

Aceptarnos a nosotros mismos tal como somos es el primer paso para una actitud de cambio. Pero aceptarse a uno mismo no significa adoptar una postura derrotista. No quiere decir que porque nuestra vida transcurrió sobre determinados carriles hasta hoy deberá seguir siendo la misma siempre. Por eso es que no hay contradicción entre aceptarse a uno mismo e iniciar un proceso de reingeniería personal que nos permita descubrir que la vida también tiene para nosotros tiempos mejores y que los cambios dependerán, en buena medida, de las decisiones que tendremos que tomar de ahora en adelante.

A grandes rasgos, solemos dividirnos espontáneamente entre personas optimistas, que frente a la adversidad tratan de descubrir el mensaje que viene implícito en el acontecimiento que nos toca vivir, y los pesimistas, que siempre sobredimensionan la magnitud de los sucesos y auguran un final catastrófico para su presente y para su futuro.

Es lógico que frente a la necesidad de tomar decisiones que nos involucran afectiva o económicamente nos angustiemos y que nos gane una ansiedad a veces incontrolable. Como hemos visto anteriormente, la fuerza y la energía de cada uno de nosotros es única y dependiendo de cómo la usemos o cómo hagamos la inversión de esa energía, así serán los resultados.

Supongamos que nos encontramos frente a una situación de conflicto inesperada y que impacta profundamente en la organización de nuestra vida. Hasta hoy, nuestro estilo para hacer frente a esta situación era desesperarnos, o recurrir a los medicamentos para tranquilizarnos. Pero nada nos permitía encontrar un orden y saber qué sentíamos, qué necesitábamos para resolver el conflicto y cuáles eran las posibilidades con que contábamos.

En este caso estaremos haciendo un derroche de energía que no estará al servicio de nada ni de nadie. Quedaremos sumidos en una penumbra que nos alejará cada vez más de la mejor solución y que, al mismo tiempo, nos obligará a configurar un estilo de pensamiento y de acción contrario a nuestros intereses. También es cierto que cuando la inseguridad y el temor se interponen en la búsqueda de una salida decorosa a nuestros problemas, no es fácil ser creativo y generar alternativas.

Pero tampoco debemos creer que las soluciones o las respuestas a los interrogantes que la vida nos plantea deben encontrarse en poco tiempo. Dependiendo de la magnitud de la situación que estemos enfrentando, a veces es necesario cierto tiempo para poder analizar, planificar y encontrar un esbozo de decisión que contemple la manera en que nos queremos sentir una vez que hayamos dado el paso decisivo.

Lo que no debemos hacer es prolongar nuestra angustia y nuestra ansiedad. El tipo de vida que nos vemos obligados a llevar hoy en día nos agrega problemas y conflictos en forma continua. Si no nos tomamos el tiempo necesario para delinear soluciones y proyectos con metas y objetivos claros, sólo estaremos sumando un problema sobre el otro hasta que llegue un momento en que no podremos darles una respuesta satisfactoria. Es muy probable que eso nos lleve a experimentar una crisis personal, con todo lo que eso significa en cuanto a la claudicación no sólo de nuestro cuerpo emocional sino también de nuestro cuerpo físico.

De esta forma, vamos estableciendo la necesidad de adoptar un estilo personal para responder lo más rápido posible y con el menor costo de energía a los problemas que la vida nos expone diariamente. ¿Se dio cuenta de que en ningún momento hablamos de obviar los problemas o de escapar de los mismos? Esto es imposible, y plantearnos esta alternativa sólo nos pondría en una situación irreal, muy distinta de la que experimentamos a diario.

## EL RESPETO POR NOSOTROS MISMOS

Al elegir un estilo para la toma de decisiones, debemos recordar lo que nos decimos cuando tomamos un café con nosotros mismos y que tiene que ver con nuestro derecho al bienestar y a establecer los límites naturales que preserven nuestros sentimientos. El respeto por nuestro equilibrio y nuestra armonía tiene que estar siempre presente en el momento en que elijamos el estilo que adoptaremos para la toma de decisiones, más allá de las contemplaciones que podamos tener respecto de las demás personas involucradas en el tema.

Dejemos en el pasado esa actitud de relegarnos al último lugar en busca del reconocimiento y la aprobación de los demás. Aunque sea duro decirlo y sentirlo, tenemos que enfrentar el hecho de que cuando enfrentamos conflictos serios es muy difícil que alguien nos ayude desinteresadamente. Ir en busca de la excelencia en la toma de decisiones nos orienta hacia un modo de acción que respeta nuestra propia persona.

Es probable que no exista la solución ideal ni las decisiones perfectas para nuestros problemas. Sin embargo, con el material que tenemos en nuestras manos, con la información, con la intuición y con nuestros pensamientos y sentimientos, tenemos elementos suficientes como para adoptar un estilo que nos tenga siempre en el primer lugar (sin que esta postura pueda ser catalogada de egoísta o de soberbia). Pero cabe

aclarar que el estilo que adoptemos no tiene que ser permanente, sino que podrá ser modificado en la medida que lo vayamos necesitando. Cuanto mejor podamos sentirnos, también podremos entregar lo mejor de nosotros a los demás. Y créame que esto no es poca cosa.

Amigo, amiga, la vida no nos ofrece garantías en lo que hacemos, ni en lo que sentimos, tampoco nos dice cuánto o cómo hemos de vivir. Esto significa que, en cada decisión que tomamos, estamos corriendo riesgos. El principal de estos riesgos es equivocarnos o no haber sido lo suficientemente hábiles para reunir toda la información posible y genuina antes de definir una determinada actitud. Pero la vida es así y nunca sabremos de antemano lo que sucederá como consecuencia de nuestras decisiones.

Sin embargo, nos arriesgamos y elaboramos un plan de acción. Adoptamos un estilo personal, que revisamos periódicamente para darnos cuenta si sigue vigente y si nos ha dado resultados positivos. Entonces quizás haya que considerar, para hacer algo al respecto, que los principales enemigos no están fuera de nosotros, sino que se alojan en el interior de nuestra mente.

Detectarlos, luchar contra estos enemigos internos y vencerlos nos ahorrará mucha energía y nos aliviará de la molestia de tener que enfrentar obstáculos inexistentes y que sólo son fruto de nuestra fantasía o que responden a situaciones que hemos vivido en el pasado y que aún hoy creemos que siguen vigentes.

Los desafíos son múltiples, porque la vida se encarga de presentarnos día tras día situaciones que nos obligan a definirnos por uno u otro camino. Pero el estímulo de lograr algún día vivir de acuerdo con nuestro propio esquema, es decir, lograr el verdadero éxito, tiene que impulsarnos siempre hacia adelante. Ya hemos dicho que se llega al éxito mediante decisiones eficientes que reflejen nuestra voluntad de alcanzar los objetivos que son para nosotros innegociables y que conformarán la estructura fundamental de nuestra vida futura.

¡Usted puede! ¡Todos podemos alcanzar el éxito! Le pido que no lea estas palabras como si hubieran sido escritas para otra persona. Usted, que en este momento está terminando de leer este capítulo, tiene las mismas posibilidades de ser exitoso que alguien que ahora camina por la calle, que está en su casa o que reside en un país a miles de kilómetros del suyo.

En el momento de elegir un estilo personal en la toma de decisiones, anímese a preguntarse: *¿Por qué yo no?!* Le aseguro que cuando pronuncie estas palabras sentirá un verdadero volcán en su interior, un intenso calor que le estará enviando un

mensaje de fuerza, de coraje, de autovaloración, que lo llevará a mirarse en el espejo del alma para recuperar esa fuerza que siempre tuvo y que ahora pondrá al servicio de su propio crecimiento y desarrollo personal.

Aprender de los demás siempre ayuda, porque hay personas que ya han recorrido los caminos que ahora nos toca transitar a nosotros. De su experiencia, de la aplicación de sus modelos, podemos aprender procedimientos y actitudes que, unidos a nuestro propio esfuerzo cotidiano, colaborarán para que a partir de ahora todos podamos tomar buenas decisiones.

Vamos ahora a introducirnos en el próximo capítulo de este libro, un capítulo que pretende que todos reflexionemos respecto de nuestras decisiones cotidianas. Le invito otro café... ya es habitual entre nosotros ¿no? Gracias por estar ahí, ya sea para el consenso como para el disenso. Le agradezco profundamente su compañía.

## CAPÍTULO 8

# ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN QUIENES TOMAN BUENAS DECISIONES?

*Acérquense al borde, les dijo.  
No podemos, tenemos miedo, contestaron.  
Acérquense al borde, repitió.  
No podemos, nos caeremos, se quejaron.  
Acérquense al borde, insistió.  
Y se acercaron. Él los empujó,  
Y levantaron vuelo...*

GUILLAUME APOLLINAIRE

La vida es un aprendizaje, ya que incorporamos conocimientos en forma permanente de cada pequeña y gran situación, de cada encuentro y desencuentro. Todo lo que nos sucede en la vida nos deja algo. Por eso resultan imprescindibles la humildad y la voluntad de ejercitarnos para integrar esa legión de hombres y mujeres que son “modelos” en cuanto a su habilidad para tomar buenas decisiones. Ver y escuchar los testimonios de cada una de esas personas enriquecerá notablemente nuestro potencial a la hora de tomar decisiones.

Autonomía e independencia de pensamiento no quiere decir que debemos perdernos la posibilidad de recoger las experiencias que otros seres humanos han reunido y gracias a ellas entender cómo enfrentaron y solucionaron con éxito problemas que hoy nos toca resolver a nosotros. Si bien los acontecimientos no son en general lo más importante, sino que lo que más influye en las decisiones es nuestra manera de reaccionar frente a la situación creada, siempre estaremos en condiciones

de extraer enseñanzas de aquellos que ya han recorrido el camino que ahora nos tiene como protagonistas.

¿Recuerda que hablamos de la dificultad que tienen las personas que han logrado cumplir su proyecto personal para contarnos cómo lo hicieron? Ocurre lo mismo cuando preguntamos cuáles fueron los pasos que cada uno dio para tomar decisiones brillantes o decisiones que hoy, a la luz de los resultados obtenidos, ellos consideran acertadas. En ese momento, como ocurrió antes, se produce un silencio que refleja (a mi juicio) la importancia de la intuición y de algunos rasgos comunes que todos esos individuos presentan y que intentaré ordenar para que podamos identificarnos con ellos.

## BUENA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Algo que caracteriza a quienes tienen la capacidad de tomar buenas decisiones en el momento correcto es que han desarrollado una buena tolerancia a la frustración. ¿Por qué esto es importante? Porque no todos nuestros proyectos y decisiones serán los ideales o los mejores de nuestra vida. Vivimos en una sociedad en la que se nos educa para el éxito y en la que la palabra “fracaso” está rodeada de un halo de negatividad y de mediocridad. Aprender a desarrollar una buena tolerancia a la frustración significa admitir que es muy probable que alguna vez debamos tomar decisiones de las que vamos a arrepentirnos en el futuro, pero que también aceptamos que esas son las reglas del juego. Hay que entender que en esta vida el éxito y el fracaso juegan su rol en forma permanente.

Junto con el desarrollo de esta habilidad, quienes toman buenas decisiones también son capaces de hacerlo sin trabajar siempre con todos los elementos de juicio sobre la mesa o en su mente. Esto les permite tener amplitud y flexibilidad para manejarse circunstancialmente en el territorio de la inseguridad o de la falta de certeza. Quienes se vean a sí mismos como personas más lógicas y analíticas, sentirán que les resulta mucho más difícil tomar decisiones sin contar con toda la información necesaria, y se verán en serios problemas cuando el suceso o el acontecimiento les exija una respuesta rápida aunque no sea la ideal o la mejor.

Es admisible que cada uno de nosotros desee siempre buscar la mejor solución a sus problemas. Sin embargo, muchas veces la mejor solución está lejos del paradigma de perfección que nos trazamos y debemos sentirnos conformes porque logramos salir del paso con dignidad y sin perder el respeto por nuestros deseos y necesidades.

## LA ESCUCHA EMPÁTICA

En mi libro *Entre tú y yo* hablamos de las relaciones amorosas y desarrollamos el tema de la escucha empática como una de las habilidades que debíamos poner en juego cuando atravesábamos tiempos difíciles con nuestra pareja. En ese caso, marcábamos la necesidad de escuchar al otro y hacer un esfuerzo por entender qué es lo que nos está intentando transmitir respecto de lo que siente o le sucede. Cuando trasladamos este concepto a la toma de decisiones, debemos entender que saber escuchar es indispensable para poder tomar una buena decisión.

Cuando nos vemos necesitados de reunir información acerca de una determinada situación que requiere una respuesta, es probable que tengamos que reunirnos con distintas personas y oír sus opiniones acerca de ese tema. Si cuando estamos con las otras personas sólo nos dedicamos a interpretar lo que nos están diciendo sin apartarnos de nuestro esquema mental y sin atender en profundidad lo que intentan transmitirnos, estaremos estrechando nuestra capacidad de resolución de los problemas. ¿Por qué? Porque con esta actitud lo que hacemos es circunscribir nuestra capacidad de resolución de problemas a lo que nos indica nuestro esquema de pensamiento, nuestras creencias y nuestros modelos de conducta, sin recibir ningún aporte nuevo, ninguna mirada u opinión fresca.

Establecer un modelo de “escucha” diferente mejorará nuestra comprensión del mensaje y nos obligará a no emitir juicios prematuros respecto del contenido de la información que estamos recibiendo. Captar esa información, procesarla y, si es necesario, guardarla en nuestra memoria para recién luego utilizarla, serían los pasos aconsejables para tomar, al fin, la mejor decisión. No debemos olvidar que quienes llevan adelante las mejores negociaciones en cualquier ámbito de la vida son quienes han aprendido a escuchar y a pensar luego, aprovechando el mensaje obtenido.

## CONVICCIÓN Y FLEXIBILIDAD

Si miramos hacia atrás en nuestra historia personal, comprobaremos que las mejores decisiones que hemos tomado fueron aquellas que estuvieron respaldadas por la íntima convicción de que lo que estábamos eligiendo era lo que queríamos. A partir de dicha certeza, trabajamos con intensidad para ser los agentes activos y responsables de nuestro destino. Cumplir nuestras metas y objetivos depende en gran medida de la fuerza de la *convicción*, que se convierte en el combustible que enciende

la chispa de la motivación y nos impulsa a alcanzar nuestros ideales.

