

# **SOY ADOLESCENTE**

*y no sé qué camino seguir*

Oscar Suárez



SOY ADOLESCENTE  
Y NO SÉ QUÉ CAMINO SEGUIR

ÓSCAR SUÁREZ

# SOY ADOLESCENTE

## DEDICATORIA

A: Carlos Alberto y Eduardo Suárez Cortés  
(S & S)

Compañeros de camino,  
trashumantes y héroes, conquistadores  
de la cima, pero ante todo:  
Mis hermanos

## PRESENTACIÓN

A continuación encontrará un texto dirigido a jóvenes que inician su proceso de adolescencia.

Está escrito en la modalidad epistolar. Es una carta breve, sencilla, agradable, elaborada desde la cotidianidad de un psicólogo que lleva más de 20 años interactuando con juventudes. Trata de dar respuestas y orientaciones a los aspectos más puntuales de las inquietudes de los adolescentes.

A diferencia de los textos con esta temática, el presente enfatiza lo emocional, lo psicológico, lo social de la realidad del joven latinoamericano.

Trata de dar luces y servir de compañero de camino de un joven que se inicia en esta etapa bella de la adolescencia.

Podría servir de apoyo, asesoría y material básico para padres y educadores de adolescentes.

Presenta un lenguaje sencillo al alcance de todos.

## A MANERA DE INTRODUCCIÓN

Querido Amigo:

Cuando quise comunicarte estas reflexiones provenientes de alguien que ya ha superado estas etapas por las que tú apenas te aventuras o te adentras, más bien (porque una aventura es de libre decisión, en cambio, la adolescencia no se decide) me preguntaba cuál debería ser el criterio para determinar cuándo podrías leerlo, es decir, qué características debe tener el chico para considerarse adolescente. Tengo que descartar la edad, porque en muchos casos se ingresa a ésta (la adolescencia) en edades más tempranas.

Por eso, si consideras que estás preguntándote en estos momentos acerca de tu identidad, es decir, muy en tu interior se oyen voces que te dicen "¿quién soy yo?", "¿soy diferente a mi padre?", "¿todo es como los grandes lo dicen?".

O si ya no te atraen con tanto gusto los juegos infantiles, en muchos momentos sabes tomar distancia de "los niños" (lo pongo entre comillas porque en tal caso, los llamarás haciéndoles resaltar "niños") y si deseas asomarte al mundo de los adultos queriendo tomar tus propias decisiones, pensar por ti mismo, y estás sintiéndote raro, diferente a cuando te gustaba ir de la mano de mamá o de papá, o de ambos; entonces creo que tú estás ingresando a esta bonita etapa, seria, importante, que se llama adolescencia.

¡Bienvenido!

Te espera un mundo de fantasías, sueños, ilusiones, dolor, reflexión, responsabilidad, sabiduría, pasión, temor, susceptibilidad, depresión, vulnerabilidad, generosidad, amor.

Comenzarás a pisar los primeros escaños de un ascenso hacia lo que es la vida (recuerdas cuando tu padre decía: "Hijo, tú no sabes lo que es la vida"); todo esto es lo que significa vivir, y por eso, quiero compartir contigo y muchos adolescentes estos pensamientos sobre esta bella etapa, con el deseo muy sincero de que vivas la vida plenamente, y que cuando ingreses a la etapa adulta no queden vacíos, ni frustraciones, ni culpabilizaciones, ni arrepentimientos.

No tengo la respuesta a las preguntas que tal vez estás haciéndote; más bien quiero llevarte a otras, y que en esa búsqueda seas tú mismo quien las encuentre.

## ¿QUÉ ES LA VIDA?

Los adultos con frecuencia nos preguntamos cuál es el verdadero sentido de vivir: ¿Tener dinero?, ¿trabajar?, ¿estudiar?, ¿gozar de la vida?, ¿bailar, pasear, amar?

Es una pregunta tan honda que nadie tiene una respuesta exacta ni definitiva para ella; cada persona tiene que descubrir el verdadero sentido que la vida tiene.

Te invito a leer dos conceptos acerca de la vida que tuvieron dos personajes. El primero es anónimo; el segundo, se le atribuye al rey Salomón. Quiero que los medites y saquemos algunas conclusiones.

Cuando tome solitario el camino hacia Dios  
y cierre el calendario que Él me dio,  
he de hacerle el inventario de mi vida por aquí,  
le diré que es necesario que viví;  
que nací de carne y hueso  
como todos los demás;  
que viví cada segundo y algo más,  
que viví gracias a eso que la vida me ofreció  
porque el hombre el más bueno y el peor,  
por el hecho de nacer ya es pecador.  
Sin ser menos optimista que la media general  
le diré en mi entrevista al tribunal  
que yo he sido un beodo y un santo nunca fui  
y aunque sea egoísta: viví.  
Que viví y no pedía más que un poco de amistad;  
que viví sólo por la felicidad,  
que viví sin beatería y eso temo más,

aunque sé, Dios sabrá perdonar  
como manda a los hombres observar.  
Si mis cartas, credenciales fuesen poco para Él,  
o si son superficiales,  
le dire que entre todos los mortales  
yo he sido el más feliz  
y temo confesarle que viví.  
Que viví a toda vela cada día un nuevo amor,  
que viví de las mujeres lo mejor,  
que viví en nombre de ellas  
y he llevado en mí siempre la mejor pasión  
y ardiente frenesí, sin haber vivido  
mucho he de decir que viví feliz!

Anónimo

Como pudiste leer, para el autor de esta definición, la vida es placer, aventura, el momento y nada más. Parece que esta persona no tenía ninguna meta en la vida; sólo era: vivir. Pero para él, vivir era ese disfrutar centrado en lo corporal; habló de las mujeres, dice que fue un beodo o borracho. Se ve a todas luces que nunca se proyectó al futuro. No tuvo una meta por la cual vivir, y que a su muerte hubiera dicho: "Sí. He cumplido esa meta (educar a sus hijos, lograr un descubrimiento, crear una institución de servicio, trabajar para una compañía, haber servido a los demás)".

Se ve que para el autor de este escrito, no existieron razones para su existencia más allá de lo meramente carnal, no se ven ni se asoman, sueños e ilusiones realizadas, como que todo fue un vaivén, fue como una veleta que indica la dirección del viento, sin un plan de viaje concreto y definido.

Dice que fue y vivió feliz, porque para él la felicidad no consistió en haber dado de sí mismo a otros: hijos, esposa, hermanos, miembros de una comunidad.

Él le da un significado a la felicidad a su modo, la dedicación a lo mundano, pasajero, y que no deja ninguna huella. Por esa razón es tan difícil elaborar una definición de felicidad, pues depende de lo que cada persona quiera de la vida.

Parece que este texto fuera el himno nacional de muchos jóvenes, quienes centran el vivir, en el "pasarla sabroso"; vivir es divertirse, y gozar es darle rienda suelta al instinto.

Por eso muchos hombres adultos, al llegar al ocaso de sus vidas, habiéndose dedicado sólo al ahora, al momento, jamás sembraron, ni educaron hijos, no cifraron sus esfuerzos en una meta alta y digna. Al llegar al final de sus vidas, lo único que podrán llevarse es la satisfacción de lo que comieron, bebieron y

vistieron. Esta manera de ser no es nueva. Es antigua. Está consignada en el pensamiento de los filósofos epicúreos, quienes decían: "Comamos y bebamos que mañana moriremos". Para estos filósofos, parece que la vida humana no está muy distante de la de los animales. El hombre tiene la posibilidad de mirar el futuro y planear. Dedicarse a altas metas. Si todos los hombres nos dedicáramos sólo a lo momentáneo, al hoy, sin tener una dedicación a las metas futuristas, nuestra civilización no habría avanzado. Si Alexander Fleming no hubiera dedicado horas y horas a la investigación, (a cosas futuras) no tendríamos la penicilina, la cual ha salvado tantas vidas. Si el Dr. Elkin Patarroyo, no aplazara sus descansos, no trasnochara, no trabajara tanto como lo ha hecho y lo hace, no tendríamos la vacuna contra la malaria, que tanto bien le hace a los niños de África y aún de América Latina.

Y así muchos logros, debidos a hombres y mujeres que no vivieron sólo para pasarla "chévere" sino que dedicaron su vida a lo alto, a metas, a compromisos.

Ahora, te invito a leer el siguiente pasaje tomado de la Biblia.

"Le dije a mi corazón: ¡Adelante! ¡Te voy a dar placer, disfruta del bienestar! Pero vi que también esto es vanidad.