Sin embargo, quisiera detenerme en este punto para hacer algunas observaciones que considero importantes. En el capítulo anterior desarrollamos ampliamente la conveniencia de adoptar un estilo de decisión personal. Pero también vimos que esto no significa que luego de haber elegido y adoptado un determinado estilo debamos mantenernos inflexibles y aplicar siempre el mismo modelo de la misma forma. Tratar de vivir lo mejor posible es una habilidad que debemos desarrollar y a veces, para lograrlo, es necesario apartarnos del esquema elegido. Bienvenida sea la modificación, porque nos acerca a la posibilidad de tomar una mejor decisión.

Cada nueva situación que se nos presenta y requiere de nosotros una solución nos exige un punto de partida diferente. A veces la obstinación puede resultar una herramienta de gran utilidad porque, como vimos antes, nos impulsa hacia adelante respaldados por la convicción. Otras veces, en cambio, la obstinación puede jugarnos en contra, porque nos impide escuchar e incorporar nuevas formas de pensar un mismo tema.

Una manera de aliviar el peso de la responsabilidad que todos sentimos cuando debemos tomar decisiones es saber y tomar conciencia de que esas decisiones no son inamovibles. Lo mejor es, cuando creemos que ya hemos llegado a la mejor solución posible, tomarnos un tiempo para pensar y revisar los aspectos a favor y los aspectos en contra de dicha resolución. Este ejercicio nos dará el margen que necesitamos para realizar todas las modificaciones y retoques que creamos necesarios antes de definirnos y pasar a la acción.

## LA RELACIÓN COSTO-BENEFICIO

En la vida diaria, hacemos un balance y tenemos en cuenta la relación costo-beneficio cada vez que tenemos que tomar una decisión, incluso cuando debemos elegir entre una y otra marca o entre uno y otro producto cuando estamos comprando insumos y alimentos para la familia. Una vez que ingresamos al área de los centros comerciales o de los supermercados, evaluamos los productos teniendo en cuenta aspectos como la relación que existe entre el precio del producto y su rendimiento. En ese momento, y quizá sin que nos demos cuenta, estamos realizando un análisis en términos de costo-beneficio. Ahora bien, cuando tenemos que tomar decisiones de trascendencia, la utilización de esta herramienta cobra un valor inusitado porque puede señalarnos con claridad la conveniencia o no de un determinado camino para

resolver una situación planteada. ¿Cuánto consideramos que vamos a avanzar si tomamos tal decisión y qué precio deberemos pagar por la misma en términos de compromiso o de pérdida de una porción de nuestro territorio o de nuestro espacio vital?

Es muy importante definir estos factores porque cada decisión que tomamos nos involucra y nos obliga a cambiar el escenario en el que se está desarrollando nuestra realidad. Por lo tanto, es imprescindible visualizar cómo será nuestra vida a partir de ese momento y como consecuencia de dicha decisión. De ese modo evitaremos sorpresas desagradables que nos lleven al arrepentimiento. Quizá no siempre sea posible arribar a conclusiones exactas en cuanto al precio que debemos pagar por nuestro bienestar y nuestro equilibrio, pero dedicar un tiempo a tomar un café con uno mismo y evaluar las alternativas nos permitirá aproximarnos a una respuesta más acertada. Créame que vale la pena hacer el esfuerzo.

## ESTABLECER UN ORDEN PARA LOS PENSAMIENTOS

Estamos intentando establecer algunos rasgos que identifican a aquellas personas que, a lo largo de su vida, se han caracterizado por tomar buenas decisiones. La enseñanza más importante se desprende del análisis que hacemos para entender cómo llegaron hasta el punto en que lograron inclinar la balanza eligiendo lo que creían era el mejor camino. Todos han puesto en práctica un cierto estilo personal que estuvo sujeto a sus prioridades en el momento en que el problema se presentó.

Cada ser humano es diferente y reúne rasgos individuales que lo caracterizan. Sin embargo, hay algo en los todos somos parecidos: debemos respetar las creencias de cada uno y establecer premisas que serán de gran ayuda para que podamos tomar las mejores decisiones.

Cuando tenemos que elegir un empleo necesitamos saber cuánto vamos a recibir como remuneración, cuántas horas vamos a trabajar, dónde, etc. Sin embargo, lo más importante en realidad es tratar de representarnos la imagen de nuestra persona realizando ese trabajo o formando parte de una determinada empresa. Recién entonces estaremos en condiciones de saber si ese trabajo es lo que realmente queremos y necesitamos. En la toma de decisiones es importante evaluar las repercusiones que una determinada decisión puede tener en el corto, en el mediano y en el largo plazo.

Si fuéramos capaces de adivinar el futuro, sin duda la vida sería más fácil. Pero de

todos modos podemos estar atentos al impacto que una decisión podría tener en el mundo que nos rodea, porque esto nos llamaría a la reflexión y a revisar más de una vez la actitud que debemos adoptar y la acción que vamos a poner en práctica.

Lo mismo ocurre en el ejercicio de la Medicina. Podemos optar por dos actitudes: la primera es atender y resolver los síntomas que presenta el paciente; la segunda es ir más allá de aliviar un cierto dolor o molestia, estudiar a fondo la enfermedad y ofrecer una solución que restituya la Salud del paciente en la concepción más amplia del término.

Con las decisiones podemos hacer lo mismo: resolver sólo el presente, sabiendo que en poco tiempo nos veremos obligados a volver sobre el tema; o buscar e intentar solucionar la raíz misma del problema.

Cuando nos sentimos involucrados en una determinada situación, es difícil tomar la distancia necesaria para observar el problema desde un punto de vista neutral. No se trata de tomarnos vacaciones de nuestras responsabilidades, ni de escapar de las mismas, se trata de ver todo con un nuevo cristal que nos permita advertir cuáles son las opciones que tenemos a nuestro alcance y cuál es el mejor modo de aproximarnos a ellas.

## AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA DE PENSAMIENTO

A medida que vamos transitando por los caminos de la vida y asumimos nuestra propia adultez, comprobamos que algunas personas acompañan nuestra manera de pensar mientras que otras no lo hacen. Incluso existe un tercer grupo al que le resulta indiferente tanto lo que pensamos como lo que hacemos.

Ahora bien... cuando estamos en pleno procesamiento de la información referida a un problema, es probable que le pase (como me ha pasado a mí) que en la pantalla de su mente se dibuje la siguiente frase: “¿Qué opinará mi familia y la gente que me rodea de lo que estoy pensando?”. Es entonces cuando se presenta el primer bloqueo en la toma de decisiones. Porque una cosa es escuchar y reunir información y otra muy diferente es depender de la opinión de los otros.

Los sueños, las metas y los objetivos son nuestros, incluso cuando involucran a otras personas. Por ese motivo, primero debemos decidir qué es lo mejor para nosotros y para quienes queremos bien, y recién luego pondremos en juego todo el arte de la persuasión para que los demás comprendan porqué y para qué hemos tomado una determinada decisión.

La autonomía y la independencia de pensamiento son virtudes (que nada tienen que ver con el egoísmo o con la soberbia) cuando se las utiliza correctamente. Se trata de virtudes que nos hablan de una sana autoestima y de una certeza en todo lo que se relaciona con las motivaciones que tenemos para cumplir nuestras metas y proyectos de vida. Respaldar nuestra existencia en modelos o paradigmas que respondan a una escala de valores propia, nos dará también la solidez necesaria para defender nuestros pensamientos y sentimientos.

Ya hemos mencionado algunos rasgos comunes que presentan aquellas personas a las que podemos catalogar como exitosas en el campo de la toma de decisiones. Se podrían agregar algunos más, incluso usted podría advertir entre sus conocidos ciertos aspectos que podría sumar a los ya expuestos en este capítulo. A partir de ahora, lo más importante es que tanto usted como yo analicemos este listado de rasgos y evaluemos con cuáles nos sentimos identificados (porque forman parte de nuestro arsenal para la toma de decisiones) y cuáles deberíamos incorporar para mejorar nuestro rendimiento.

Puede ocurrir también que no tengamos ninguno de estos supuestos atributos que hacen más eficaces a las personas. En ese caso, la tarea será revisar nuestro estilo personal en la toma de decisiones para dotarlo de mayor eficiencia y de mayor eficacia, siempre en la búsqueda de nuestro bienestar y de nuestra armonía.

## EFICACIA Y EFICIENCIA

Es bueno recordar que las mejores decisiones deben basarse en la búsqueda constante de la eficacia y deben tener como objetivo vivir mejor y aportar un sentido a nuestra existencia. Repasemos entonces el concepto de *eficacia* que habíamos desarrollado en capítulos anteriores. En principio, habíamos dicho que la definición que más se ajustaba a nuestros objetivos era la siguiente: “Eficacia es la habilidad que tenemos hombres y mujeres para responder a los desafíos que la vida nos presenta en el día a día”. La *eficiencia* es poner en práctica esta modalidad de respuesta con el menor gasto de energía posible (porque esa energía vital es imprescindible para el buen funcionamiento de nuestro organismo).

La eficacia hace de nosotros personas responsables de nuestro destino. La eficiencia preserva nuestro capital principal que es nuestra salud física y nuestra salud emocional. Por eso es tan importante que estos dos conceptos estén siempre unidos a todo proceso de pensamiento que nos involucre hoy y en el futuro. Si reflexionamos

acerca de nuestro pasado, seguramente descubriremos que más de una vez tomamos decisiones sin preocuparnos por nuestra propia persona y nuestra salud, que es imprescindible salvaguardar.

Tomar buenas decisiones no es algo que se vincule sólo con el mundo de los negocios, sino que tiene una íntima relación con el ser humano que, en última instancia, es quien establece todas las disposiciones en ese universo de las pequeñas o grandes Organizaciones. No olvidemos que no son las empresas sino los individuos quienes sufren las consecuencias en la función que ejercen como miembros de un grupo y en las derivaciones personales y familiares que se puedan generar como resultado de haber adoptado una determinada postura ante un problema.

Es por eso que suele decirse que nada está separado de nada. Sean cuales sean las decisiones que tomemos en el ámbito de nuestra vida familiar y personal, o en el ámbito de la Empresa, éstas incidirán en la manera en que nos sentiremos para ejercer el Liderazgo y la Administración de nuestra vida.

Son muy pocas las personas que logran separar sus problemas laborales de los personales. Esto se debe a que somos indivisibles, por eso se nos llama “individuos”. Somos uno. Nuestro cuerpo emocional y físico están indisolublemente unidos, y allí se asientan en forma permanente nuestra angustia y la ansiedad que se generan en la lucha por la supervivencia. Para enfrentar este tipo de situaciones se necesita una cierta cuota de coraje y de valentía, en especial para no abandonar, para continuar sorteando los obstáculos que quieren impedir que alcancemos nuestros sueños.

Vivimos en un entorno que cada vez se torna más personalista y menos solidario. Sin embargo, tenemos que aceptar esta realidad, porque ese es el primer paso para que entre todos cambiemos esta forma de ser. Debemos entender que el cambio es imprescindible porque todos necesitamos una mejor comunicación que nos permita decirle a los demás lo que sentimos.

El análisis de esa realidad me lleva a sugerirle que se una a todos aquellos seres humanos que deseamos acceder a las mejores decisiones, porque ellas nos permitirán sentirnos cada vez mejor con nuestra existencia y harán posible también que invitemos a los demás a incorporarse a la búsqueda de una mejor calidad de vida y de una actitud digna frente a los problemas que debemos resolver. Esta “actitud digna” se traducirá en no permitir más avasallamientos que releguen nuestro bienestar.

Estoy convencido de que esta tarea se inicia en el interior de uno mismo y que luego contagia el espíritu creativo, ese espíritu que ha ayudado a tantos seres humanos a emerger de sus crisis personales con una renovada confianza en sus

pensamientos y con un gran respeto por su dignidad. Las personas que van conformando ese grupo son cada vez más, tienden a identificarse por sus aspectos positivos y enseñan el camino para que otros también puedan cambiar el “no puedo” y el “no seré capaz” por un “voy a intentarlo”, que refleja un moderado optimismo y la aceptación del desafío de ser cada día un poco mejor.

Para que un día podamos afirmar que somos capaces de tomar buenas decisiones, antes deberemos trabajar mucho y hacer un esfuerzo para conformar un estilo propio, un estilo que nos diferencie de los demás y que al mismo tiempo nos haga formar parte de ese grupo de hombres y mujeres que ansían cumplir sus sueños. Lo importante es tomar conciencia de que para llegar a la meta hay que tomar decisiones y que, para avanzar, nuestras decisiones deben ser eficaces.

Respeto por nuestro ser, respeto por nuestros pensamientos y respeto por nuestros sentimientos es la base de una buena decisión. Al respeto debemos sumarle luego toda la información que hayamos podido reunir sobre lo que debemos solucionar. En la medida en que asumamos un fuerte compromiso con nuestro destino le aseguro que ¡todos podemos lograrlo! ¡Todos podemos cumplir nuestros sueños!

Cuando estamos a punto de tomar una decisión que consideramos importante para nuestra vida debemos pensar en lo que somos hoy y en lo que queremos convertirnos una vez que hayamos hecho efectivas todas las resoluciones que están rondando nuestra cabeza. En alguno de esos balances incluso deberíamos llegar a la conclusión de que queremos trazar surcos nuevos para el desarrollo del proyecto personal de vida que estamos intentando llevar a cabo. Es precisamente en esos momentos cuando tomar buenas decisiones resulta imprescindible, porque de esa forma no abandonaremos el impulso que hemos tomado para nuestro crecimiento personal.

Para ser diferentes tenemos que entrenarnos del mismo modo que lo hacen los deportistas de competición: practicando en doble horario y fijándonos una meta. ¿Alguna vez usted se preguntó quién alcanza esa meta, quién no y por qué? La enorme mayoría de las veces, quienes no alcanzan la meta tiene un problema de actitud y no de capacidad. Si tenemos la convicción de que podemos y queremos llegar a un determinado punto contaremos con la motivación necesaria para pasar a la acción.

## SOMOS LOS ARQUITECTOS DE NUESTRO DESTINO

Convertirnos en una persona diferente en relación con nuestra manera de ver el

presente y el futuro también requiere de un cierto “entrenamiento”. Ese entrenamiento consiste en alejar viejos pensamientos y creencias, en no seguir pensando que determinadas cosas no son para nosotros y que debemos conformarnos con lo que la Naturaleza nos ha otorgado sin pedir nada más.

Sin duda somos los arquitectos de nuestro propio destino. La vida se encarga de demostrarnos día a día que esto es cierto. Disfrutamos con nuestros aciertos, sufrimos por nuestros errores y comprobamos cuán importantes han sido las decisiones que hemos tomado en nuestra vida para determinar cómo nos sentimos hoy con nuestra existencia.

Si a medida que usted avanza en la lectura de este capítulo siente que está conforme con su vida, continúe leyendo para reafirmar ciertos conceptos que seguramente maneja con soltura. Pero si no es así, si está en la búsqueda de un mañana diferente, si está dispuesto o dispuesta a ingresar en un proceso de reingeniería personal, por favor deténgase un instante y fórmúlese algunas preguntas que lo ubicarán con precisión en su realidad actual:

1. ¿En que invierte la mayor parte de su tiempo?
2. ¿Siente que está enfrentando sus problemas?
3. ¿Al final del día, cómo está su energía?

Usted comprenderá que sólo cada uno de nosotros puede responder con seguridad y certeza estos interrogantes. Luego, y sin hacernos reproches por lo que sentimos, podremos comprobar que es probable que nos estemos moviendo en dirección contraria a nuestros deseos.

Entonces es un buen momento para detenernos y examinar lo que queremos para nuestra vida. Si sólo queremos seguir cumpliendo obligaciones y postergando decisiones que sabemos pueden contribuir a un cambio, o si estamos dispuestos a descubrir poco a poco quiénes somos realmente y qué podemos esperar de nuestro esfuerzo.

Lo que podemos esperar de nuestro esfuerzo también depende de que seamos capaces de definir qué debemos hacer nosotros (en qué nos conviene invertir nuestro tiempo y fuerza vital) y, a partir de ahora, qué cosas podemos delegar en otros porque no contribuyen a nuestros objetivos fundamentales.

Seamos un poco más claros aún en esta idea. Usted, por ejemplo, se levanta todas las mañanas y:

- tiene una agenda preparada para el día,
- cumple con una rutina que siempre es muy parecida,
- actúa de acuerdo a los acontecimientos que se van presentando.

Invertimos nuestra fuerza vital y nuestra lucidez (que van disminuyendo a medida que el día pasa) en todas estas actitudes. Es muy común, en cualquier caso, que cuando llega la noche y revisamos todo lo que hemos hecho nos gane un sentimiento de profunda frustración porque si bien cumplimos con una cantidad de obligaciones, no pudimos aplicar nuestra creatividad prácticamente en ninguna.

Esta situación se repite todos los días hasta que, en algún momento, tomamos conciencia de que estamos usando nuestra capacidad en forma equivocada y que desperdiciamos oportunidades que quizá no vuelvan a presentarse porque estamos atados a un esquema de actividades que nunca revisamos ni modificamos.

Ahora razonemos juntos: ¿qué pasaría si, a partir de mañana, dejamos en manos de otra u otras personas aquellas obligaciones que son delegables? ¿Qué ganaríamos con esta actitud? Con esta actitud ganaríamos la oportunidad de utilizar la lucidez y la fuerza vital en crear alternativas que construyan nuestro bienestar y nuestro desarrollo. Podremos usar la energía para reunir la información necesaria para tomar las mejores decisiones y, por encima de todos estos beneficios, seremos capaces de respetar nuestros tiempos y espacios.

Quizá ahora usted se pregunte: ¿cómo va a tomar mi familia o mi pareja este cambio de actitud si hasta hoy estaban acostumbrados a que mi tiempo no tuviera valor o una jerarquía especial? Es muy probable que, en un principio, note cierta resistencia. Esto ocurre, entre otras cosas, porque al delegar usted los demás deberán comenzar a asumir responsabilidades que hasta el presente no tenían.

Pero a corto plazo los beneficios se expandirán desde su propia persona hacia los demás y seguramente desaparecerán los cuestionamientos o las resistencias. Porque ese tiempo y ese espacio que hemos recuperado nos permitirán dedicarnos de lleno a aquello que hemos elegido como meta o como misión en nuestra vida y un ser humano realizado y en paz consigo mismo es un ser humano con una buena autoestima, dispuesto a compartir esa agradable sensación de bienestar con quienes lo acompañan.

Pero hay algo que siempre debemos tener presente: ese cambio tiene que provenir de nosotros mismos. Es muy fácil acostumbrarse a que una persona se ocupe de todo y permanezca alerta para satisfacer las necesidades de los demás, es una actitud que

termina convirtiéndose en una costumbre de la que todos disfrutan. Por lo tanto, la voz de cambio no debe venir desde afuera, sino que debe surgir como consecuencia natural de las respuestas a las preguntas que nos hemos planteado anteriormente.

Cuando eliminamos progresivamente todas las actividades que nos alejan de nuestros objetivos, al mismo tiempo estamos limpiando el camino de la maleza que nos impide avanzar. Esto no significa que debemos convertirnos en seres insensibles que sólo persiguen sus propias metas. De ningún modo. Podemos compartir y sentirnos felices en muchas actividades comunes. Se trata, en cambio, de que los demás no depositen en nosotros responsabilidades que pueden desarrollar por sí mismos. Se trata de respetar el espacio vital que nos habilitará a expandirnos en aquello que hemos elegido como el camino fundamental en nuestra vida.

## METAS Y OBJETIVOS

Las metas y los objetivos tienen sentido si antes hemos determinado con claridad el marco para esas metas. Ese marco debe ser un proyecto personal de vida que sea el fiel reflejo de nuestros sueños. Esto quiere decir que todas las buenas decisiones que tomamos a lo largo del tiempo tienen que estar sustentadas por esa planificación estratégica ligada al proyecto que hemos diseñado. Es necesario respetar esto para no comprobar, luego de mucho esfuerzo, que no era tan importante llegar a la meta sino saber si esa meta se hallaba en el contexto del proyecto a largo plazo.

También podemos decepcionarnos de los resultados obtenidos si al cumplir nuestros objetivos no sentimos la satisfacción que esperábamos. Pero la vida es así. Lo que hoy sostenemos como nuestra verdad es posible que, cuando la hayamos alcanzado, ya se encuentre vencida su vigencia y debemos ir en pos de una nueva verdad. Esta aparente inestabilidad emocional (que no es tal) responde a un mundo muy cambiante y al que debemos adaptarnos con una flexibilidad cada vez mayor.

El orden en la planificación de nuestro presente y de nuestro futuro es fundamental. No se trata de hacer por hacer, se trata de hacer porque sentimos que es nuestro camino, porque sentimos que tenemos que tomar decisiones importantes que contribuyan a la concreción de nuestros sueños, que son una aspiración legítima a la que todo ser humano tiene derecho.

Integrar ese grupo de individuos que toman buenas decisiones porque piensan, razonan, reúnen información y han aprendido a aceptar su propia voz interior (que no es otra cosa que la intuición) nos colocará en un sitio de privilegio para apreciar los

caminos de nuestra vida desde una perspectiva diferente.

Ese grupo de personas que al principio creíamos tan lejanos, tan distintos de nosotros, alguna vez tuvieron que hacer las mismas cosas que ahora nos proponemos hacer nosotros para aprovechar al máximo su capacidad y ponerla al servicio de una correcta toma de decisiones. Es increíble la cantidad de energía que utilizamos en esas pequeñas tareas de la vida cotidiana que nos enojan, que nos desgastan, que nos hacen creer que todo es una obligación impostergable y que, si queremos ser creativos, debemos conformarnos con el tiempo restante (por lo general muy escaso). La vida no funciona de ese modo, por eso nos sentimos como nos sentimos, mal y angustiados.

Cuando tenemos pendientes una gran cantidad de actividades inútiles si las analizamos desde el punto de vista del aprovechamiento de nuestras capacidades, cada vez que se aproxime el día en que debemos hacer tal o cual cosa lo haremos cada vez con más resentimiento y enojo, sin advertir el verdadero lugar en el que reside nuestra desazón. Por ese motivo, ahora mismo debe analizar todas esas responsabilidades que ha ido asumiendo y compararlas con la cantidad de horas que puede dedicar al cuidado de su persona, al mantenimiento de su salud física y emocional y a avanzar en pos de sus objetivos reales.

Al realizar esta comparación, se sorprenderá al mismo tiempo que comprenderá el motivo por el cual hasta ahora le ha resultado tan difícil tomar buenas decisiones: cuando llega el momento de tomarlas, su mente está agotada porque tuvo que resolver una multiplicidad de obligaciones y no contó con las condiciones mínimas para llegar a conclusiones beneficiosas para su propia existencia. Pero advierta que usted no está solo o sola en este reconocimiento. Somos muchos los que lo acompañamos en ese sentimiento de profunda frustración, porque tanto yo como otros lectores hemos pasado por lo mismo.

Y esto no quiere decir que adhiero a ese refrán popular que reza que el mal de muchos sirve de consuelo. Lo que quiero transmitirle, en realidad, es que la mayoría de los seres humanos hemos vivido lo mismo y probablemente por mucho tiempo no pudimos advertirlo. Incluso yo, mientras estoy escribiendo este libro, reconozco mis errores y estoy tratando de que hagamos juntos un ejercicio de autovaloración para descubrir en qué estamos utilizando nuestra mejor energía.

Cuando las personas se sienten débiles frente a las distintas vicisitudes de la vida, pueden recurrir a soportes externos: el alcohol (tan frecuente hoy entre los jóvenes), el tabaco, el consumo sin control de psicofármacos y otro tipo de adicciones. Las

mismas dificultades que tenemos para tomar la decisión de abandonar estas conductas dañinas para nuestra salud física y emocional son las que tenemos a la hora de tomar decisiones eficaces para nuestros intereses.

¿Cómo podría una persona tomar decisiones correctas cuando ni siquiera puede decidir cambiar una conducta que compromete su salud física y emocional? Aquí las cosas se complican y posiblemente ya no alcance con su buena voluntad o su deseo de cambio. En estas circunstancias, quizá debamos recurrir a la ayuda profesional adecuada, que servirá de guía para revertir ese camino de autodestrucción.

No se sorprenda si utilizo la palabra “autodestrucción”. Si usted me conoce, podrá reconocer una línea de pensamiento coherente respecto a este tipo de autoagresiones. Si una persona no puede discernir entre la salud y la enfermedad, entre la capacidad y la incapacidad, si da la espalda a toda la información que recorre los medios de comunicación, ¿cómo puede estar en condiciones de tomar buenas decisiones para su vida?

Sin lugar a dudas, la primera decisión que debería tomar es la de preservar su salud y alejarse de la posibilidad de adquirir enfermedades irreversibles que son la consecuencia de conductas que pudo haber evitado si hubiera trabajado sobre su autoestima y sobre su capacidad para tomar decisiones correctas en el momento justo.

No es tarde. Siempre podemos hacer algo por nosotros mismos. Por lo tanto, tome la decisión de cuidar su salud, que será sin duda la mejor decisión en este momento. Ningún proyecto personal, ninguna meta u objetivo o sueño tiene algún sentido si no somos propietarios de un cuerpo físico y emocional que ostente un razonable estado de salud. Pero aún desde la enfermedad, o desde la minusvalía, siempre podemos hacer mucho por nosotros mismos. Cualquiera de nosotros conoce alguna situación dolorosa como consecuencia de un accidente o de una enfermedad imprevista. Sin embargo, también sabemos que ni siquiera en esos casos la adversidad debe ser un obstáculo para que las personas sigan adelante e intenten cumplir sus sueños.

Ahora piense en usted. Aíslese del resto del mundo por un momento. Disfrútense plenamente en ese diálogo fecundo acerca de su pasado, su presente y su futuro. Encuéntrese con su verdadero ser, con ese ser que quizás nunca pudo salir a la luz, que quizá siempre se vio obligado a cumplir con las obligaciones sin que nadie le preguntara si estaba de acuerdo o no con esas obligaciones.

A partir de este diálogo verá cómo, además de mantener el sentido de la responsabilidad que usted seguramente cultivó cuidadosamente, aparecerán otros espacios para empezar a tomar buenas decisiones, decisiones eficaces que nos

permitan percibir que nosotros también tenemos derecho a un lugar en el mundo y en la vida en el que podamos sentirnos plenos.

Nadie puede modificar el pasado. Por lo tanto, no gaste tiempo ni energía en preguntarse cómo no se dio cuenta antes de todo lo que estaba viviendo. Juntos podríamos encontrar decenas y decenas de motivos por los que actuó de una determinada manera. Olvide eso. Ahora lo importante es el despertar del presente, es ese amanecer que está experimentando y que tiene un valor y una belleza incalculable. Ya se encontró con su mejor amigo. Trátelo bien, compréndalo y crezca junto a él y con él. La experiencia que está teniendo al conocerse en profundidad no es transferible. Disfrútela plenamente.

Está de más repetirle la importancia que tiene nuestra manera de ser en la toma de decisiones. Pero a medida que dialogamos, a medida que nos vamos abriendo y podemos decir lo que sentimos, las barreras se van cayendo y, aún con algunas lágrimas humedeciendo nuestro rostro, podremos avanzar sobre nuestros errores y sobre nuestros aciertos con rumbo firme hacia una nueva identidad.

¿Comparte conmigo el valor de este descubrimiento? Yo sé que sí. Y se lo agradezco profundamente. ¿Sabe una cosa? Tengo algo que confesarle. Todos los libros que he escrito me han producido una profunda satisfacción, porque son una creación genuina de mi interior y de mi tránsito por la vida. Pero este libro en particular me ha producido algunas sensaciones que no había experimentado con los otros y eso tiene que ver con mis propias decisiones a lo largo de la vida. Ha habido momentos en que he tenido que detenerme en la escritura para reflexionar, para tomar un café o para tomar un poco de agua y mitigar la angustia o el desasosiego que sentía al desempolvar viejos recuerdos enterrados en los archivos de mi memoria.