A la risa le llamé: ¡Locura!; y del placer dije: ¿Para qué vale? Traté de regalar mi cuerpo con el vino, mientras guardaba mi corazón en la sabiduría, y entregarme a la necedad hasta ver en qué consistía la felicidad de los humanos, lo que hacen bajo el cielo durante los contados días de su vida. Empecé mis grandes obras: me construí palacios, me planté viñas, me hice huertos y jardines, y los planté de toda clase de árboles frutales. Me construí albercas con aguas para regar la frondosa plantación. Tuve siervos y esclavas: poseí servidumbre, así como ganados, vacas y ovejas, en mayor cantidad que ninguno de mis predecesores en Jerusalén. Atesoré también plata y oro, impuestos de reyes y de provincias, contraté músicos, toda clase de lujos humanos, coperos y banqueteros. Seguí engrandeciéndome más que cualquiera de mis predecesores en Jerusalén y se mantenía mi sabiduría.

No le negué nada a mis ojos ni a mi corazón. Porque así mi corazón se reponía de todas las tristezas. Me puse a pensar en todo lo que había hecho, y todo mi afán, y vi que todo esto es vanidad y atrapar vientos con las manos, y que no se saca ningún provecho bajo el sol. Pensé en la sabiduría, en la locura y la necedad, ¿qué vendrá a hacer aquel que me reemplace, sino lo mismo que los otros han hecho? Me di cuenta de que la sabiduría está tan lejos de la necedad como la luz de la oscuridad. Quien es sabio mantiene los ojos abiertos, en cambio el necio es como el ciego, sin embargo, sé que ambos corren la misma suerte. Pensé entonces: "Si la misma suerte del necio será la mía, ¿de qué vale entonces mi sabiduría?". Y pensé que eso mismo es vanidad. Nadie se acuerda del necio ni del sabio. Al correr el tiempo todos son olvidados, pues el sabio muere igual que el necio. Detesté todos mis afanes bajo el sol, que yo dejo a mi

sucesor. ¿Quién sabe si será sabio o necio? Él se apoderará de todo lo que he trabajado, y lo que realicé con fatiga y sabiduría bajo el sol, también esto es vanidad. Me desanimé al pensar en todos mis afanes bajo el sol, y pensé que un hombre que se esforzó usando su sabiduría, conocimientos y destreza, le deja todo el resultado a otro que no hizo nada. También esto es vanidad y mal grave.

Porque, ¿qué le queda a aquel hombre de todo su trabajo y esfuerzo bajo el sol?, porque todos sus días son dolor, y su oficio penar y ni aun de noche su corazón descansa. También esto es vanidad.

(Eclesiastés 2, 1-23)

Este escrito atribuido al rey Salomón, hijo de David, considerado el más poderoso e importante de la monarquía hebrea, fue destacado, además de lo señalado, por su gran sabiduría.

En la Biblia existe esta historia:

“Dos mujeres, quienes se disputaban la maternidad de un niño, acudieron a él para que decidiera con quién debería quedarse la criatura. El Rey dijo: “Partan al niño, y entréguenle a cada una la mitad. Hubo una de las mujeres que dijo: “No. Entregue su majestad el niño a ella, prefiero que siga vivo aunque no esté conmigo”. El Rey consideró que ésta era la verdadera madre, y por tanto a ella dio el niño”.

Por esta historia y otras más, se ha considerado a Salomón como un gran sabio.

Al leer las líneas del texto tomado del Eclesiastés, a primera vista se podría pensar que el autor está desanimado de la vida, que siente, tal vez como los filósofos existencialistas: “La náusea de la vida”. Sin embargo, una lectura más profunda podría mostrarte el verdadero sentido del escrito.

El autor dice que lo tuvo todo, tuvo dinero, poder, placeres, “no le negó nada a sus ojos ni a su corazón” y sin embargo, todo esto le pareció vanidad.

Te quiero explicar el significado de dos palabras. Según la Biblia, vanidad hace referencia a lo pasajero, efímero, sin importancia. Y necio: es el insensato, que vive sin preocuparse por dejar huella o realizar una misión.

Es importante realzar cómo el autor señala que lo mundano, lo material, no concede al hombre la felicidad, ni aun lo libran del dolor.

Cuando se habla de dolor, se hace referencia al vacío, y sufrimiento que se experimenta por las carencias que a diario vivimos. Muchas personas sacrifican sus vidas, su juventud y sus talentos, sólo por conseguir bienes materiales. No les importa hacer lo que sea, sólo importa conseguir dinero a toda costa, cuando lo encuentran, se regalan, licores, diversiones, sexo, llegan a la sensación de tristeza y vacío. Es tan grande a veces éste sentimiento, que intentan el suicidio. Pero no por el dinero, sino porque creyeron que éste les colmaría su dolor — vacío—.

Por eso lo que pone de relieve el texto, es cómo el dolor estará siempre con el hombre, no lo abandonará, porque es inherente a la vida.

Cada persona tendrá que asumir ese dolor, de una manera tranquila y sosegada, porque ahí encontrará la esencia de su humanidad. Somos proyectos, estamos haciéndonos. Sentimos la incompletud y esa sensación de carencia nos lleva a buscar la realización. Es positivo siempre y cuando no nos dejemos llevar a la depresión.

Ambos textos muestran elementos valiosos que valdría la pena señalar.

El primero (el anónimo) muestra la vida como un goce constante sin una proyección futura. Sin embargo, resalta el disfrute de los detalles pequeños que tiene la vida, supo el valor de las pequeñas cosas y ahí cifró su alegría. Es valorable el hecho de que para el autor del escrito, feliz no es el que tiene todo, sino el que no necesita mucho.

Aunque como te mostraba antes, no plantea la vida en función del servicio, lo cual es de gran trascendencia, permite entonces hacer una invitación para saber mirar lo bonito que la vida tiene, en ese equilibrio entre lo material y lo espiritual.

En ambos textos se ve también las dos posiciones que suelen tener las personas ante la vida:

3 Vivir la vida aquí y ahora.

3 Vivir sólo en función del futuro.

Veamos primero lo de aquí y ahora: vivir el hoy dicen con frecuencia los orientales (los budistas, o quienes profesan una filosofía o religión oriental), te lo explicaré con la siguiente historia:

“En cierta ocasión había un pescador descansando en la playa, al atardecer; en eso, llegó otro quien le dijo: ‘Hombre, en vez de estar ahí acostado, podrías extender tu jornada de pesca, y así no sólo sacarías lo de tu comida diaria, sino que podrías vender más y ahorrar el dinero, con el tiempo podrías comprarte un congelador y almacenar pescado, el cual venderías y obtendrías ganancias que te permitirían ahorrar. En diez años tendrás tanto que podrás acostarte tranquilo a descansar’. El hombre que estaba acostado, escuchó toda la cantinela sin inmutarse y contestó: ‘Y qué crees que estoy haciendo aquí?’”.

Como podrás ver, están aquí las dos actitudes de los hombres: el occidental (futurista) y el oriental (aquí y ahora), mientras que el primero le ofrece un paraíso de remanso y gozo para el futuro, el segundo prefiere disfrutarlo hoy, ahora, aquí. Para el oriental el mañana, sólo es una construcción de la mente, tampoco el pasado, pues se ha ido. Como el hombre de la historia, la vida se vive ahora.

Vivir en función del futuro:

Me imagino que esta actitud la conoces más de cerca. Es la que comúnmente

asumimos nosotros los occidentales de los que tú formas parte.

Nos preparamos para el futuro: estudiamos, ahorramos, creemos que habrá un mañana mejor. Esto tiene sus bondades, y sus beneficios, claro. Por ejemplo: estar preparados, construir una herencia, adquirir conocimientos, prever situaciones difíciles, ahorrar para momentos de estrechez económica.

El lado negativo de esta actitud te lo ejemplifico con esta historia:

“Una persona mayor de edad, me dijo: ‘Oye, cuando tenía veinte años, me angustiaba pensando qué sería de mi vida cuando tuviera treinta, luego qué pasaría conmigo a los cuarenta, después a los cincuenta y ahora que ya tengo sesenta y cinco años. No quiero saberlo’”.

Esta persona como puedes ver, sacrificó sus momentos de juventud, los llenó de ansiedad o angustia, que le impidieron vivir sosegadamente en preocupaciones futuras. Casi siempre las personas gastamos energías preocupándonos en cosas que nunca sucederán. Los sabios ya lo han dicho: el 95% de los casos, esos hechos terroríficos no sucedieron y todo el gasto de adrenalina y energía se perdió. En fin, ya con estos ejemplos someros has visto las dos tendencias de Occidente y Oriente.

De ambas tenemos que aprender a sacar provecho sin dedicarnos de manera exclusiva a ninguna.

De Oriente, es importante poner en práctica el evitar la angustia por el futuro, el aprender a disfrutar cada día, cada momento; si tienes la oportunidad de ir a un campo o bosque, aleja las preocupaciones y ya estarás ahí, disfruta, goza cada momento, porque cada día trae su afán o preocupación.