Y si le cuento esto es para que usted confirme, una y otra vez, que yo no estoy sentado en la cima de una montaña, impartiendo recetas mágicas o universales para encontrar el bienestar o la felicidad. Le cuento esto para que sepa que el autor de este y de otros libros es un ser humano como usted, al que le han pasado muchas cosas en la vida y cuyo único objetivo es compartir toda esa experiencia con usted.

Por eso me siento tan bien en su compañía, porque para mí también fue muy difícil tomar algunas decisiones de trascendencia. Cuando dos seres humanos comparten esos secretos que guardamos celosamente en el fondo de nuestro corazón, aliviamos la carga, nos sentimos mejor y la vida se torna un poco más fácil. Ni usted ni yo estamos diciendo en detalle qué fue lo que nos pasó, pero yo siento esa comunicación sin palabras, ese lenguaje no verbal que une a hombres y mujeres en un diálogo

exuberante, pleno de confesiones y capaz de restaurar viejas heridas.

Disculpe si considera que me he puesto algo sensible. Pero debo confesarle que esta sensibilidad es necesaria a la hora de elegir los mejores caminos. No somos máquinas, ni somos perfectos. Queremos lo mejor para nosotros y tenemos derecho a obtenerlo. Sólo resta saber cómo hacerlo.

## APRENDER A PONER LÍMITES

El derecho al bienestar incluye poner límites para no ser agredidos y para que nosotros tampoco podamos invadir los territorios de las demás personas. Cuando estamos a punto de tomar decisiones importantes, debemos evaluar si no nos estamos excediendo en la utilización del espacio que tomamos de los demás o si hemos reducido el nuestro a la mínima expresión. Debemos, en consecuencia, ubicarnos en el contexto exacto de lo que nos está pasando.

La idea de todos nosotros es vivir lo mejor posible. Sin embargo, ¿cuántas personas se acostumbran a vivir mal y terminan aceptándolo como algo “normal”? Este es el riesgo máximo de no saber poner límites y de no saber tomar decisiones a tiempo.

En la búsqueda del consenso y de la armonía en las relaciones interpersonales a veces dejamos pasar una gran cantidad de situaciones que nos molestan, que no nos gustan y que en realidad nunca olvidamos sino que guardamos en un archivo de nuestra mente y que denominamos *asuntos pendientes*. Este archivo imaginario también tiene un límite en cuanto a la cantidad de situaciones que puede admitir. Aquello que hoy creemos que no tiene relevancia en nuestro desempeño laboral, afectivo o en nuestro proyecto personal, en realidad sí lo tiene. Cuando los comentarios que decidimos “ignorar” desvalorizan nuestra persona, al mismo tiempo alimentan el sentimiento de rebelión que sin duda se presentará en nosotros y que generalmente aparece bajo la forma de un desborde emocional muy difícil de controlar.

Yo me pregunto ¿cómo puede una persona que está sometida a este estrés cotidiano, tomar decisiones acertadas? Lo más probable es que ponga toda su capacidad al servicio de esa inevitable explosión en lugar de utilizar esos mismos atributos para construir una vida mejor para sí mismo.

Señalar las diferencias o pedir explicaciones cuando algo no nos gusta es un derecho al que nadie debe renunciar. De ese modo, evitamos enviar al archivo de

*asuntos pendientes* aquellas situaciones que podemos resolver en el momento. Es cierto que a veces puede ser más fácil no hablar, dar la imagen de que todo está bien y que los demás siempre tienen razón. Pero mientras los demás avanzan, mientras los demás resuelven sus problemas, nosotros nos empantanamos y, en lugar de poner nuestra capacidad al servicio de la toma de decisiones eficaces, nos dedicamos a sufrir en silencio por la manera en que los demás nos tratan o intentan exigirnos.

¡Basta! Hagamos a un lado esa actitud de “víctimas de las circunstancias”. De lo contrario, nunca podremos avanzar. Si algo no nos gusta, digámoslo en voz alta. Esta es otra forma de no perder nuestro tiempo en pequeñeces que nos distraen de nuestros principales objetivos en la vida. ¿Para qué guardar rencores que lo único que hacen es crecer y desviar nuestra atención?

Recordemos algo: ¿cuántas horas útiles tenemos al día para cumplir con nuestras metas? Si a esas horas les restamos las horas en que dormimos, las que usamos para comer y para desplazarnos de un lado a otro, llegaremos a la conclusión de que si no somos eficaces en la administración de nuestro tiempo, tampoco llegaremos a tomar buenas decisiones en el futuro.

La administración del tiempo es sumamente importante. Nadie puede realizar más tareas que las que el tiempo real le permite. Años atrás tenía un amigo que lideraba una empresa que había heredado de su padre. Su manejo de las relaciones públicas y su formación eran excelentes, pero era terrible administrando el tiempo. Eso lo llevaba a aceptar trabajos que estaban por encima de la capacidad de su fábrica y cuando los clientes le reclamaban con justicia la entrega, se veía en serias dificultades para explicar los atrasos.

A cualquiera de nosotros puede sucedernos lo mismo cuando se trata de definir la estrategia a utilizar para extraer de nuestro tiempo el mejor de los resultados. Si aceptamos una actividad tras otra, no sólo agotaremos el tiempo útil sino que nos restaremos posibilidades de tomar decisiones eficaces, porque las decisiones eficaces también requieren de tiempo y espacio para ser diseñadas.

El deseo de crecer, de desarrollarse y de incorporar nuevas actividades a nuestra vida es una meta excelente. Si usted piensa y siente lo mismo, lo felicito. Pero le advierto, por experiencia propia, que para incorporar nuevos desafíos a nuestra vida antes debemos crear el espacio y el tiempo necesarios para dedicarnos a ellos.

Remodelar nuestra actividad generará nuevos espacios. De la misma forma que el ordenador crea nuevos espacios cuando el sistema comprime la información para aprovechar mejor el disco rígido. Si queremos pertenecer al grupo de las personas que

toman decisiones adecuadas en el tiempo justo, tenemos que darle al proceso que nos conducirá a este objetivo el espacio necesario y evitar los apuros que nos inducen al error. Planificar es la llave que nos permitirá, de aquí en adelante, aproximarnos a la certeza de que estamos transitando la senda correcta.

Ahora miro a través de mi ventana y veo que llueve profusamente. Las gruesas gotas se deslizan por los vidrios y me quedo absorto observando los fenómenos de la Naturaleza mientras mis dedos golpetean con rapidez el teclado de mi computadora personal.

Querido lector, querida lectora, me gustaría tenerlo frente a mí para conocerlo, para preguntarle acerca de su vida y para que usted pueda hacerme preguntas... En fin, de todos modos estoy seguro de que algún día vamos a encontrarnos frente a frente y podremos entonces dialogar. Mientras tanto, permítame invitarlo con otro café, o con un refresco. Tomemos otro pequeño descanso antes de ingresar en nuestro próximo capítulo.

Lo único que deseo es que se sienta tan cómodo o cómoda como me siento yo. Nuevamente gracias por seguir conmigo... Nos vemos muy pronto.

## CAPÍTULO 9

### LA PLANIFICACIÓN AYUDA A LA CERTEZA

*Hay personas que guardan  
sus sueños en una caja pequeña  
y dicen que tienen ilusiones.  
Luego guardan las cajas y, cada tanto,  
las abren para comprobar que siguen allí.  
Son grandes planes pero nunca saldrán  
de sus cajas. Hace falta mucho coraje  
para probar si somos tan buenos  
como nuestros sueños.*

EMMA LOUISE BOMBECK

En todos los ámbitos de la vida diaria, una buena planificación nos ayudará a tener seguridad. La toma de decisiones no escapa a este concepto. Un adecuado orden para nuestras decisiones, nos ayudará a aumentar considerablemente la certeza de que estamos en la buena senda. Claro que la confianza en nuestros pensamientos debe estar sustentada en un paso previo: definir qué queremos para nuestra vida y cuáles serán nuestras metas y objetivos.

Esto quiere decir que será más sencillo lograr una buena planificación siempre que sepamos con claridad a dónde pretendemos llegar. Un proyecto personal de vida, o aspirar a cumplir nuestros sueños, no son emprendimientos menores y por lo tanto requieren de un gran esfuerzo de nuestra parte y de una inversión de energía. Pero debemos invertir ese esfuerzo y esa energía con cautela y evitando malgastar nuestra capacidad física e intelectual.

Planificar es igual a plantearse objetivos a corto y mediano plazo. Al sumar esos objetivos, nos aproximaremos a la meta deseada que, en este caso, es tomar una decisión correcta y eficaz. Así como nos hemos extendido en la necesidad de adoptar un estilo personal para tomar decisiones, también la planificación tendrá un sello propio que va a caracterizarnos en cada providencia que debamos tomar de aquí en adelante.

Y una vez más se nos presenta una pregunta que es fundamental: ¿por dónde empezar? Vamos a empezar desde el principio, porque creo que es la mejor forma de ir dándole a nuestra planificación ese toque personal tan necesario y que nos define como seres únicos con características muy especiales.

En el comienzo de esta nueva etapa que se complementa con las anteriores, debemos volver a formularnos nuestras preguntas esenciales:

- ¿Qué queremos para nuestra vida?
- ¿Qué *no* queremos para nuestra vida?
- ¿Hasta dónde somos capaces de comprometernos en el esfuerzo por lograr aquello que hemos definido como nuestras metas y objetivos en la vida y que necesariamente requieren de decisiones importantes para concretarse?
- Recordemos siempre qué necesitamos para sentirnos bien, sin conflictos con la vida, y vayamos al encuentro de esos aspectos a los que quizá hemos renunciado durante una buena parte de nuestra existencia.

Si contamos con estas herramientas básicas (que son el reflejo de nuestros verdaderos deseos y necesidades) estaremos en condiciones de establecer un plan para llevar a cabo esa reingeniería que intentamos implantar en nuestra vida y que al fin nos permitirá tomar decisiones que respeten lo que somos como personas con derecho al bienestar y a la armonía interior.

En este momento me parece de capital importancia recurrir nuevamente al bolígrafo y a nuestra libreta para tomar nota de que pensamos que debemos hacer. Reitero una vez más el siguiente concepto: escribir nuestros sueños y visualizar cómo hemos de llegar a ellos es una gran ayuda para no olvidar las conclusiones a las que hemos llegado y para, al mismo tiempo, monitorear la marcha de nuestra planificación.

Llevar a cabo una reingeniería personal sin planificar, sin tomar nota de nuestros deseos, sería como querer construir un edificio de veinte pisos sin un proyecto ni un

plano de obra. Sería impensable algo así, ¿verdad? Entonces tampoco podemos pretender lanzarnos a la gran aventura de la vida y al extenso y complejo mundo de la toma de decisiones sin una mínima planificación. Una planificación, por mínima que sea, nos hará sentir que estamos pisando terreno firme y que, analizando paso a paso los senderos que vamos a transitar, existen grandes posibilidades de que alcancemos la meta que nos hemos propuesto.

Lo que en un principio puede parecer tedioso y posible sólo para aquellas personas extremadamente prolijas y cuidadosas es, sin embargo, la llave maestra de las buenas decisiones. Cada paso que demos con la certeza de que estamos respetando nuestra planificación nos evitará esfuerzos inútiles que nos desgasten y no nos permitan cumplir con nuestros objetivos.

En determinadas etapas de nuestra vida, hombres y mujeres nos detenemos a hacer un balance de la misma. En ese balance es inevitable reconocer algunos de nuestros fracasos y sentir la consiguiente frustración. Pero esto no debe detenernos ni hacernos desistir en el intento de concretar cambios positivos en nuestra existencia. Al contrario, debe permitirnos entender que la mayor parte de los errores que cometimos se produjeron porque no nos tomamos el tiempo suficiente para planificar nuestra estrategia. Es cierto que planificar no es fácil, porque requiere de tiempo, de voluntad y fundamentalmente de compromiso con aquello que queremos conseguir. Pero le aseguro que vale la pena hacer el esfuerzo.

Quizá usted ahora se pregunte (y tiene razones para hacerlo): ¿por qué voy a perder mi valioso tiempo en escribir y planificar mis decisiones? ¿De dónde voy a sacar un espacio para la planificación? Permítame interrumpir su pensamiento para aportarle algunas de las razones por las que creo que vale la pena dedicar nuestro tiempo y nuestra mente a planificar (en especial cuando se trata de tomar las decisiones más importantes de nuestra vida para que resulten eficaces y respondan genuinamente a nuestros deseos).

En primer lugar, planificar el desarrollo y la concreción de un proyecto personal nos ayuda a ordenar los pensamientos y a darle una jerarquía a ese torbellino de ideas y sugerencias que vamos recogiendo cada vez que nos enfrentamos a la necesidad de tomar decisiones de trascendencia. La planificación también sirve para desechar aquellas alternativas que, una vez escritas y evaluadas cuidadosamente, llegamos a la conclusión de que no son de utilidad.

En segundo lugar, piense lo siguiente: imagine que usted está parado sobre un gran tablero de ajedrez y que de la destreza de sus movimientos depende la victoria o la

derrota en la partida que está jugando. Planificar será fundamental para adquirir mayor certeza y decidir qué estrategia utilizar para vencer a su oponente. En relación a las decisiones, la planificación nos protege en gran medida de dejarnos conducir sólo por la pasión del momento. También nos mantiene a salvo de adoptar actitudes que responden a lo que sentimos interiormente, sin dejarnos ver el contexto total en el que se están desarrollando los acontecimientos.

En tercer lugar, planificar requiere de tiempo y ese tiempo se torna fundamental para enfriar su mente y permitirle actuar con equilibrio y respeto por su postura frente al suceso a resolver. Esa misma planificación le permitirá ver los aciertos y los errores en esa postura, le dará una visión más amplia de los caminos que ha elegido y lo habilitará para elegir el que mejor se adapte a los datos recogidos por usted y por su intuición.

Salvo cuando debemos resolver una circunstancia en pocos minutos o en unas horas, tomar una buena decisión y que además sea eficaz para nuestros intereses, lleva tiempo. Entonces, por favor, no se sienta disminuido o disminuida creyendo que sólo a usted le resulta difícil tomar decisiones. No nos equivoquemos y tomemos como modelo de comportamiento a aquellos que supuestamente son rápidos. Nunca olvidemos que el verdadero objetivo es la eficacia y no la velocidad.