De Occidente es importante aplicar: la previsión, la preparación, las metas, los proyectos, el ahorro, la planificación de la vida. No vivir así por así, o como hacen algunos monjes “Yoguis”, dormir donde los coja la noche. Eso no es posible para nuestra civilización ni nuestro tiempo.

La proyección al futuro es importante y necesaria siempre y cuando no impida vivir el hoy plenamente, apreciar los instantes, y no imposibilite el curso normal de la vida.

No es imposible prepararse para el mañana viviendo “momentos” agradables que permiten compartir con los demás, alegrías, distraerse, sin perder el norte o el rumbo de la vida. Claro, sin que ese futuro se convierta en un tirano agobiante y esclavizante. Recuerda: “Los extremos son viciosos”.

## SUEÑOS

¿Qué es soñar?, ¿acaso son solamente las imágenes que se logran cuando estamos dormidos? Sí, sin embargo, quiero que pensemos en otros sueños, en aquellos que estuvieron en la mente de tantos hombres primero que aquello que lograron.

Por ejemplo:

3 Lo que estuvo en la mente de Tomás Alva Edison, y luego, tras largos esfuerzos generó: "La bombilla eléctrica".

3 En la mente de Alejandro Grahnan Bell, antes que el teléfono.

3 En la mente de Simón Bolívar, antes que la liberación de cinco naciones.

3 Lo que estuvo en la mente de Manuel Elkin Patarroyo, y que dio origen a la vacuna contra la malaria.

4 Lo que estuvo en la mente de Gabriel García Márquez, antes de que todas sus obras le valieran el Premio Nobel de Literatura en 1982.

Esos son los sueños, antecipos de grandes logros. Sueños son los que ayudan a que la vida valga la pena de ser vivida, siempre y cuando todos los días se luche porque esos sueños se hagan realidad. Por eso alguien decía: "Para lograr que los sueños se hagan realidad, lo primero que hay que hacer, es despertar". Sí. Es necesario soñar, y soñar alto. Así como sea de grande el sueño, así debe ser la disposición para trabajar cada día para lograrlo. Este mundo necesita de personas que tengan la capacidad de soñar y de soñar en grande.

Sólo quienes le dieron cabida en sus mentes a grandes sueños, son los protagonistas de hoy.

Por eso, muchacho, ahora que eres joven, sueña, vuela alto, tan alto como tu dignidad de persona. No pienses que algo obstaculizará el soñar: ni la pobreza, ni las limitaciones físicas, ni las distancias geográficas. Todo es posible para aquel que quiere hacer las cosas. Recuerda muy bien esto: "Quien quiere lograr su objetivo, busca un medio; y el que no, busca un pretexto".

Tú no seas de aquellos que se esconden en esos pretextos o que dicen: "¡Ah,

es que yo he tenido mala suerte!” Eso que llaman suerte para muchos no es sino un constante luchar, por lo que se cree; lo que pasa es que ese luchar nunca termina, siempre permanece, y no todos están dispuestos a permanecer luchando, casi todos sólo lo intentan una sola vez y ahí paran; otros ni siquiera se atreven a intentarlo. Cuentan que el famoso autor Julio Verne, cuando escribió su famosa obra “De la tierra a la luna”, se la llevó a un editor y éste se la devolvió diciéndole que no merecía ser publicada, así mismo el segundo, el tercero, hasta completar quince (15) editores, ipero el número dieciséis (16) le dio el sí! Por eso, vio la luz (y gracias a Dios porque es una bella obra) esta joya de la literatura.

Pero, ¿cree, que en nuestro medio, exista alguien tan fuerte como para luchar así de tenazmente por sus sueños? No lo creo.

Esa es la gente que se necesita: que sueñe y que luche por lograr que esos sueños se hagan realidad.

No sé si conoces la historia de un niño muy pobre, hijo de una señora que vivía de lavar ropa y que no tenía papá.

En esa época, a los niños que sólo tenían el apellido de la mamá se les llamaba “hijos naturales”. Eso fue por allá en el siglo XIX. Pues ese niño tenía un gran sueño que jamás lo abandonó: ¡Quería ser el presidente de la República de Colombia! Hizo todo lo que estuvo a su alcance, estudió con dedicación, entusiasmo y perseverancia. Tenía una gran fe en Dios y en sí mismo. Contaba con esa madre que, aunque pobre, siempre lo animó, ¿y sabe qué?

Que ese niño figura en la historia de Colombia como uno de los grandes presidentes y hombres que ha tenido nuestra patria. Su nombre me imagino que ya lo habrás adivinado: Don Marco Fidel Suárez.

Te dejo para que averigües en qué fecha gobernó a Colombia. Escribió además obras tan bellas como: Los sueños de Luciano Pulgar y Oración a Jesucristo.

Si ellos lo hicieron, ¿por qué no podrías hacerlo tú?

## IDENTIDAD

“Para el hombre una existencia sin examen es algo que no vale la pena vivirse”

Apología, 38a

Tener la plena convicción de quien se es, de una manera absoluta, no creo que sea posible, precisamente porque en la misma concepción filosófica, lo absoluto en cuestión terrenal no existe. Ahí es muy cierto lo que Descartes, filósofo francés, dijo acerca de que toda verdad es relativa, pues aunque se afirme algo rotundamente, existirá la posibilidad de que varíe, o sea negado.

Conocerse de una manera transparente, construir una identidad acabada, fija y perfecta no es posible, porque entraría en contradicción con la idea de persona. La identidad personal mantiene la posibilidad de crecimiento. A toda hora y en toda edad podemos crecer. Eso significa que nunca, nunca estamos acabados.

Somos un proyecto. Estamos haciéndonos, construyéndonos a nosotros mismos día a día, y paso a paso. Sin embargo, también se puede afirmar que elaborar la identidad personal permite situarnos ante el mundo, mostrando ante los otros, el YO, y el sello único y personal, (aunque no esté acabado). Existen dentro de tu mente, muchos interrogantes, preguntas, insatisfacciones, pero ahora que la duda te está invadiendo y que jamás te abandonará es: “¿Quién soy yo?”. Y eres tú el único que deberás saber responder. Te generará angustia, ansiedad. O tal vez desconcierto, depresión, melancolía. Por primera vez tendrás que enfrentarte a ti mismo. Esta vez no podrás ir donde tu padre para que te explique, te responda o te ayude.

Es posible que acudas a él para recibir apoyo, ánimo y compañía.

Está bien.

Pero en la búsqueda de tu propia identidad tendrás que ser viajero solitario. De eso está hecha la vida: soledad. Tienes la posibilidad de adentrarte en ti y preguntarle a tu corazón.

Acepta ese dolor de no saber responder, de abandonar el cuerpo de niño, de perder el rol infantil, de perder a los papás del niño, para encontrar al papá del adolescente, luego del joven y después del adulto. Porque crecer, además que te hará ganar derechos, te exigirá responsabilidades y compromisos. Ya las respuestas a tus actos no podrán ser. "Es que a mí...", "es que me dijeron...", "es que yo no sabía...", "es que Pedrito me dijo...", no señor. Ahora con una identidad clara, tus respuestas deberán ser razonadas, sin echarle la culpa ni la responsabilidad a nadie.

No te vaya a pasar lo que a Chuang Tzu (año 300 aC). "Chuang Tzu soñó que era una mariposa. Al despertar ignoraba si era Tzu que había soñado que era una mariposa o si era una mariposa y estaba soñando que era Tzu".

Eso en parte es lo que los psicólogos llaman la "psicosis" o "locura": un yo que está dividido o un yo desbaratado. El loco no sabe si es un "árbol" o una "mesa".

Por eso Chuang Tzu, no sabía si era mariposa o era él.

Que no pase que sintonices esa emisora y luego no sabes si fue convicción tuya escogerla o fue por gusto de tu amigo. Si eso es lo que piensas o es lo que te dijeron que pensaras para que seas un joven "in".

No podrás imitar fielmente a tus padres, pero tampoco hacer todo lo contrario como para demostrar que eres único y original.

La originalidad verdadera está en lo que tu corazón te diga, y él tiene que conducirte a la autenticidad, a estar en paz contigo, y a tu bien, ese corazón para ser tu mejor amigo tiene que mostrarte el camino del crecimiento.

La respuesta sobre la identidad personal queda muy difícil averigüarla.

Te propongo entonces que en esa investigación de "Quién eres" vayas respondiéndote poco a poco estos interrogantes conexos a esa respuesta original.

3 ¿Qué quiero de la vida?

3 ¿Por qué quiero eso de la vida?

3 ¿Qué me hace a mí diferente a las demás personas? (Cuál es mi sello personal).

3 ¿Qué hay dentro de mí, o con qué cuento para lograr eso de la vida?

3 ¿Cuáles son mis propias ideas en torno a los temas importantes que preocupan a los adultos, por ejemplo: política, religión, filosofía, economía, etc.? (Ver autenticidad).

3 ¿Qué ropa me gusta a mí y por qué?

3 ¿Cómo me veo dentro de diez años, veinte, treinta...?

3 ¿Cómo es mi personalidad? Extrovertido, introvertido.

3 ¿Conozco mis sentimientos frente a varios aspectos de la vida?

3 ¿Conozco mi temperamento? (sanguíneo, flemático, colérico y bilioso).

3 ¿Con qué clase de personas me gusta acompañarme?

3 ¿Cuáles son mis gustos?

3 ¿He pensado en mi muerte?

3 Si muriera ahora, ¿estaría satisfecho de haber realizado una obra importante y valiosa?

3 ¿Soy sincero con los demás?

3 ¿Soy hipócrita?

3 ¿Soy egoísta?

3 ¿Estoy aprovechando el tiempo productivamente, de tal manera que valore el esfuerzo que mis padres hacen para mantenerme y costearme los estudios?

3 ¿Tengo metas claras, donde me veo luchando y esforzándome para alcanzarlas?

Para eso, debes tratar de escuchar tus sentimientos, tu cuerpo, a ti mismo, volverte auténtico. No ser para responder a las exigencias o expectativas de los demás. Es decir, actuar como los otros quieren para no perder su aprecio y cariño.

Es muy típico esto. Se parece a lo que los niños hacen con sus padres, tratan de complacer las exigencias y actúan según ellos, para que les sonrían y les digan: "Muy bien", y cuando tratan de ser ellos mismos, ellos ya no sonrían, ya no los quieren. Nace entonces la culpa, y el deseo de traicionarse a sí mismo para buscar esa aprobación paterna tan anhelada.

Así somos algunas veces con los amigos: no queremos que nos abandonen, y no queremos perderlos, por eso ocultamos muchas cosas. Sin embargo, como dice la reflexión del Dr. Gilbert Brenson, que aquí te transcribo para que leas: "Lo que trato de encontrar con mis máscaras es precisamente lo que evito, porque mis amigos al no ver mi humanidad, no me quieren por lo que soy sino por lo que aparento".

## CONOCERSE A SÍ MISMO

Nosotros los que conocemos somos  
los más desconocidos para nosotros  
mismos: esto tiene un buen fundamento,  
no nos hemos buscado nunca. ¿Cómo iba  
a suceder que un día nos encontrásemos?

Nietzsche

Hubo un filósofo llamado Sócrates, que vivió en el siglo V antes de la era cristiana, a quien le gustaba repetir como consejo a quienes le pedían algo de su sabiduría, la siguiente frase: "nosce te ipsum" (conócete a ti mismo), la cual no la había inventado él, sino que estaba escrita en el frontispicio del templo de Apolo (un dios griego), y que caracterizó el pensamiento de este hombre de la cultura occidental.

Esta frase era como el signo que identificó al pensador griego, era como el lema que iniciaba en el proceso del conocimiento. "Conócete a ti mismo" y, ¿por qué un filósofo exhortaba a una tarea tal vez muy fácil en palabras de muchos? Pues, porque éste ya lo había intentado y se había dado cuenta del grado de dificultad para iniciarlo.

Cuando alguien quiere certificar el hecho de un acto se apoya en la frase: "¿Acaso no me conoces?". Pues no; no te conoce. No se conoce a sí mismo. Menos podrá conocerte.

El principio de la sabiduría, según la Biblia, consignado en el libro de los Proverbios, está en el temor de Dios, y continúa en el conocimiento de sí mismo.

¿Qué ganas con conocerte a ti mismo? En saber todas aquellas dimensiones de tu ser que no te son accesibles.

Hubo dos grandes psicólogos: Hari Ingham y Josef Luf, que crearon una propuesta para invitar a las personas a conocerse. Estos investigadores se idearon una ventana con cuatro lados que muestran las diferentes facetas de la personalidad. Éstas son:

Área ciega: corresponde a aquello que yo no conozco de mí, y los demás tampoco.

Área libre: aquello que conozco, y los demás conocen de mí.

Área oculta: aquello que los demás conocen y yo no conozco de mí.

Área cerrada: aquello que yo conozco de mí, pero los demás no conocen.

Para que veas que no es tan fácil, aquello de conocerse a sí mismo. Una de las maneras más seguras de ayudarte en ese importante proceso es escuchar la retroalimentación que te brinden en los grupos en que te encuentres.

¿Qué es eso? Pues lo que te dicen los compañeros de cómo te ven, o cómo les parecen. Agradéceles que te proporcionen elementos para conocerte, y así, permitir que en tu personalidad sólo exista un área: La libre: transparente, real.

Sócrates veía cómo la clave de todo lo que el hombre debe saber está dentro de sí mismo, sin embargo, ¿qué es eso de conocerse a sí mismo? ¿Acaso consiste en la mera descripción física, de los rasgos o del pasado? No. Conocer el pasado es importante, porque quien no sabe de la historia está condenado a repetirla.

Además quien no sabe de dónde viene, entonces tampoco sabe para dónde va. Pero no debes quedarte jactándote de un pasado glorioso, ni llorando un pasado amargo o triste.

El maestro Sócrates enseñaba a conocerse porque él sabía la dificultad tan grande que esto tiene, y la inmensa sabiduría que encierra. Intenta conocerte, conocer el árbol genealógico de tu familia. Quiénes eran tus antepasados. Aprende a aceptarlo tal como fueron, trata de seguir el ejemplo de quienes sean dignos, y no te contentes con el triunfo de los que lograron éxito. Trabaja por el tuyo.

Todo esto forma parte de esta gran pregunta socrática.

Conocerse a sí mismo hace referencia a una constante autoevaluación, un ponerse en contacto con el corazón y auscultar los sentimientos, gustos, anhelos, tristezas, frustraciones, posibilidades, aptitudes y actitudes; en fin, es un trabajo arduo de investigación paulatina y profunda. Es un viaje hacia sí mismo, es un mirar dentro de ti, es adentrarse en las profundidades de lo que no quisieras conocer, pero que lo supones. Es una constante autoevaluación, una autocrítica, claro, que no te lleve a la depresión ni a la manía de no gustar de ti. Puedes amarte a ti mismo y sin embargo, evaluar objetivamente tus actos.

Esta actitud de autoexamen hace al hombre persona y le ayuda a consolidarse como un ser libre y autónomo.

Tal vez hay mucho de lo que detestas de los demás: envidia, hipocresía, pereza y también mucho de lo que amas; porque eres una totalidad de posibilidades y además, de limitaciones y sólo una persona podrá saber quién eres tú y esa persona eres TÚ mismo.

Muchos sabios han reconocido el valor de encontrar dentro de sí la clave de lo que el hombre es, así lo reconoció el maestro Jesús cuando dijo: "No es lo de afuera lo que hace daño al hombre, sino lo de adentro, del corazón salen los malos deseos, resentimientos, odios, envidias".

Es necesario conocerse, aceptarse tal como se es y luego superarse.

## VOCACIÓN

“Cuando pones la proa visionaria  
hacia una estrella y tiendes el ala  
hacia tal excelsitud inasible, afanoso  
de perfección y rebelde a la mediocridad  
llevas en ti el resorte misterioso de  
un ideal.

Es ascua sagrada, capaz de templarte para  
grandes acciones. Custódiala; si la dejas  
apagar no se reenciende jamás. Si ella  
muere en ti, queda inerte: fría bazofia humana.

José de Ingenieros

(El hombre mediocre)

La palabra vocación proviene del latín vocare que significa: llamado, de ahí que siempre se crea (equivocadamente) que sólo tiene relación con lo religioso o sacerdotal.

Algunos preguntan: “¿Tienes vocación?”. Es decir, “¿deseas ser sacerdote o monja?”, y se olvidan de que esta palabra es más rica en su significado, pues toda persona por su condición tiene una misión para cumplir en este mundo.

Quien es médico es porque tiene vocación para tal. Hablar de vocación es diferente a profesión, en tanto que esta primera es más amplia y envuelve a la segunda. Existen oficios, y vocaciones para los cuales no se necesita preparación en una universidad. Por ejemplo, para ser madre de familia o padre de familia, se necesita tener vocación, entendido como llamado a una misión de servicio, compromiso y sacrificio.

Tiene que haber vocación, o llamado cuando un joven, lleno de vida, con la posibilidad de ejercer una profesión y disfrutar los placeres de la vida, opta por el servicio a sus hermanos en el sacerdocio; abandonando familia, amigos, aun

patria y adaptarse a condiciones inhóspitas, inhumanas, exponiendo la vida. Algunos han muerto muy jóvenes por defender a los más pobres. En Colombia la lista de éstos es muy larga, sólo te mencionaré algunos: Padre Álvaro Olcué, Padre Sergio Restrepo, Padre Daniel Giraldo, de igual manera la decisión de una jovencita cuando opta por la vida religiosa o consagrada.