Piense por un instante en la cantidad de errores que cometen esas personas que, sólo en apariencia, todo lo pueden. Tenga en cuenta que por lo general esas mismas personas se cuidan mucho de que los demás descubran sus desaciertos, haciendo siempre una apología de sus éxitos y minimizando sus errores (que suelen ser más que sus triunfos). De ahí la importancia de que cada uno de nosotros acepte que necesita de un tiempo y de un espacio propios para el análisis y la planificación de sus decisiones. Es bueno respetar ese tiempo y ese espacio porque son el reflejo de nuestra persona y no de lo que pueden o deben hacer los demás.

Es preferible equivocarnos por haber tomado una decisión propia que errar el camino por haber seguido el rumbo de otras personas que tienen deseos y necesidades diferentes a los nuestros. Por supuesto que para aprender debemos ver y oír lo que hacen los demás, pero no debemos mimetizarnos con los caminos que adoptan los otros, porque en general no son los que necesitamos. Es nuestro deber hacernos responsables de nuestro destino y de las decisiones que debemos tomar para alcanzarlo.

¿ES IMPORTANTE LA DISCIPLINA?

En ciertos países, la disciplina es enseñada desde los primeros años de vida de una persona. Por supuesto que cada uno puede tener su propia opinión respecto de esto y todas ellas son muy respetables. Se puede estar completamente de acuerdo con la idea de que el desarrollo de los niños debe darse en el marco de una disciplina férrea porque les será de gran utilidad en el futuro. Y otros pueden sostener que los niños deben ser niños y no adultos pequeños, en el sentido de que no se les puede exigir un comportamiento similar al que deberían tener los mayores.

Sin embargo, y más allá de la opinión que cada uno pueda tener, lo cierto es que la disciplina se convierte al fin en un estilo de vida. El ser humano aplica su propio criterio en lo que a disciplina se refiere tanto para ordenar sus efectos personales como para planificar o no cada una de las tareas que debe desarrollar en su vida. Y en estas múltiples tareas se incluyen las decisiones que deberá ir tomando en las distintas etapas de su existencia.

De todos modos, vale la pena aclarar que planificar no es una garantía para alcanzar el éxito en nuestros propósitos. Aún planificando podemos fracasar. Es bueno saber esto para desarrollar una buena tolerancia a la frustración, es decir, para aprender a aceptar que no todos nuestros sueños van a cumplirse, pero que la vida siempre nos brinda una nueva oportunidad.

No sería lógico pensar que no van a existir obstáculos ni problemas cuando nos dispongamos a concretar la tarea diaria que nos permita seguir en la búsqueda de una buena calidad de vida. Desde luego que los problemas existen, pero nunca deben permitirnos claudicar y abandonar el proyecto personal que hemos diseñado para nuestra vida. Cuando sabemos hacia dónde queremos dirigirnos, los problemas se resuelven con mayor facilidad, porque los sentimos como escollos a salvar y no como precipicios dónde caeremos y de los que no podremos emerger jamás.

A partir de todo lo que acabamos de analizar ya podemos apreciar que una planificación adecuada nos ayudará a tener mayor certeza. Además se convertirá en un nuevo cristal que incorporaremos a nuestra visión del mundo y que nos permitirá apreciar las vicisitudes de la vida desde otra óptica, con mayor optimismo, porque sabremos a dónde queremos llegar e invertiremos nuestra máxima energía para lograrlo.

No importa que época del año sea cuando usted se encuentre leyendo este libro. Me parece importante que ya comience a esbozar un plan para su vida. Si lo prefiere, puede empezar de a poco y planificar, por ejemplo, los próximos tres o seis meses. Eso lo llevará a plantearse algunas metas y objetivos, pocos, pero muy importantes

para usted. A partir de este mismo instante, entonces, la planificación de ese tiempo de su vida debe convertirse en algo prioritario, algo que desplace otras necesidades quizás no tan esenciales para su bienestar.

Una vez que nos acostumbramos a planificar los diversos aspectos de nuestra vida, incorporamos esta metodología para casi todas las actividades importantes que requieren sólo de nuestra atención. Esto nos permite administrar mejor nuestro tiempo, ese tiempo que a veces sentimos que es tan escaso debido a la multiplicidad de roles y obligaciones que debemos cumplir diariamente. El día tiene veinticuatro horas y no podemos extenderlo más allá de los mil cuatrocientos cuarenta minutos disponibles. De esos minutos sólo podemos reservar unos cuantos para descansar y reponer la energía que hemos utilizado y que es imprescindible para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo físico y emocional.

## ADMINISTRAR NUESTRO TIEMPO

La planificación no sólo nos otorga beneficios en cuanto a la toma de mejores decisiones, también organiza la utilización y el rendimiento de nuestra energía y nos permite establecer un orden de prioridades que nos enseña a delegar aquellas tareas que no necesariamente requieren de nuestra presencia. Así logramos preservar un tiempo útil que podremos utilizar para pensar, que es un ejercicio indispensable para orientarnos y tomar el sentido correcto en nuestra vida.

Querer ser eficaces no puede ser sólo una declaración de principios. Debe significar adoptar determinadas conductas y, entre esas conductas, la planificación ocupa un lugar muy destacado. Ese sentido de la vida que mencionábamos en el párrafo anterior puede cambiar radicalmente una vez que tomemos conciencia de la importancia de ordenar nuestros pensamientos (que no es otra cosa que planificar de forma correcta cada una de las decisiones que deberemos tomar de aquí en adelante).

En este mundo turbulento en el que vivimos, algunos tienen la sensación de que el tiempo pasa rápido y que no les alcanza para cumplir con todas las obligaciones que han asumido. Otros, al contrario, no saben cómo ocupar su tiempo y experimentan la penosa sensación de que su vida transcurre muy despacio y sin que puedan encontrarle sentido.

La mayor parte de la Humanidad navega justo en medio de estos dos extremos, ya sea que administre su tiempo y su espacio mejor o peor. Lo que debemos pensar en el primero de los casos es que es muy probable que en realidad no nos falte tiempo, sino

que no sabemos hacer uso de él de forma eficiente, y que por eso tenemos la sensación de que estamos perdidos. Si miramos hacia atrás en nuestra vida es muy probable que la mayoría de nosotros pueda ver y asumir que, durante etapas muy prolongadas de nuestra existencia, hemos usado mal el tiempo. ¿Qué significa hacer mal uso de nuestro tiempo? A veces quiere decir que lo hemos dedicado a tareas que pudieron haber hecho otras personas o que nunca debimos haber realizado porque no respondían a nuestro proyecto vital y nos alejaban de la chance de trabajar en pos de nuestras verdaderas metas y objetivos.

Pero lo que hemos vivido, vivido está. Por lo tanto, ahora no es el momento de criticarnos con dureza por los errores del pasado. Ahora es el tiempo de detectar antiguas fallas para ponernos en marcha y corregirlas. En este caso, corregir nuestros errores quiere decir ayudar a la planificación con una adecuada administración de nuestro tiempo. No debemos olvidar que nuestra persona alberga todos los roles que en una empresa, por ejemplo, están divididos en múltiples departamentos.

Cada uno de nosotros es su propio líder, en el sentido de que usted y yo tenemos que decidir lo que queremos que suceda en nuestra vida. Y una vez que sabemos hacia dónde nos queremos dirigir, tenemos que saber cómo lo hemos de hacer, es decir, debemos diseñar un proyecto de administración de nuestras ideas, de nuestro tiempo y de nuestros sueños.

Es el momento de evaluar las opciones que tenemos y de echar mano a todas las herramientas necesarias para poner en marcha esta transformación que nos conducirá a tomar decisiones con mayor certeza y con mayor firmeza. Responder a las preguntas “qué quiero para mi vida”, “qué *no* quiero para mi vida”, “qué grado de compromiso estoy dispuesto a adoptar para lograr mis objetivos” y “qué necesito para sentirme bien” son competencia del liderazgo de nuestra existencia.

Ahora es el turno de la planificación y de la administración de las ideas y del tiempo para cumplir con todo aquello que el liderazgo de nuestra propia persona nos ha indicado. Podemos tener muchas metas de diverso orden: afectivas, comerciales, económicas, profesionales, de calidad de vida. Todas y cada una de ellas requieren una clasificación en cuanto al nivel de trascendencia que tienen en la proyección que pretendemos darle a nuestra existencia.

Saber qué va primero y qué va después, cuáles de estas metas son fundamentales y cuáles son secundarias es una duda que puede vivir con nosotros en forma casi permanente. ¿Cómo discernir entre lo que es un simple deseo y aquello que es una necesidad? Es en ese momento cuando debemos dejar que nuestros sentimientos

gobiernen, porque juegan un rol fundamental. Cada uno debe saber qué es lo que siente como una prioridad para dedicarse de lleno a cumplir con esa meta, con ese objetivo o ese sueño. Seremos eficaces siempre que logremos alcanzar una a una las metas que nos fijamos, y siempre que esas metas sean creíbles y sustentables.

Tener el coraje y la valentía de mirar hacia adentro de nuestra persona y comprobar que todos los días hacemos cosas que van en contra de lo que pensamos y de lo que sentimos también es una forma de comprobar que no estamos siendo eficaces en nuestra manera de actuar, ni en las decisiones que tomamos. Si logramos advertir esto, podremos cuantificar el daño que nos estamos haciendo a nosotros mismos, porque no es necesario que medie la intervención de nadie para que nuestros sueños se cumplan o queden en mero proyecto.

Planificar y organizarse van unidos por un sentido común que nos brinda instrumentos para vivir mejor a partir de la toma de decisiones eficaces y con la mayor certeza posible. Descubrir no sólo nuestras metas sino también nuestra misión en la vida facilita enormemente la planificación porque a partir de eso sabremos cuánto tiempo debemos dedicar a cada uno de los sueños que pretendemos que se cumplan y cómo debemos ensamblarlos con aquello que son obligaciones asumidas y que es nuestra responsabilidad cumplir.

Una buena medida es comenzar a planificar el próximo año unos meses antes de que finalice el que está transcurriendo. De ese modo, cuando lleguen las fiestas tradicionales y se levanten las copas para el brindis, cada uno de nosotros podrá pensar en un deseo real y en un sueño que nos estarán acompañando desde el primer minuto del año que se inicia. Eso mismo tendremos que hacer con cada día, con cada semana, con cada mes del año, porque sólo así lograremos sacar el máximo provecho a nuestra planificación y a nuestra organización.

Esos deseos o sueños se concretan en metas y objetivos por los que vale la pena hacer el esfuerzo. También son valiosos porque nos hacen pensar y sentir que el año que se inicia no será igual al que pasó, ni será igual al que está por venir. Nunca volveremos a pensar que el lunes es igual al jueves o al domingo. Ahora la mañana tendrá su propio color, muy distinto al color de la tarde y al de la noche. Porque la diferencia estará en la motivación que sentiremos para alcanzar lo que queremos para nuestro bienestar.

Lo invito a que deje de lado su posible rigidez, que se anime a ser diferente y, por sobre todas las cosas, que se anime hacer el intento de sentirse mejor a partir de una planificación de su vida. Por supuesto que esa planificación no cubrirá aquellos

imponderables que todos sufrimos, pero esos imponderables de ninguna manera invalidan la esperanza y el optimismo que nos invaden cuando asumimos la responsabilidad de nuestro destino.

## ¿CÓMO CLASIFICAR NUESTRAS DECISIONES?

Nuestras decisiones pueden ser clasificadas de muchas maneras. Pero hay una que me parece excelente y que se refiere a la repercusión que dicha decisión tiene en nuestra vida. Visualizar esa repercusión es muy importante porque nos permitirá saber dónde debemos poner nuestro máximo esfuerzo. En general, el mayor esfuerzo hay que ponerlo en aquellas decisiones que tendrán una mayor proyección en aquello que estamos intentando lograr en nuestra vida.

Planificar es conseguir una manera propia de pensar para luego pasar a la acción. Pero para adquirir un nuevo perfil que nos permita enfrentar nuestra realidad con mejores resultados existe un requisito imprescindible: debemos ser más flexibles a la hora de juzgar qué nos sucede y cómo nos sucede.

No se trata de ser complacientes ni extremadamente críticos con nuestro escenario cotidiano, sino que se trata de comprender que sólo adoptando una postura que nos permita ver nuestras opciones lograremos avanzar en la búsqueda de nuestro equilibrio interior. Esto nunca debemos perderlo de vista porque es la brújula que nos guía y que orienta nuestro norte.

Siempre existen opciones, incluso en los momentos más difíciles. Pero suele ocurrir que a veces estamos tan embargados por lo que sentimos que no somos capaces de ver esas alternativas. Es entonces cuando dejamos pasar oportunidades que podrían haber resuelto más de un conflicto o que nos habrían ayudado a tomar decisiones capaces de cambiar el rumbo de nuestra vida.

A partir de ahora, lo importante es detenernos a pensar cada vez que sintamos que nuestros problemas no tienen salida o cuando no podamos visualizar soluciones que contemplen nuestra manera de ser y nuestras creencias. Entonces habrá llegado el momento de ser un poco más flexibles y, sin comprometer nuestras convicciones, avanzar hacia un cambio en nuestros modelos y paradigmas, quizás hoy algo obsoletos, y que pueden ser los responsables de la sucesión de fracasos a los que ya nos hemos habituado.

Si chocamos una y otra vez contra el mismo muro, deberíamos buscar la forma de esquivar ese obstáculo. Pero estamos tan acostumbrados a pensar y a actuar de una

determinada manera que bloqueamos inconscientemente la posibilidad de crear nuevas alternativas. No podemos dejarnos vencer por la sensación de que “es imposible”. Al contrario, cuando todas las puertas se cierran, o cuando creamos que están cerradas, debemos buscar la manera de construir nuevos accesos que nos permitan resolver nuestros conflictos y cumplir nuestros sueños.

Dentro del orden social en el que estamos inmersos (siempre respetando el terreno de los demás y ejerciendo una férrea defensa de nuestro propio territorio) aparecerán opciones que nos permitirán avanzar y quitar las asperezas de nuestro camino. La planificación y las opciones que tenemos para cumplir con nuestras metas dependen en buena medida de que nos demos permiso para ver más allá de las naturales dificultades que se vayan interponiendo en nuestro paso.

Si una estrategia no funciona deberemos diseñar una nueva, y otra y otra, hasta que logremos nuestro objetivo. Esto no sólo nos habla de la importancia de la perseverancia en la concreción de nuestros sueños, sino que aleja el fantasma del fracaso que paraliza a hombres y mujeres. El fracaso es una posibilidad, lo admitimos, pero perderá fuerza en la medida en que no nos dejemos ganar por la angustia y por la ansiedad.

Saber a dónde queremos llegar es fundamental para que nuestros esfuerzos den resultado. Supongamos que queremos llegar a una determinada ciudad, y para llegar allí tenemos que transitar por la carretera que llamaremos A. Si, por error, tomamos la carretera B, nuestro destino será diferente a nuestra primera intención. Esto significa que por más esfuerzos que hagamos por lograr nuestras metas y nuestros objetivos, por más intensos que sean nuestros sueños, el fracaso se hará presente si no ponemos en práctica una buena planificación y si el camino a recorrer no es el correcto.

Es importante tener esto en cuenta porque muchas veces no son las metas o los objetivos los equivocados, sino el procedimiento que utilizamos para llegar a nuestro destino. Si eso es lo que le está pasando, no se desanime, piense por un instante que quizá cambiando el procedimiento podrá llegar al destino deseado.

Pero vamos a profundizar sobre este punto, porque me parece más que significativo.

Si usted se encuentra mal, si no tiene ganas de vivir porque últimamente todo le ha salido al revés de lo que deseaba, no piense que ya no tiene sentido el esforzarse, permítame acompañarlo y tratemos de descubrir si el plano que usted utilizó y que le llevó a sentirse de esta manera fue el correcto. La primera pregunta que tendrá que

hacerse es si este sueño o este objetivo no logrado sigue siendo tan importante para usted. Vale la pena revisar, además, si lo que usted persigue es un objetivo alcanzable o algo que está muy por encima de sus posibilidades reales.

Si la respuesta es que sí, que el objetivo a cumplir sigue vigente, porque es lo que usted desea y porque es lo que usted siente que va a contribuir a lograr su equilibrio y su bienestar, entonces pensemos ahora qué debe cambiar para llegar a ese destino que usted tanto anhela. Albert Einstein, el físico y matemático que sorprendiera a la humanidad con sus descubrimientos, decía que para resolver un problema que hasta el momento no había tenido solución había que encararlo con un pensamiento fresco y con un procedimiento distinto.

Si nos empecinamos y usamos siempre los mismos esquemas de pensamiento, aquellos que nos han llevado al fracaso una y otra vez, el sentimiento de impotencia y de frustración llegará a sus niveles máximos. En cambio, si a partir de este momento encaramos nuestro esfuerzo con un plan o con un mapa diferente, es probable que nos aproximemos al éxito que estamos reclamando para nuestra vida.

Pero tenga también en cuenta que, si esas metas y objetivos ya caducaron, no hay necesidad de seguir sufriendo por lo que no pudo ser. En su lugar, debemos diseñar un nuevo proyecto personal que vaya acompañado de su correspondiente planificación estratégica, una planificación que responda a nuestra capacidad y a nuestra fuerza.

Los avatares de la vida hacen que en algunos momentos nos veamos obligados a preguntarnos por qué algunas personas logran sus objetivos sin grandes esfuerzos y sin sufrimientos, mientras para otros la vida es un campo de batalla donde el enfrentamiento es la moneda corriente y en el que tantos sueños quedan por el camino.

En primera instancia puede suceder que no encontremos una respuesta adecuada a estas preguntas. Muchos pueden tener una concepción mental que los lleve a pensar que hay más posibilidades de fracasar que de ser exitosos, que es más fácil adoptar conductas autodestructivas que cuidar nuestra salud. Sepa que hay quienes se entregan a esa manera de pensar y que hay quienes luchamos en contra de esa pasividad y esa forma tan negativa de abordar la existencia humana.

## UN BUEN ANTÍDOTO: LA ESPERANZA

El principal antídoto contra esa forma tan limitante de pensar y de actuar es la

esperanza, la convicción de que comprometiéndonos y haciendo un esfuerzo podremos lograr aquellas cosas que son tan importantes para nosotros. Los sueños le dan un sentido a nuestra vida, ponen nuestra energía y nuestra capacidad al servicio de que esos sueños se conviertan en una realidad tangible. Es cierto que la vida no es sencilla, pero aquí estamos usted y yo, dispuestos a pelear para conseguir aquello que tanto queremos.

Tengo la sensación de que usted, que me ha acompañado a lo largo de esta nueva aventura en este libro, también está ahora dispuesto o dispuesta a darse una nueva oportunidad, a creer que el sol sale para todos, incluyéndolo o incluyéndola a usted, planificando y tomando decisiones cada vez con mayor certeza y eficacia.

Esforzarse por lo que cada uno quiere nos brinda la oportunidad de crecer como personas útiles a nosotros mismos. Cada desafío nos van templando como el acero, y de ese modo vamos desarrollando habilidades que nos permiten responder con eficacia a todas las situaciones a las que la existencia nos expone en forma permanente.

Esa lucha constante por superarnos, por tomar decisiones con la necesaria seguridad interior, son las que nos han permitido acceder a la madurez y a la afirmación de nuestra personalidad. Todo tiene un precio en la vida, y el que pagamos por acceder a nuestros sueños y a nuestros objetivos podemos medirlo en términos de superación personal. La experiencia nos hace más sólidos, más fuertes y nos enseña a extraer lo mejor de nuestra persona.

La planificación también forma parte inseparable de ese crecimiento. Pero hay todavía un elemento más a tener en cuenta y ese elemento es la actitud que asumimos frente a las circunstancias de nuestra vida.

La actitud por sí sola no influye en los resultados finales de cualquier desempeño en la vida. Sin embargo, el lamento constante por no haber alcanzado nuestros objetivos, el sentimiento de que la felicidad no es algo para nosotros y la preocupación por la supuesta mala suerte que nos aplasta cada vez que emprendemos un proyecto, acaban por convertirse en profecías de autocumplimiento. Nos quejamos por lo que la vida nos devuelve y no terminamos de comprender que siempre vamos a recibir de la vida lo que anhelamos y ese anhelo depende, en gran medida, de nuestra actitud frente a los acontecimientos.

Una actitud negativa va a influir notoriamente en la eficacia de nuestras decisiones y va a sumirnos en un mar de dudas respecto de los caminos que debemos tomar. Una actitud correcta no resuelve nuestros problemas, es cierto, pero al menos nos

predispone de mejor manera para ver, analizar, recabar información y finalmente planificar de forma adecuada las mejores alternativas que tenemos para solucionar un problema o alcanzar un objetivo.

¿Qué debemos hacer si comprobamos que hasta ahora hemos adoptado actitudes que no contribuyen en nada a resolver adecuadamente nuestros conflictos? Sería muy fácil pensar que usted va a cambiar su actitud sólo porque yo se lo pido y porque está leyendo este libro. Las cosas no son tan sencillas. Luego de leer este capítulo, y más allá de que usted vuelva a subrayar o a releer algunos pasajes de esta obra, es muy probable que si no se dispone seriamente a operar cambios profundos en su concepción de la vida todo siga igual y que continúe tomando decisiones que no van a acercarlo a su bienestar y mucho menos a su armonía interior.

En el curso de nuestra vida y por distintas circunstancias, los seres humanos solemos caer en la trampa de las autoagresiones, que terminan convirtiéndose en verdaderas adicciones. El tabaco, el alcohol, las drogas y el consumo alarmante e indiscriminado de psicofármacos constituyen las formas más comunes de autoagresión en el mundo moderno. Si queremos romper el círculo vicioso que se crea alrededor de estas conductas, debemos luchar contra diversos factores:

- la adicción química,
- el hábito y
- la dependencia psicológica.

## ¿CÓMO CAMBIAR NUESTROS HÁBITOS?

Si tenemos una actitud inadecuada frente a nuestra realidad, para cambiar no alcanza con proponérselo. Nuestras creencias, sumadas a los modelos o paradigmas de comportamiento que se van generando desde los primeros años de vida, son la base de la programación mental que tenemos y que nos induce a actuar de determinada forma.

Para cambiar nuestra actitud es necesario abrir nuestra mente y permitirnos cambiar la manera en que reaccionamos frente a los sucesos de la vida. En estos casos no debemos luchar contra una adicción química pero sí o sí tenemos que cambiar nuestros hábitos y nuestra dependencia psicológica a determinado estilo de reacción.

Pero... ¿cómo logramos cambiar nuestros hábitos? Juguemos por un momento a que estamos a punto de rendir un examen. Para dar un buen examen es necesario

haber estudiado todos los temas pero, por sobre todas las cosas, se requiere ejercer un cierto control sobre nuestra mente. Se necesita cierta dosis de frialdad para poder observar y luego enfrentar el examen en sí mismo.

Un examen es una de esas circunstancias en las que debemos dejar nuestros sentimientos de lado para aprovechar el tiempo en pensar y contestar todo aquello que necesitamos para atravesar exitosamente la prueba. Los pensamientos y la acción posterior son los dos elementos que van a modelar nuestra actitud frente a esta prueba.

La vida nos enfrenta a exámenes en forma permanente. La manera de cambiar nuestra actitud es asimilar la postura y nuestro comportamiento frente a un examen de cualquier tipo e ir adaptándolo a las exigencias de la vida cotidiana. Es probable que no logremos la Excelencia en este ámbito de la noche a la mañana. Toda habilidad requiere de un tiempo de ensayo, de la perseverancia y de la motivación por lograr mejores resultados.

Si estamos acostumbrados a pensar y a actuar negativamente, a partir de ahora vamos a permitirnos, al menos, una pregunta: ¿qué pasaría si pensáramos el mismo tema desde un punto de vista positivo? Esto no resuelve nuestros problemas, es cierto, pero nos ayuda a tomar decisiones más eficaces y a comenzar a planificar cada uno de los frentes en los que tenemos que luchar en la vida diaria.

Todos conocemos nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Este es el momento de empezar a trabajar sobre nuestras debilidades para convertirlas en nuevas fuerzas que nos ayuden a empujar esas decisiones que estamos esperando poder tomar para lograr nuestros objetivos vitales. Si usted resuelve acompañarme en esta propuesta, verá por sí mismo cómo sus sueños empiezan a convertirse en realidad.

La diferencia que existe entre una planificación que se convierte en el verdadero soporte de una decisión correcta y una planificación que se pierde en el vacío depende de que adoptemos una actitud perseverante. Sólo llegan a alcanzar sus deseos quienes no están dispuestos a abandonar todo en la mitad del camino y quienes se resisten a conformarse con menos de lo que se han propuesto. Por lo tanto, sólo culminan su esfuerzo aquellas personas que insisten una y otra vez hasta obtener aquello que se han propuesto.

La diferencia también radica en si tenemos o no la íntima convicción de que tal o cual es el camino que queremos recorrer. Elegir el camino correcto no depende de la habilidad ni de la inteligencia, sino que depende de la perseverancia y de que intentemos, una y otra vez, aproximarnos a nuestra Verdad.

Aquí vuelve a cobrar valor el concepto de la esperanza. Porque la esperanza marca la diferencia entre quienes ya no creen en su propio esfuerzo o en su propia planificación y quienes, a pesar de todos los contratiempos, están dispuestos a seguir navegando las aguas embravecidas de la vida, sabiendo que un día llegarán a un puerto de aguas tranquilas donde se cumplirán sus deseos.

Pero aún habiendo planificado cuidadosamente los pasos a seguir para tomar las mejores decisiones, puede ocurrir que sigan existiendo enemigos internos que luchan para hacernos abandonar nuestro proyecto personal. Esas fuerzas negativas son las que nos hacen dudar respecto de si tenemos que avanzar o si debemos quedarnos donde estamos. Y lo que más nos paraliza es el temor a equivocarnos. Ese temor nubla nuestro pensamiento y nos invita a renunciar a nuestros objetivos.

Dependerá de nosotros permitir o no que el pánico se apodere de nosotros y que eche a perder el camino recorrido. La mejor manera de detener esta espiral descendente es aceptar que tenemos miedo, que el miedo es un mecanismo de supervivencia y que aún así estamos dispuestos a experimentar por nosotros mismos lo que puede suceder. Es posible que se representen en nuestra mente episodios del pasado que justo en este momento reaparecen para provocar el conflicto de ideas.

Si nos dejamos ganar por la desesperación y por la inseguridad caeremos en una trampa: considerarnos víctimas de las circunstancias, cuando en realidad sólo somos víctimas de nosotros mismos, de nuestros enemigos internos y de nuestras dudas. Sentirse una víctima de los designios de los demás o de las propias circunstancias nos exime de responsabilidades. Esto quiere decir que si no somos responsables de lo que sentimos y de lo que nos pasa, tampoco necesitamos encontrar soluciones para cambiar nuestro estado de ánimo.

Ese es un círculo perverso que sólo logra perpetuar un estado de inoperancia y que nos quita la obligación y el derecho a planificar nuestra propia vida pues ya nada tiene sentido porque somos víctimas de una “conspiración” que anula nuestros sueños, nuestros deseos y nuestras necesidades. Luchemos contra esta idea absurda. Siempre es bueno recordar que lo importante no son los acontecimientos sino la manera en que cada uno de nosotros responde frente a las adversidades de la vida.

## TODOS PODEMOS LOGRARLO

Nadie está exento de que le sucedan cosas que no puede prever ni controlar. Pero eso no puede ser un argumento de peso para quitarnos la responsabilidad de luchar

denodadamente por aquello que queremos. Por eso nunca debemos dejar de tomar las decisiones necesarias para lograrlo. Vuelvo a repetir algo que expuse en capítulos anteriores: cuando usted sienta que está desbordado por circunstancias que aparecen como limitantes para el cumplimiento de su plan de vida, pregúntese una y otra vez *¿Porqué yo no?*

Es decir, pregúntese por qué los demás avanzan y yo debo quedarme a la zaga. Si lo piensa, verá que esto no puede ser justo desde ningún punto de vista. Usted puede percibir con claridad que todo el diálogo se desarrolla con nosotros mismos y que, en última instancia, somos nosotros los que tenemos que resolver nuestro destino.