Estas opciones exigen heroísmo y sacrificio, los cuales deben caracterizar el ejercicio de toda vocación.

El Dr. Patarroyo, también manifiesta esa tenacidad en la dedicación, compromiso y responsabilidad.

También podría decirse del ingeniero, el abogado, el psicólogo, etc.

Se necesita entonces dedicarse a algo en la vida, siempre y cuando corresponda a la vocación particular.

Todas las personas tenemos vocación; somos llamados, y la primera misión es servir, como decía la Madre Teresa de Calcuta: "Quien no vive para servir, no sirve para vivir". Por esa razón el maestro Jesús, en el momento en que sus discípulos se disputaban el lugar de primacía, les dijo: "Si alguno quiere ser el mayor entre sus hermanos, que sea el servidor".

El médico, el abogado, el arquitecto, el psicólogo, el maestro, lo primero a lo que está llamado es al servicio a sus semejantes. Tendrás entonces que auscultarte, mirarte por dentro. Evaluar cuáles son tus capacidades, talentos y gustos y elegir una profesión u oficio, que te permita sentirte útil y actuante en medio de la sociedad, ya que puedes brindar un servicio.

## SENTIDO

“El hombre no sólo busca ser feliz,  
sino tener una razón para serlo”.

Viktor Frankl

(El hombre en busca de sentido)

Tienes la vida, al igual que las plantas y los animales; sin embargo, a diferencia de ellos, tu vida tiene sentido. Me imagino que harás una mueca de desconcierto ante tal afirmación, ¿sentido?, ¿cuál?; he ahí la gran pregunta: ¿Quién da el sentido; o acaso es que cada cual debe encontrarlo?, y ¿cómo es eso del sentido?, ¿en qué consiste?

Podría dejarte a que “botaras corriente” durante largo rato, para que te saliera de adentro la respuesta sobre esto tan importante del sentido.

Hablar de sentido es lo mismo que intención o dirección. Así se habla en matemáticas. ¿Recuerdas lo de una recta metrizada? ¿Aquella recta con una dirección?

Pues así mismo, la vida, con dirección, intención, propósito, una misión, una meta corta y una meta a largo plazo.

Vida humana, don precioso. Por lo tanto, es para valorarla, para apreciarla y aprovecharla en una misión alta y digna.

Existen dos pensamientos sobre el sentido de la vida. “Que ya está determinado por Dios”, y entonces habría que descubrirlo; y que cada persona lo construye. Pues, es lo segundo, porque Dios nos da la libertad de escoger el camino. A eso se le ha llamado en Teología el libre albedrío o capacidad de autodeterminación.

Por esa razón, algunas personas no le han dado sentido a sus vidas. No te quedes ahí. Encuéntrale sentido a tu vida. Constrúyelo. No vivas dejándote llevar.

Vamos por partes.

Tu vida tiene sentido al igual que el de toda persona. Es algo que todos no

saben o si lo saben no lo aceptan. A ello se debe que mucha gente malgaste su vida y su tiempo en frivolidades o banalidades. A ello se debe también que muchos jóvenes ingresen al mundo de la droga o de las pasiones desenfrenadas como el sexo o el alcoholismo, porque no tiene un norte hacia el cual dirigir sus pasos. Como un marinero, que, guiado por la brújula y con su carta de navegación siempre sabe hacia dónde dirigirse. Si no lo supiera se perdería en la inmensidad del mar. Así también es la vida; una inmensidad de caminos y destinos, y si no tomas en serio la tarea de encontrar ese sentido, ese don precioso que Dios te ha dado, entonces se malogrará. Algunas personas se preguntan si eso del destino ya está decidido antes de su nacimiento. Es decir, si cuando llegamos a la vida “todo estaba escrito” y nada tendríamos que hacer para cambiarlo. O sea, que si en su destino decía que iba a ser rico, pues lo sería, si estaba el estudiar y triunfar, al fin lo lograría, o si por el contrario estaba la pobreza, por más que se esforzara, pues nada conseguiría porque definitivamente la pobreza lo acorralaría.

Esta idea absurda y ridícula, es antigua, es conocida como la “Teoría de la Predestinación”. En un principio se aplicó al aspecto religioso, por cuanto se creía que los que estaban destinados para ir al cielo, irían y los que no, por más que se esforzaran irían ineluctablemente al infierno.

Creer en esta idea es la manera mediocre de tranquilizarse para no luchar y no construir su propia vida. No señor, el destino no está escrito. Tú lo escribes cada día. Tú haces tu propio destino, tú generas tu propia felicidad.

En tus manos se encuentra el timón de la nave que es tu vida, y que podrás conducir al Norte o al Sur.

Te contaré esta historia: “Un hombre quiso tenderle una trampa a un sabio. Tomó un pajarito vivo en sus manos, lo escondió detrás de su cuerpo, y le preguntó al erudito si el animal vivía o estaba muerto. Según fuera la respuesta del maestro, el hombre trataría de contradecirlo: si dijera vive, lo mataría; si dijera muerto lo dejaría volar.

He aquí, entonces que llamó al maestro y le dijo: ‘Oh gran sabio, decidme: ¿qué tengo en mis manos?’.

— Un pajarito. Respondió el sabio.

— Responded maestro, si vive o muere el ave.

— Si vive o muere está en tus manos y no en mi entendimiento”.

Está en tus manos, chico, tú decides la vida o la muerte, la felicidad o la desdicha, el éxito o el fracaso.

La lección del gran sabio queda contenida en esa gran frase. No está en la mente de Dios la libertad del hombre, somos nosotros quienes decidimos a dónde ir, somos nosotros quienes hacemos nuestro destino.

Eres tú muchacho(a) quien le dará sentido a tu vida.

Estamos llamados a cumplir un papel importante. No aparecimos así por así. Fuimos pensados por la trascendencia, por Alá, por Jehová, o si lo prefieres por Dios, lo importante es descubrir cuál es la vocación propia. Eso sí, debes averiguar cuál es tu misión en este mundo, sólo de esa manera podrás encontrar el verdadero sentido de tu vida. Podrás notar entonces, cómo la palabra sentido y vocación están estrechamente ligadas.

Sentido es la dirección y, vocación es la especificidad. La vocación es la manera de realizar y de vivir el sentido de la vida.

En caso contrario (infortunadamente son la mayoría) en donde el dinero es el fin (y no el medio) de ejercer una profesión, todo logro, toda realización, y por tanto la satisfacción se medirá en "si se alcanzó a llenar los bolsillos". Si se logró. Bien, he ahí una alegría (tan duradera, cuanto dure la cantidad en gastarse) pero no una realización interior y profunda. Ahí se corre el riesgo de vivenciar un vacío. Éste se hace más hondo cuando el dinero no aparece, y hay bajones en la bolsa, hay recesiones. Porque el dinero se convirtió en un fin.

Por tanto, encuéntrale sentido a la vida en una vocación plena que te realice (el dinero llegará por añadidura) y te lleve a dar lo mejor de ti con entusiasmo, inteligencia, compromiso, responsabilidad, honestidad, eficacia, ética y amor.

Lo importante es que entiendas que tú mismo debes descubrir cuál es la misión que tienes en este mundo para que tu vida sea plena, con sentido, como corresponde a toda persona humana consciente de sí misma.

Eso es volverse persona, tener una misión clara en la vida, tener razones para vivir.

Estamos en este mundo por una razón: hemos venido a cumplir una misión valiosa. Muchos grandes hombre así lo entendieron, no tuvieron que preguntarlo a nadie y, sin embargo, cumplieron un papel tan importante que nadie los ha olvidado; estos son los nombre de algunos:

Ghandi

Martin Luther King, Jr

Albert Sweitzer

Teresa de Calcuta

Abraham Lincoln

Y la lista se vuelve infinita. ¿Has oído hablar de ese hombre humilde, que nació en la India, invitó a sus hermanos a la violencia de los pacíficos y todos respetaban porque fue fiel a lo que pensaba y decía? Ese es Ghandi, quien logró la independencia de su país y enseñó la humildad con su vida. Por eso, todos lo recordamos, y queremos seguir su ejemplo.

El Dr. King, fue un negro que luchó por la igualdad de los hombres. No quiso generar odios entre blancos y los de su raza, sólo se rebelaba contra todo acto que discriminara a una persona. Pronunció un famoso discurso, en el que dijo

que había tenido un gran sueño: donde todos los hombres se sentaban juntos a la mesa, el negro, el blanco, el indio, a semejanza del paraíso del que habló el profeta Isaías, donde pastan juntos el lobo y el cordero. Recibió el Premio Nobel de la Paz. Entre lo mucho que dijo recuerdo esto:

“Nos enseñaron a volar como aves,  
nos enseñaron a nadar como peces,  
y no nos enseñaron a vivir como hermanos”.