Esto nos genera una gran responsabilidad, pero al mismo tiempo nos da autoridad como para zanjar nuestras diferencias en el ámbito privado del diálogo interno y nos permite, a medida que planificamos nuestras decisiones, ir adquiriendo seguridad interior, certeza en los pasos que damos y, finalmente, una entereza a prueba de enemigos internos y externos. Esto se logra con entrenamiento, con la experiencia que la vida nos va otorgando y con voluntad.

Lograr estos cambios no es poca cosa, créame. Si, como consecuencia de lo que le está sucediendo en su vida, y también como consecuencia de haber leído este libro, usted comienza un proceso de cambio que lo lleve a construir una nueva identidad, considérese un triunfador o una triunfadora.

Usted habrá ganado seguridad, destreza para tomar sus decisiones, habrá comprendido la importancia de establecer un proyecto personal de vida y habrá comprendido la importancia de planificar cuidadosamente cada decisión que hemos de tomar.

Para todas las cosas hay períodos o tiempos de transición. No podemos pretender cambiar rápidamente nuestra manera de ser porque nos sentimos obligados por las circunstancias. Estos cambios que yo le estoy proponiendo requieren de un gran esfuerzo tanto de nuestro cuerpo físico como de nuestro cuerpo emocional. Por eso deben ser paulatinos y tenemos que otorgarnos el derecho a encontrar momentos para distendernos y descansar antes de emprender un nuevo trayecto.

Durante estos procesos de cambio, se torna fundamental el cuidado de nuestra salud. Si permitimos que el agotamiento gane nuestro cuerpo, todo el esfuerzo habrá sido en vano. ¡Jamás olvide esto! Todo tiene sentido si podemos disfrutar plenamente de nuestro desarrollo personal. Nada es válido si, como consecuencia de nuestros cambios, terminamos internados en un hospital o en un sanatorio. De vez en cuando debemos parar, debemos dejar nuestra mente en blanco y tomar contacto con la

Naturaleza para que los ciclos biológicos se cumplan y para que el descanso y la recuperación nos ayuden a renovar fuerzas para enfrentar los desafíos futuros.

El estrés de la vida cotidiana es el gran enemigo a combatir. Es el que nos hace sentir que tenemos que seguir avanzando siempre, a pesar del cansancio, es el que nos lleva a cometer más errores en nuestras decisiones. Quizás no podamos detenernos hasta que alguien nos haga ver que tenemos que parar, que no podemos seguir agrediéndonos de ese modo y que la única manera de recuperar la buena senda es descansar. Yo, mejor que nadie, sé que esto no es fácil, porque las responsabilidades son múltiples y porque además creemos que somos imprescindibles. ¿Sabe una cosa? El mundo seguirá andando con o sin nosotros. Es muy triste admitirlo, pero es cierto.

Lo ideal es no llegar al agotamiento para recién entonces darnos cuenta de que debemos parar. Una buena alternativa es descansar unos minutos todos los días, alejarnos de la vorágine de nuestra vida para reflexionar o realizar alguna tarea que nos guste. Eso será suficiente para desconectarnos de esa corriente que recorre todo nuestro cuerpo y que puede terminar enfermándonos. No importa demasiado qué actividad elija cada uno, lo importante es sentirnos gratificados al realizarla.

Pero del mismo modo que le pido que se tome un tiempo para descansar, también le ruego que, luego de haber planificado sus decisiones y de haber puesto en práctica el plan de acción, justo cuando tenga la sensación de que está acariciando la meta, entonces sí apriete el acelerador para llegar finalmente a sus objetivos.

Después tendrá tiempo para descansar, para sonreír por el esfuerzo realizado y por los logros obtenidos. ¿Por qué le pido que haga ese esfuerzo al final? Porque suele ocurrir, en muchas áreas de la vida, que las personas se quedan en el último tramo y que todo lo que hicieron no tiene ningún valor si no alcanzan los objetivos. En esos casos el sentimiento de frustración puede llegar a ser muy profundo y muy negativo.

También es importante que, cuando estemos a punto de culminar nuestro proyecto actual, ya tengamos en mente nuestro próximo objetivo. Esto puede parecer que es ansiedad, pero no lo es. Simplemente es el deseo de modelar nuestra vida de una manera diferente.

Para ejemplificar esta idea le voy a contar lo que me está sucediendo a mí en este momento: estoy llegando al final de la escritura de este libro, sé que queda todavía un largo proceso de corrección, de edición y de impresión antes de que estas palabras lleguen a sus manos, sin embargo, ya estoy pensando el tema de mi próxima obra (es más, lo tengo casi decidido).

Esto no quita que antes de emprender mi nuevo proyecto deba tomarme un

descanso, sólo de esa forma mis neuronas podrán recuperarse para seguir prestándome su invaluable ayuda en esta misión que he descubierto para mi vida y que se complementa tan bien con el ejercicio de mi profesión de médico.

Sentirnos en movimiento constante. Sentir que crecemos interiormente y que conocemos cada vez más las necesidades de los seres humanos. Sentir que entre todos podemos encontrar los mejores caminos para vivir más dignamente, con menos estrés y, sobre todas las cosas, aprendiendo a tomar decisiones más sólidas y eficaces, es un estímulo muy fuerte para seguir adelante junto a usted y a todas las personas que se identifiquen con esta manera de pensar.

Sólo me resta escribir las reflexiones finales respecto de esta aventura en la que tanto usted como yo hemos sido protagonistas. Es mi deseo que la lectura de este libro haya proyectado una luz potente sobre su realidad y que le haya permitido visualizar sus fortalezas y sus debilidades con dignidad y con respeto.

De aquí en más, usted seguirá solo o sola por los caminos de la vida. Seguramente en algún recodo nos encontraremos y nos ofreceremos mutuamente un café para seguir hablando sobre nosotros y para contarnos las mejores de nuestras decisiones. Hasta muy pronto. Ha sido un honor para mí compartir con usted este tiempo.

## CAPÍTULO 10

### REFLEXIONES FINALES

*Estoy aprendiendo a ser  
simplemente “yo”,  
y es maravilloso.*

*Desde que tengo memoria  
he sido una persona dependiente.  
Siempre hice lo posible  
por complacer a otros.  
Si se trataba de sentimientos ajenos,  
siempre los anteponía a los míos,  
aunque para eso tuviera que sacrificar  
mis propias exigencias.  
Siempre me preocupó excesivamente  
lo que otros pensarán de mí.  
Trataba de hacerme amiga de todos.  
Mi función era complacer:  
hacer, decir y ser  
lo que todos, cualquiera,  
quisiera de mí.  
Perdí de vista lo que en verdad era.  
Llegué a un punto en el que ni siquiera  
sabía qué deseaba de la vida.  
Era incapaz  
de tomar las decisiones más sencillas*

*porque, en cierto sentido,  
había perdido mi verdadera identidad.  
Aún soy una persona dependiente,  
pero ahora estoy en recuperación.  
Reconozco mis debilidades  
y, ya que ahora puedo  
ponerme por delante  
de todos los demás,  
puedo al fin ser yo misma.*

Sherée Heller

La vida pasa, todos nos damos cuenta de eso. Hay etapas de gran turbulencia en nuestro interior y hay momentos de paz, de armonía y de equilibrio (aunque esos momentos no sean tan frecuentes en el mundo en el que vivimos). Todos los seres humanos nos relacionamos íntimamente con nuestro mundo interior y también estamos obligados a establecer relaciones con nuestro mundo exterior, con nuestro entorno. Esa interacción social es necesaria porque nos permite comunicar a los demás nuestros más genuinos deseos y necesidades.

Quizá no aprovechemos estas ocasiones tanto como deberíamos porque sentimos temor a no ser comprendidos o, lo que es mucho más grave, por temor a ser ridiculizados una vez que los demás (aún aquellos que conviven con nosotros) se enteren de qué cosas son importantes para nuestra vida. Entonces, lo que debemos recordar es que no es necesario que estas concepciones sean compartidas, porque sólo cada uno de nosotros sabe qué es lo mejor para sí mismo en términos de calidad de vida.

Por eso muchas veces callamos o acumulamos resentimientos que nos distancian de los demás, que nos encierran en nuestro propio mundo. Esto no es bueno. No hay que quedarse solo y aislado sino saber que la comprensión de los demás no siempre es necesaria, en especial cuando tenemos la íntima convicción de que ya sabemos qué queremos que nos suceda en la vida y estamos dispuestos a pagar el precio y a asumir el compromiso para lograrlo.

Es probable que durante buena parte de nuestra existencia hayamos vivido a nuestras espaldas y que recién hoy estemos dispuestos a ubicarnos en primer lugar en cuanto al respeto por lo que pensamos y por lo que sentimos. Ahora es entonces el

momento de decir basta a esa dependencia absurda en la que la satisfacción de los deseos de los otros estuvo siempre en el primer lugar y nos relegó a niveles increíbles de desprecio por nuestra propia persona.

Recordemos que esta actitud no denota egoísmo ni soberbia. Eso que sentimos el día en que comienza la revolución interior por la recuperación de nuestra autonomía, el día que comenzamos a sentir la independencia de pensamiento y de acción es, ni más ni menos, que el llamado a la construcción de una sana autoestima. Esta autoestima sana se basa en la salvaguarda de la confianza y el respeto por nosotros mismos, que es un mensaje que llega desde lo más profundo de nuestro ser. Ese mensaje está cargado de expectativas y del deseo de lograr una vida mejor y ambas cosas nos obligan a comenzar a tomar decisiones. Pero no cualquier tipo de decisiones, sino que es entonces cuando se torna imprescindible tomar decisiones eficaces, con la máxima certeza de que estamos en el camino que hemos elegido para crecer y desarrollarnos como seres útiles a nosotros mismos.

Por eso yo estoy profundamente agradecido con usted por haber aceptado acompañarme en esta aventura que refleja no sólo una realidad en la que todos estamos involucrados, sino que también refleja mi propio tránsito por la vida y la enorme cantidad de acontecimientos que tuve que enfrentar (algunos exitosamente y otros cometiendo errores) y que ya forman parte de mi pasado, de mi historia personal.

Al concebir este libro, imaginé que a usted seguramente le habría sucedido lo mismo que a mí y que, de algún modo, hemos seguido viviendo y hoy nos encontramos juntos, dialogando, intercambiando opiniones sobre la importancia que tiene saber cómo tomar decisiones correctas en el momento justo. Y... ¿sabe por qué nos hemos encontrado? Porque la vida sigue su curso inexorable y tanto usted como yo tendremos necesariamente que seguir tomando decisiones.

La idea de este libro es que podamos tomar decisiones con más eficiencia y eficacia y que, cada vez que tengamos que enfrentar un problema o que deseemos concretar un sueño, nuestra seguridad interior sea nuestro principal aliado (y que ya no exista lugar para el miedo al fracaso o al ridículo con la consiguiente frustración). Luego de haber incursionado por todo lo que significa tomar una decisión, personalmente he llegado a la conclusión de que todos estamos en condiciones de tomar decisiones acertadas.

Creo, además, que tanto usted como yo entendimos que estas decisiones están en íntima relación con nuestra manera de ser y estar en el mundo, que están ligadas a

nuestras creencias y a nuestros modelos de comportamiento. En los momentos más críticos, cuando nos disponemos a abordar el lado más profundo de nuestra vida, es cuando estamos más abiertos a conocernos con honestidad y transparencia para entender por qué en determinados momentos de la vida nos inclinamos por tal o cual decisión.

Evaluar el pasado está bien, es necesario, porque forma parte de nuestra historia personal. Pero cuando tenemos que hacer una crítica por las actitudes tomadas en el pasado, nunca olvidemos el marco de referencia y la situación personal que estábamos atravesando en el momento en que tomamos la decisión. Sería muy fácil, a la luz de los resultados obtenidos luego de determinadas decisiones, destruir nuestra propia imagen. Por eso es que hoy debemos tener en cuenta cuáles eran los elementos que manejábamos en ese pasado para la toma de nuestras decisiones, cuál era nuestro grado de madurez cuando elegimos un determinado camino a seguir...

Esto no significa que debemos ser complacientes con nosotros mismos y decirnos que todo está bien, ya sea que hayamos acertado o que nos hayamos equivocado. Aprender de los errores y acumular información es lo que nos coloca en una posición de privilegio para, de aquí en adelante, tomar decisiones con certeza y sin dejarnos ganar por el miedo al error o al fracaso.

Enfocar la toma de decisiones como una oportunidad de cambio modifica el escenario en el que nos movemos, hace posible que dejemos de considerar cada acontecimiento de la vida como un problema o como una serie de conflictos que van en aumento y que pueden hacernos caer en una crisis personal con todo el cortejo sintomático que eso significa, situación a la que asistimos con mucha frecuencia y que genera una profunda desesperanza en el ser humano.

Ver la oportunidad de un punto de inflexión en nuestra vida, ver la posibilidad del comienzo de un proceso de reingeniería personal que puede llevarnos a construir una nueva y mejor imagen de nosotros mismos es el mejor camino para tomar decisiones con optimismo, con mesura, y también con la expectativa de que a partir de este momento nuestra vida cambiará para ser mejor y para que cada uno de nosotros pueda comenzar a cumplir sus sueños, sus metas y sus objetivos.

Para lograrlo, para trazar juntos los mejores caminos, hemos hurgado en la profundidad y hemos limpiado juntos la maleza del bosque. Quizá esos caminos no sean los más cortos, pero sí serán los más seguros porque comenzaremos desde el principio, conociendo lo que significa la anatomía de una decisión para luego, paso a paso, reunir los datos necesarios y atender un capítulo fundamental de la toma de

decisiones: el respeto por nuestra intuición.

Los objetivos son claros: aprender a vivir mejor y saber cómo tomar decisiones eficaces, que estén al servicio de nuestro bienestar y de nuestra armonía interior. Porque de eso se trata. Todos los esfuerzos que diariamente hacemos los seres humanos tienen como objetivo lograr un mejor nivel de vida, otorgar a nuestro cuerpo emocional el equilibrio necesario que nos permita amalgamar nuestro trabajo con nuestra distracción, con nuestro crecimiento y con nuestro desarrollo personal.

Por supuesto que la calidad de nuestras decisiones refleja el nivel de autoestima que cada uno de nosotros tiene en el momento en que debemos definir nuestra actitud frente a una situación. Una baja autoestima, con la consiguiente baja tolerancia a la frustración, hará que, si la decisión no es correcta, sus consecuencias puedan ser muy dañinas para una estructura psíquica débil, fácilmente vulnerable por el fracaso.

Por supuesto que las personas con una buena autoestima también se equivocan y toman decisiones erróneas, pero jamás dejan que estos errores lastimen la confianza en sí mismos y el respeto por su propia persona. Es decir, sufren por su equivocación, pero no pierden la dignidad por haber errado en una elección.

De allí se desprende que la eficiencia y la eficacia dependen del juicio que nos merece nuestra propia persona en el momento en que debemos decidir algo importante para nuestro futuro. Cada uno tenía hasta el presente un procedimiento personal para llevar adelante el proceso de toma de decisiones. Juntos hemos visto que podemos modificar ese procedimiento, tornarlo más efectivo y no involucrarnos tanto con los resultados finales.

Cada ser humano es único. Nos adornan determinados atributos y nos manejamos en la vida con virtudes y defectos que nos acompañan quizás desde hace mucho tiempo. Aceptar nuestra realidad no es sinónimo de resignación sino de reconocer dónde están esas virtudes y cuáles son nuestros defectos. Pero no debemos hacer esto para sentarnos a llorar pensando en esas zonas débiles de nuestra persona, sino para reconocerlas y ponernos a trabajar (solos o pidiendo ayuda) para convertirlas en nuevas fuerzas que nos ayuden a enfrentar un mundo que no espera a los que siempre tienen tiempo para resolver sus conflictos pero que nunca pasan a la acción.

Vivimos tiempos de gran exigencia en cuanto a nuestro desempeño personal. Estamos urgidos por la necesidad de obtener resultados positivos en todas las áreas en las que hemos asumido roles y obligaciones. Es humanamente imposible hacer siempre todo bien, por eso sufrimos tanto por nuestros errores y por nuestros fracasos. Pero al sufrir tanto, nos estamos olvidando de algo sumamente importante:

somos seres humanos, no máquinas, y todos podemos y tenemos derecho a equivocarnos cuando tomamos alguna decisión.

Aceptar nuestra condición de humanos también nos exige revisar nuestros procedimientos y nuestro proyecto personal. Recién entonces quizá seamos capaces de ver las causas por las que pudimos haber cosechado una sucesión de fracasos que nos alarma y que está poniendo de manifiesto que algo estamos haciendo mal. Adoptar una actitud conformista con nuestra realidad nos introduce en el área de la mediocridad, algo que estoy seguro que ninguno de nosotros desea. Sólo con el deseo de mejorar nuestro desempeño saldremos de esa incómoda posición del mediocre, de aquel que se conforma con lo que le sucede sin tener el coraje, la audacia y la necesidad de revisar su manera de actuar.

Cuando los fracasos son vividos muy intensamente, pueden hacernos sentir que ya no vale la pena intentar vivir mejor. Entonces debe encenderse una luz roja que nos indique que estamos ingresando en una zona muy peligrosa: el abandono de nuestra propia persona.

Lo cierto es que las decisiones son el eje central alrededor del cual gira nuestra vida. No podemos escapar de nuestra responsabilidad. Debemos enfrentar nuestros problemas y nuestros conflictos, debemos hacernos responsables de nuestro destino a través del establecimiento de metas y objetivos creíbles que formen parte de un nuevo proyecto vital.

Le recomiendo que, una vez que cierre la tapa de este libro, se tome un nuevo tiempo para tomar un café con usted mismo y decirse que los sueños son posibles siempre que estemos dispuestos a luchar por ellos. Si usted encuentra lo que quiere para su propia existencia y descubre su misión en la vida, le aseguro que habrá avanzado muchísimo.

Ahora sólo resta diseñar el proyecto personal y una planificación estratégica que nos ayude a tomar las decisiones con certeza, con seguridad interior y con eficacia, respetando lo más puro de nuestros sentimientos.

Estoy llegando al final de este nuevo libro y le confieso que me cuesta separarme de la compañía que usted me brindó a lo largo de esta ardua tarea, porque hizo que no me sintiera solo en los momentos en que tuve que enfrentar mi propia historia y mis decisiones pasadas. Eso sí, puedo asegurarle que en poco tiempo lo estaré convocando otra vez para iniciar una nueva travesía a lo largo y a lo ancho de esa maravillosa dimensión que alberga la mente humana, donde se encuentran los pensamientos y los sentimientos que nos definen como personas, como seres que

palpitan con su realidad. Tengo la certeza de que juntos, mancomunados en el mismo esfuerzo, hallaremos los caminos para vivir mejor.

Muchas gracias otra vez por haberme acompañado. Y vamos a despedirnos sólo con un “¡hasta muy pronto!”. Usted se lo merece.

Si la lectura de este libro le ha llamado a la reflexión como es mi intención, y si ha generado en usted interrogantes, preguntas o comentarios, tenga la certeza de que ellos son sumamente importantes para mí.

Los conceptos que se vierten en mis libros los pongo a consideración de los lectores, que son los jueces inapelables de mi trabajo.

Si siente la necesidad de trasmitirme algo que haya surgido del análisis profundo de su situación personal, o sentimientos que le haya despertado el tomar contacto con su realidad, no vacile en hacerme llegar su opinión al respecto, sabiendo desde ya que será bienvenida.

Puede escribirme a la siguiente dirección electrónica:

[wdresel@adinet.com.uy](mailto:wdresel@adinet.com.uy)

o también puede visitar mi página web y allí dejarme su mensaje:

[www.exitopersonal.org](http://www.exitopersonal.org)

Desde ya, muchas gracias.

DR. WALTER DRESEL

Cubierta  
Portada  
Lo que quiero para mi vida. Un desafío apasionante  
Introducción  
Primera sección: la importancia de la actitud  
Capítulo 1. ¿Somos capaces de tomar decisiones adecuadas?  
    ¿Qué necesitamos para mejorar nuestro desempeño?  
    Los condicionantes más comunes  
    Las decisiones son compromisos  
    La importancia de las ideas  
    Una actitud positiva  
    Pensar por nosotros mismos  
Capítulo 2. La intuición, un ingrediente fundamental  
    Los caminos de la intuición  
    Aprender de los errores  
    ¿Cuáles son nuestras herramientas?  
    Abrir nuestra mente para incorporar nuevos paradigmas  
    Transformar nuestro pensamiento  
    ¿Por dónde empezar?  
Capítulo 3. ¿Las decisiones son un problema o una oportunidad?  
    La eficiencia personal  
    Valorar las decisiones como oportunidades  
    Todos podemos tomar las mejores decisiones  
    Trazar un mapa de ruta  
    “Más vale nuevo desconocido...”  
    Analizar el escenario y acumular información  
Segunda sección: Necesitamos una carta de navegación  
Capítulo 4. Anatomía de una decisión  
    Primer paso: Valorar la intención  
    Segundo paso: Elaborar una base de datos  
    Tercer paso: Descifrar el mensaje  
    Cuarto paso: Analizar nuestras alternativas  
    Incorporar el nuevo método  
Capítulo 5. Encontremos los mejores caminos  
    El pensamiento estratégico  
    La fortaleza emocional  
    Vencer los miedos  
    Definir los distintos tipos de problemas  
    Aprender a organizarnos

- Nuestra misión. Nuestra verdad
- Capítulo 6. El objetivo es ser eficaz
  - Recuperar la confianza en nosotros mismos
  - El espejo del alma
  - Beneficios a corto plazo y satisfacciones a largo plazo
  - ¿Cómo reaccionará nuestro entorno?
  - Ser nosotros mismos
  - El éxito y el fracaso
- Tercera sección: Construyendo nuestra seguridad interior
- Capítulo 7. Adopte un procedimiento personal
  - Conocer nuestro temperamento
  - Los temores: ¿Mecanismos de supervivencia o trampas?
  - La reingeniería personal
  - Adoptar un estilo personal
  - Distintos estilos
  - El respeto por nosotros mismos
- Capítulo 8. ¿Qué tienen en común quienes toman buenas decisiones?
  - Buena tolerancia a la frustración
  - La escucha empática
  - Convicción y flexibilidad
  - La relación costo-beneficio
  - Establecer un orden para los pensamientos
  - Autonomía e independencia de pensamiento
  - Eficacia y eficiencia
  - Somos los arquitectos de nuestro destino
  - Metas y objetivos
  - Aprender a poner límites
- Capítulo 9. La planificación ayuda a la certeza
  - ¿Es importante la disciplina?
  - Administrar nuestro tiempo
  - ¿Cómo clasificar nuestras decisiones?
  - Un buen antídoto: La esperanza
  - ¿Cómo cambiar nuestros hábitos?
  - Todos podemos lograrlo
- Capítulo 10. Reflexiones finales
- Epílogo
- Créditos
- Acerca de Random House Mondadori ARGENTINA

Dresel, Walter  
Lo quiero para mi vida. - 1a ed. - Buenos  
Aires : Debolsillo, 2013  
(Clave)  
EBook.

ISBN 978-987-566-902-4

1. Autoayuda. I. Título  
CDD 636

Edición en formato digital: julio de 2013  
© 2013, Random House Mondadori, S.A.  
Humberto I 555, Buenos Aires.

© 2006, Walter Dresel  
c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria  
[www.schavelzon.com](http://www.schavelzon.com)

Diseño de cubierta: Random House Mondadori, S.A.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

ISBN 978-987-566-902-4

Conversión a formato digital: Libresque

[www.megustaleer.com.ar](http://www.megustaleer.com.ar)



Consulte nuestro catálogo en: [www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

Random House Mondadori, S.A., uno de los principales líderes en edición y distribución en lengua española, es resultado de una *joint venture* entre Random House, división editorial de Bertelsmann AG, la mayor empresa internacional de comunicación, comercio electrónico y contenidos interactivos, y Mondadori, editorial líder en libros y revistas en Italia.

Desde 2001 forman parte de Random House Mondadori los sellos Beascoa, Debate, Debolsillo, Collins, Caballo de Troya, Electa, Grijalbo, Grijalbo Ilustrados, Lumen, Mondadori, Montena, Plaza & Janés, Rosa dels Vents y Sudamericana.

Sede principal:

Travessera de Gràcia, 47-49

08021 BARCELONA

España

Tel.: +34 93 366 03 00

Fax: +34 93 200 22 19

Sede Argentina:

Humberto Primo 555, BUENOS AIRES

Teléfono: 5235-4400

E-mail: [info@rhm.com.ar](mailto:info@rhm.com.ar)

[www.megustaleer.com.ar](http://www.megustaleer.com.ar)



Collins

DEBATE

DEBOLSILLO

Electa

Grijalbo

Lumen

MONDADORI

Montena

PLAZA JANÉS

ROSA DELS VENTS

Editorial Sudamericana

# Índice

Portada	2
Lo que quiero para mi vida. Un desafío apasionante	4
Introducción	6
Primera sección: la importancia de la actitud	11
Capítulo 1. ¿Somos capaces de tomar decisiones adecuadas?	12
¿Qué necesitamos para mejorar nuestro desempeño?	15
Los condicionantes más comunes	18
Las decisiones son compromisos	22
La importancia de las ideas	23
Una actitud positiva	25
Pensar por nosotros mismos	29
Capítulo 2. La intuición, un ingrediente fundamental	32
Los caminos de la intuición	35
Aprender de los errores	37
¿Cuáles son nuestras herramientas?	39
Abrir nuestra mente para incorporar nuevos paradigmas	42
Transformar nuestro pensamiento	44
¿Por dónde empezar?	46
Capítulo 3. ¿Las decisiones son un problema o una oportunidad?	50
La eficiencia personal	53
Valorar las decisiones como oportunidades	56
Todos podemos tomar las mejores decisiones	58
Trazar un mapa de ruta	60
“Más vale nuevo desconocido...”	61
Analizar el escenario y acumular información	64
Segunda sección: Necesitamos una carta de navegación	69
Capítulo 4. Anatomía de una decisión	70
Primer paso: Valorar la intención	71
Segundo paso: Elaborar una base de datos	74
Tercer paso: Descifrar el mensaje	76
Cuarto paso: Analizar nuestras alternativas	79
Incorporar el nuevo método	83
Capítulo 5. Encontremos los mejores caminos	88
El pensamiento estratégico	90

La fortaleza emocional	93
Vencer los miedos	96
Definir los distintos tipos de problemas	98
Aprender a organizarnos	101
Nuestra misión. Nuestra verdad	103
<b>Capítulo 6. El objetivo es ser eficaz</b>	<b>106</b>
Recuperar la confianza en nosotros mismos	107
El espejo del alma	110
Beneficios a corto plazo y satisfacciones a largo plazo	112
¿Cómo reaccionará nuestro entorno?	115
Ser nosotros mismos	118
El éxito y el fracaso	120
<b>Tercera sección: Construyendo nuestra seguridad interior</b>	<b>124</b>
<b>Capítulo 7. Adopte un procedimiento personal</b>	<b>125</b>
Conocer nuestro temperamento	126
Los temores: ¿Mecanismos de supervivencia o trampas?	129
La reingeniería personal	132
Adoptar un estilo personal	134
Distintos estilos	136
El respeto por nosotros mismos	139
<b>Capítulo 8. ¿Qué tienen en común quienes toman buenas decisiones?</b>	<b>142</b>
Buena tolerancia a la frustración	143
La escucha empática	144
Convicción y flexibilidad	144
La relación costo-beneficio	145
Establecer un orden para los pensamientos	146
Autonomía e independencia de pensamiento	147
Eficacia y eficiencia	148
Somos los arquitectos de nuestro destino	150
Metas y objetivos	153
Aprender a poner límites	157
<b>Capítulo 9. La planificación ayuda a la certeza</b>	<b>160</b>
¿Es importante la disciplina?	163
Administrar nuestro tiempo	165
¿Cómo clasificar nuestras decisiones?	168
Un buen antídoto: La esperanza	170

¿Cómo cambiar nuestros hábitos?	172
Todos podemos lograrlo	174
Capítulo 10. Reflexiones finales	178
Epílogo	185
Índice	186
Créditos	188
Acerca de Random House Mondadori ARGENTINA	189