Estos dos hombres fueron asesinados, aunque les habían advertido que si no se callaban los matarían, pero prefirieron la muerte.

El Dr. Sweitzer estudió filosofía en Suiza, estudió música y tocaba el piano con perfección, y sin embargo, a los treinta años sentía que algo le faltaba. Pensó en sus hermanos los negros de África. Sobre todo en los niños y tomó la decisión a esa edad de estudiar medicina, se hizo médico, dedicó toda su vida a los niños en una población de África. Ganó el Premio Nobel de la Paz.

La Madre Teresa de Calcuta: religiosa yugoslava, se fue a una ciudad muy pobre, Calcuta, en la India, y se dedicó a atender en medicina y cuidados a los leprosos, los amaba. No hacía distinciones entre católicos o musulmanes. Todos eran hermanos.

Enseñó a pensar que las diferencias de religión, o de política sólo existen en la mente y no en la realidad.

Ganó el Premio Nobel de la Paz, y el dinero que le dieron lo invirtió en sus obras de ayuda a la gente. Murió en 1997, y todos los que la conocieron dijeron que era santa.

Lincoln fue presidente de los Estados Unidos. Salió del estrato más pobre del que se pueda pensar. Su valor consistió en luchar consigo mismo, y no quejarse de su situación hasta alcanzar esa gran meta.

Jamás perdió la sencillez, luchó para que no se discriminara a nadie en su país. Acabó con una práctica aberrante: la esclavitud. Tenía un criterio abierto y humano de la vida. Por eso, se le admira y se le respeta, no sólo en su país sino en el mundo.

La lista de personajes es inmensa. Sólo quería mostrarte que hubo y hay personas que se tomaron en serio sus vidas, le encontraron sentido. Hallaron la felicidad y se realizaron. Si ellos lo hicieron, también podrás hacerlo tú.

## PERSONALIDAD

La palabra personalidad proviene del griego Hypostase que quiere decir "máscara". Este es un concepto importante en psicología. Freud, Rogers, Allport y otros estudiosos se han preguntado sobre el desarrollo de ésta y la definición de una personalidad sana y la neurótica o enferma.

Es éste un concepto importante, que, sin embargo, en tu medio de amigos adquiere otro significado. Circula con frecuencia la imperativa voz: "Tenga personalidad" o "lo importante es la personalidad". Existe un concepto erróneo de ello. Se considera "sin personalidad" a quien es vacilante, o veleidoso, es decir, que cambia con frecuencia de parecer, cuando en realidad es que así es su personalidad.

La personalidad, es la manera de ser de cada persona, (no es redundante), es como su sello, su impronta. Es muy importante que a esta etapa que estás viviendo le des la consideración necesaria, porque aquí estás definiendo la tuya, estás puliéndola, dándole los últimos brochazos, para que así continúes en el camino a la madurez, crecimiento, edad adulta y la vejez.

Lo que se debe lograr es madurez, palabrita muy complicada porque adquiere diversos significados dependiendo de quien la esté empleando. Solemos tildarnos unos a otros de inmaduros, sin embargo, es posible que la madurez le carezca a quien tira la primera piedra.

Organizar, estructurar la personalidad y lograr unificar los pensamientos, los sentimientos de acuerdo con los actos es la clave. Cuando se dice lo que se piensa, o se hace lo que se dice, entonces se logra tener coherencia.

Existen personalidades enfermas: los neuróticos, y los psicóticos adquieren comportamientos demasiado marcados por la culpa y la angustia los unos, y la evasión de la realidad los otros. Aunque sea enferma, tienen personalidad.

Cuando se habla, a veces, de tener personalidad, se hace referencia a la firmeza en la toma de decisiones o de posición frente a un hecho.

Te encuentras ahora en un estado de labilidad afectiva. Ahora quieres una cosa y al poco rato otra; amas con ardor a una chica y de pronto se te sale;

estás así, cambiante, fluctuante, algunos te dirán “ten personalidad”, manténte en tu palabra.

No te preocupes si ahora no lo has logrado, porque esto es paso a paso, no se logra de un momento a otro, todos pasamos por esta época de transición.

Existen personas que estructuraron su personalidad escudándose en las evasivas, y los temores a enfrentar los problemas y así se quedaron. Es muy difícil, ya de adultos cambiar de actitud.

Existen personas con tendencia a la dependencia y a la depresión porque hay en su historia personal aspectos que los predisponen a serlo.

Hay personas mayores que no tienen capacidad para responder por sus hechos. Piden prestado y no pagan; incumplen a sus trabajos, mienten con frecuencia. Se quedaron en este estado infantil, donde no importa tener firmeza y compromiso frente a la palabra dada.

Debes pensar ahora que eres joven y que estás estructurándote, que es muy importante que adquieras firmeza, responsabilidad y compromiso, con la palabra dada siempre y cuando no haya motivos de fuerza mayor para cambiar, porque ser sensato es saber retractarse, cuando las circunstancias analizadas y reflexionadas así lo exigen. Porque, los únicos que no echan para atrás son los ríos y los estúpidos.

Tener personalidad es mantener la fe, el valor, y las opiniones que has elaborado fruto de muchos análisis. No puedes ser una veleta, que la voltea el viento cuando quiere. Debes elaborar tus propias opiniones para que sea tu convicción interna la que te guíe a la hora de tomar una determinación, y no estés cambiando según la persona que te esté persuadiendo de un hecho.

¿Recuerdas lo de autenticidad? Pregúntale a tu corazón. Escúchalo, él es el sabio.

## AUTENTICIDAD

### Máscaras

Cada vez que me pongo una máscara para tapar  
mi realidad  
fingiendo ser lo que no soy,  
fingiendo ser lo que soy,  
lo hago para atraer a la gente,  
luego descubro que sólo atraigo a otros enmascarados  
alejando a los demás debido a un estorbo:  
la máscara.  
Lo hago para evitar que la gente vea mis  
debilidades,  
luego descubro que al no ver mi humanidad, los  
demás no me  
pueden querer por lo que soy, sino por la máscara.  
Lo hago para preservar mis amistades, luego  
descubro que  
cuando pierdo un amigo por haber sido auténtico,  
realmente no era amigo mío, sino de la máscara.  
Lo hago para evitar ofender a alguien y ser  
diplomático,  
luego descubro que aquello que más ofende a las  
personas  
con quienes quiero intimar, es la máscara.  
Lo hago convencido de que es lo mejor que puedo  
hacer para

ser amado, luego descubro la triste paradoja:  
lo que más deseo lograr con mis máscaras  
es precisamente lo que impido con ellas.

Gilbert Brenson

(Instituto de Psicología Neohumanista)

Con mucha frecuencia aparecen invitaciones de psicólogos, sacerdotes, o místicos, hacia la autenticidad, la pregonan por aquí y por allá. Todos hablan de ella. Tus compañeros te dicen: "Oye, sé más original", "vuélvete auténtico". Esta palabra que esta en boca de todos, ¿qué significa y por qué es tan importante?

Te contaré una historia, extraída del cuento del escritor danés Hans Christian Andersen, llamado El traje nuevo del Emperador.

En un país lejano había un rey a quien le gustaba vestir muy bien y de manera novedosa. Ningún vestido le satisfacía, siempre quería hacer algo nuevo.

Llegó a los oídos de dos mentirosos la información acerca de este rey quienes se dijeron para sus adentros: "Éste está bueno para una de nuestras trampas".

Poco tardaron los dos pillos en idearse su fechoría:

Fueron donde el monarca y lo convencieron de que podían fabricarle un vestido invisible, con unos hilos costosísimos (invisibles también) el cual sólo podrían verlo aquellas personas que reunieran las siguientes condiciones:

- alta inteligencia,
- recto comportamiento,
- honestidad.

Una vez convencido el soberano, éste dio todo el dinero solicitado por los embaucadores, quienes pusieron "manos a la obra". Pasaban día y noche simulando que cosían, hilaban y tejían el vestido.

Era tanto el trabajo, que llegó el rey a impresionarse por tan alto desempeño.

Hasta que llegó el día anhelado. El vestido estaba terminado, sólo tenía que probarse; los dos pillos hicieron todos los gestos y muecas que simularan ayudar a poner el vestido al rey, quien cándidamente sentía cómo el maravilloso ajuar vestía su cuerpo.

Todos aquellos que veían (desnudo) al rey le decían: "Cómo le quedó de bien, su majestad", pues sabían cuáles eran las condiciones que debían sustentar quienes podían ver el vestido (no querían quedar como: brutos, mala conducta y deshonestos). Se preparó, entonces, un desfile para que todos los súbditos pudieran apreciar el traje nuevo del emperador. Apenas había dado dos pasos el rey, cuando un chiquillo de apenas diez años al verlo grito con gran voz: "El rey está desnudo". El monarca, al escuchar las palabras sinceras y auténticas del niño, corrió presurosamente a vestirse y a hacer apresar a los taimadores.

Como puedes analizar en este cuento, la autenticidad, la sinceridad o como la

llaman algunos, la transparencia es algo difícil de lograr.

Sin embargo, he ahí la clave de ser persona. En ser uno mismo. En expresar lo que realmente se piensa y se siente, no dejarse arrastrar por el pensamiento del amigo o del grupo. En el cuento que acabas de leer, sólo el niño con esa sinceridad pudo ayudar al rey a ponerse en contacto con lo que quizá él mismo ya sentía. Tal vez ya estaba intuyendo que era una falacia lo que los dos pillos le ofrecían. Cuántas veces no nos sucede a nosotros algo de lo cual no estamos totalmente convencidos, sólo porque no queremos agraviar al amigo, a la novia o al profesor; claro que tampoco podemos irnos a los extremos. Muchos jóvenes creen que ser auténticos es adoptar una conducta de rechazo y rebeldía a todo lo que los mayores dicen. Tratan de llevar siempre la contraria, casi están mirando de reojo a ver con qué salen los adultos, para ellos salir con algo totalmente opuesto.

Además, no hay que confundir sinceridad, transparencia o autenticidad con grosería o altanería.

Se le puede decir la verdad a las personas sin ser cruel, ni imprudente. Es necesario tener tacto y mesura para asumir lo que pensamos y sentimos hacia alguien. Tanto los sentimientos de cariño como los de rabia deben ser expresados pero en el momento oportuno y con las palabras adecuadas; el niño del cuento expresó lo que sentía, así, libre, sin embargo, no siempre se puede ser así.

Ahora que eres un adolescente, que tu pensamiento ha pasado de lo material o lo formal, es decir, que tienes la posibilidad de comprender cosas abstractas y que te haces preguntas tan trascendentales como el sentido de la vida, la existencia de Dios, y otras, puedes encontrar la fórmula de expresar adecuadamente tus sentimientos. Ser auténtico, ser uno mismo, es observarse por dentro, conocerse y actuar en consecuencia; por eso, quiero recordarte lo que decía el famoso psicólogo americano Abraham Maslow:

Como primer paso hacia la autorrealización, suelo recomendar a mis alumnos que cuando reciban un vaso de vino y les pregunten si les gustó, traten de responder de otra manera. Primero que no miren la etiqueta que hay en la botella. De ese modo no tendrán ninguna pista sobre si les debe o no les debe gustar. Luego, les recomiendo que si es posible cierren los ojos y "guarden silencio". Ahora están listos para mirar dentro de sí mismos y apartarse del ruido del mundo, saborear el vino en la lengua y contemplar el "tribunal supremo" que hay dentro de él. Entonces, y sólo entonces, pueden salir y decir: "Me gusta" o "no me gusta". Una afirmación alcanzada así difiere de las falsedades a las que estamos acostumbrados a ceder. No hace mucho, en una reunión, me di cuenta de que estaba mirando la etiqueta de la botella y le decía a mí anfitriona que había elegido un buen whisky. Pero en seguida me detuve: ¿Qué estaba diciendo? Conozco poco de whiskies. Todo lo que sabía era lo que decían los

anuncios. No tenía idea alguna sobre si ese whisky era bueno o malo; sin embargo, así actuamos todos. Rehúsar a hacerlo es parte del proceso constante de la propia autorrealización. ¿Le incomoda a su estómago? ¿Le sabe bien? ¿Se saborea bien en su paladar? ¿Le gusta a usted la lechuga?

Lo que recomienda Maslow, en relación con las bebidas, puede extenderse a todo lo que pienses, o estés considerando hacer. Guíate por tu corazón, aprende a escucharlo, sé que para ti no es fácil comenzar a hacerlo, porque siempre obraste según lo que tus padres o tus profesores te dijeron que hicieras. Eso sí tendrás que razonar, meditar. La recomendación que daba a sus alumnos el psicólogo norteamericano, no sólo va dirigida a ti como adolescente; también los adultos caemos en esas situaciones. Yo quiero ahora invitarte a pensar en aquellos momentos en que te han dicho o te dirán que opines sobre un grupo musical o un tema de cuya melodía experimentas aversión o rechazo, por ejemplo de Black Metal, cuyos sonsonetes no gustan a todos los muchachos, pero, para no estar “out”, algunos dicen: “Sí, es bacanísima” y sin embargo, cuando estás a solas, en su cuarto, lo que escucha en su grabadora es otra música, quizá baladas, salsa o vallenatos.

Ser auténtico, mi querido amigo es ser persona, en toda la dimensión de lo que ello significa; que muestre su parte humana, que llore cuando sienta deseos de hacerlo, que diga que tiene miedo cuando lo siente, que no se ponga la máscara para complacer a los demás.

Tal vez te sea muy difícil quitarte la máscara y ser transparente. Los papás, a los niños con mucha frecuencia, los educan para que aprendan a negar sus reales sentimientos con la amenaza de quitarles el cariño; les enseñan a decir lo que no sienten, si el niño muestra su rabia, su envidia o su pereza, entonces le dicen que no lo quieren; claro, y como el niño necesita el afecto, entonces no siente rabia, ni envidia, ni pereza.

Así, cuando va creciendo, aprende a ponerse la máscara, para no perder a los amigos. ¿Cuál máscara?

“En mi casa no hay problemas económicos”; “mi papá todo lo puede”; “tengo que ponerme ropa de marca”; “la única música que me gusta es Black Metal — sin gustarme—”; “no me siento solo”; “no soy débil ante las chicas”; “no me duele que no me llamen” y así la lista puede continuar.

La verdadera cara de una persona es la de débil, que siente la tristeza, el desamor, se enfrenta a los problemas, pasa por aprietos económicos, tiene determinadas debilidades en el aprendizaje, necesita amor, tiene alegrías, sueños, ilusiones, etc.

En la época de la adolescencia es difícil mostrarnos tal como somos, sin embargo, es la oportunidad para aprender a serlo.

Muchos adolescentes que inician siendo transparentes, y dan ejemplo a los adultos, siempre continúan siéndolo, y son las personas con más aceptación en

cualquier grupo humano.

## DECISIONES

Estás en esa etapa de la vida en que un día piensas algo y al otro te arrepientes, te gusta una chica y luego te gusta otra, o no te gusta ninguna, sientes esa labilidad afectiva. También me pasó a mí, y me pasa todavía, claro que no de manera tan intensa como a ti.

No te preocupes demasiado por ello, sin embargo, deberás aprender a tomar decisiones, lo cual nunca es fácil, porque tomar partido por algo es correr el riesgo de equivocarse. Dicen por ahí que "quien nunca arriesga no se equivoca, porque siempre está equivocado".

Arriesgarse ante una decisión siempre es como "lanzarse al vacío" no sabes a dónde te llevará el hecho, pero eso es ser ya adulto, tomar decisiones, no mantenerte en vilo, en espera, en aplazamiento, o dejando que los demás decidan por ti. Eres tú, después de preguntarle a tu mente y a tu corazón, de sopesar todos los pros y los contras, de un análisis bien reflexivo, quien tendrá que dar el paso y obrar.

Algo muy similar sucede cuando deseas declararle tus sentimientos a una chica. Esto no es nada fácil, es en pequeño la muestra de lo que un hombre es capaz de hacer. A veces en esta situación, muchos hombres vacilan. ¿Sabes por qué? Porque les da miedo, aunque presuman de ser valientes o héroes; en esta decisión, en este acto de decir cara a cara a una mujer que la ama o la admira, o experimenta un sentimiento de cariño, muchos hombres se echan para atrás.

Pues así son todos los actos humanos, de valor o de riesgo; riesgo a ser rechazados, a sentir dolor por la frustración ante la ilusión del idilio tejido en la fantasía, miedo a experimentar las falsas ideas concebidas del machismo en donde el hombre siempre gana y sólo se arriesga ante una mujer cuando se siente ganador.

Pues el hombre que se arriesga a expresar sus sentimientos asumiendo el dolor (bello y humano) de no ser correspondido crece en dominio de sí mismo y está a la altura para comprender que el mundo, por no arrodillarse a sus pies, no se detendrá.

He ahí el valor de una decisión tomada. Pero todo no se queda allí, también es necesario mantenerse en las decisiones y no dejarse llevar por los estados de ánimo tan fluctuantes en esta etapa de tu vida.

## AUTOESTIMA

Aprender a valorarnos como personas, querernos a nosotros mismos es algo que no se logra de un momento a otro. No sé a qué joven adolescente me dirijo. Desearía encontrarme con aquel a quien sus padres han amado sanamente y por lo tanto le han enseñado a amarse a sí mismo de la manera justa.

Sin embargo, pese a mis deseos, creo que me encontraré con que me leerán muchos jóvenes que no han recibido de sus padres el trato adecuado.

Si estás en ese segundo grupo, te invito a que reflexiones lo siguiente:

La autoestima es el justo aprecio que como personas debemos tenernos; ni subvalorarnos, ni sobreestimarnos, ambas son ocasionadas por dificultades en la autoestima.

Como personas humanas presentamos tres componentes: pensamiento, sentimiento y acción. En la medida en que tengamos una alta autoestima, nuestros pensamientos respecto a nosotros mismos serán altos; así mismo sentiremos hacia nosotros aprecio y valoración. Experimentaremos hacia nosotros mismos sentimientos de cariño y consideración. Los actos o los intentos de acción para con nosotros serán teniendo en cuenta esa alta dignidad y aprecio que hemos generado.

Muchos jóvenes que ingresan a mundos tan bajos como la drogadicción, en el fondo lo han hecho porque el autoconcepto que tienen es muy bajo. Por esa razón si has recibido de parte de tus padres malos tratos: quizá golpes o malas palabras. Lo primero a que te invito es a perdonarlos. Sí, trata de borrar de tu mente y tu corazón el odio o el resentimiento hacia ellos.

Perdónalos. Pide a Dios por ellos, para que siempre estén bien. De esa manera generarás paz y tranquilidad a tu alma y a tu espíritu.

En segundo lugar deberás empezar a fortalecer tu autoestima. Debes pensar en metas altas o elevadas. Debes considerarte capaz de aprender cualquier cosa, porque posees la inteligencia que te ha dado Dios y que tenemos todas las personas. Debes considerarte digno del amor y del respeto de todas las

personas, además de brindarle atención, reconocimiento y respeto a todo semejante, porque así estarás respetándote a ti mismo.

Debes amarte a tal punto que te debe preocupar la apariencia personal, mirarte al espejo y procurar que tus ropas estén bien combinadas, limpias, planchadas, y a la moda, (sin extremos, claro). Tener autoestima suficiente es preocuparse aún porque tu salud y apariencia física sea agradable, cuidarte en no comer grasas que lleven a que tu cuerpo se vea fofo, o flácido, lo cual podría generarte enfermedades.

Si tienes una autoestima alta te preocuparás entonces de hacer ejercicio, de realizar dieta, de visitar al médico y al odontólogo periódicamente.

Existen muchachos y muchachas que lo único que hacen es estar atentos y preocupados por su apariencia física, eso no es una autoestima adecuada, allí más bien lo que prevalece es un narcisismo.

Todo tiene que hacerse guardando las proporciones. A todo has de dedicarle su tiempo sin descuidar aspectos tan importantes como el estudio, la lectura, las amistades, la familia, el arte, o la religión.

Tener una autoestima sana es también valorarse tanto como saber escoger las amistades e inclusive jamás pensar en las experiencias sexuales, en la prostitución. Es necesario que pienses que eres una persona única e irrepetible en este universo y por eso debes cuidarte y apreciarte.

Tener una alta autoestima es, también, creer en ti mismo. Si a un jugador de fútbol reputado como el mejor en su equipo, le preguntan si es bueno, tiene el derecho de decir que sí, que es bueno o excelente, o más aún, considerarse el mejor, hacer esto en ningún momento es caer en la falta de modestia. Muy diferente es caer en la petulancia, la cual consiste en una sobrevaloración de sí mismo que conlleva a "mirar a los demás por encima del hombro" o menospreciar a los demás.

Tener modestia no significa negar la propia autovaloración, porque si tú mismo no crees en ti, ¿quién lo hará? Si un vendedor de determinado producto, él mismo no está convencido de su eficacia, ¿a quién logrará convencer?

Recuerda la máxima contenida en el Talmud (gran libro de la sabiduría Judía) atribuida al sabio Hillel:

"Si yo no soy para mí,  
¿quién lo será?  
Si yo sólo soy para mí,  
¿Quién soy yo?  
Y, si no ahora, ¿cuándo?

Entonces, debes ser primero para ti, y luego para los demás; en el sentido del autoaprecio, autovaloración; sólo quien se valora y valora su trabajo, puede

valorar al otro y a su trabajo.

## DEPRESIÓN

Sentirás momentos de profunda tristeza, bajones de ánimo, ratos en que sentirás que tu vida no tiene sentido, y como también te volviste muy sensible, estallarás algunas veces en llanto.

Sentirás tristezas diferentes a la que sentías cuando eras niño; antes podían referirse a ausencias de tus padres o a no tener cosas deseadas.

Estas tristezas te vienen de adentro, de esas preguntas que te haces sobre: ¿Quién soy yo? No sabes responderte, tal vez no sabes para dónde vas.

No creas que estos momentos deben ser erradicados, y a toda costa tratar de huir de ellos. También son oportunidades para ponerte en contacto contigo mismo. Cada vez que sientas esas tristezas, acéptalas, experimenta la vida, la cual trae momentos de búsqueda y pregunta sobre la existencia, y esto te genera dolor. Ese dolor será compañero inseparable en el existir. Muchos hombres tratan de escapar de él, con droga, sexo, diversiones. Muchos artistas, músicos, pintores y escritores han sacado de estos momentos oportunidades bellas y profundas de inspiración y reencuentro con esa humanidad que todos llevamos y de la cual tomamos esa parte individual.

Aprovecha estos estados transitorios para meditar, escribir, conectarte contigo mismo, crecer como persona.

Acepta, asume y comprende que la vida debe vivirse así, con dolor, tristezas transitorias y que nos muestran lo humanos que somos con la posibilidad de remontarnos a las alturas.

No existe cura para estas depresiones normales que pueden presentarse con cierta frecuencia en tu adolescencia.

Alejarse de estos estados será como alejarse de ti mismo. No trates de escapar a través de la música ruidosa. Busca otros momentos para escuchar tus melodías. Deja que la depresión llegue libremente, ella es compañera del camino de la vida, lo que sí deberás aprender es a manejarla, es decir, a encontrar maneras creativas de aprovecharla.

Será de gran utilidad para inspirarte, para estar contigo mismo, para autoevaluarte (incluyendo los logros y las realizaciones), para darte ánimo.

Proporcionará espacios para analizar tu relación amorosa. No le huyas a la depresión, hazla tu amiga, invítala a pasar y conversa con ella.

## SOLEDAD

La mayoría de la gente le tiene miedo a la soledad. Es cierto, como decía Aristóteles: "homo zoon politikon": El hombre es un animal sociable; somos seres en cuyo interior está esa definición proyectada hacia los otros. Somos personas sólo en interrelación. En una comunidad donde hay un diálogo entre un yo y un tú.

Pero pese a ello, es necesario crear espacios para encontrarnos con nosotros mismos. Un lugar donde recreemos a ese yo interior. Esa es la soledad interior, la convicción de que nos pertenecemos a nosotros mismos, que sólo de nosotros depende nuestra vida, y que a nadie hemos de responsabilizar de nuestras acciones. También es necesaria la soledad exterior o física, alejados del mundanal ruido y de las compañías, en el cuarto, o en el bosque, o en la sala de la casa. Dice el escritor español Ramón Gaya que "todo aquello que vamos logrando en la vida, como en la obra de creación se lo arrancamos, muy penosamente, a la soledad". La soledad no nos da nada (y no por avarienta, sino porque ella misma no dispone de nada ni de nadie); la soledad está ahí, sin más, quieta, fija, fidelísima, sordomuda, permitiéndonos ser por nosotros mismos.

Aprender a estar solo, es aprender a estar consigo mismo, y para ello es necesario querer estarlo, agradarse a sí mismo, amarse. La soledad física, con cierta frecuencia, permite reflexionar, meditar, evaluarse, hacerse preguntas de suma trascendencia y que ayuda a crecer como persona. Estos interrogantes son:

- 3 ¿Qué obras productivas para mi crecimiento personal he hecho hoy?
- 3 ¿He aprovechado el tiempo?
- 3 ¿Estoy satisfecho conmigo mismo de mis actuaciones?
- 3 ¿Qué sentido le estoy dando a mi vida?
- 3 ¿Estoy comprometido con mis metas personales?
- 3 ¿Cómo estoy contribuyendo a tener armonía con mis padres y mi familia?

3 ¿Qué tanta razón pueden tener mis padres de lo que me dicen?

3 ¿Estoy dedicándole tiempo suficiente a la lectura, a la oración y al deporte?

3 ¿Sólo estoy pensando en rumbear y conseguir novias(os)?

3 ¿Me estoy preparando adecuadamente para enfrentar la vida solo(a)?

Éstas y otras preguntas saludables, te ayudarán a revisar tu existencia, a examinarla. Sólo podrás responder estando solo, sin ruidos, sin amigos, sin ver televisión, puede ser escuchando música suave (no Heavy Metal).

Por esta razón el silencio y la soledad son benditos.

## LIBERTAD

Hablarte de libertad sería como incentivarte precisamente a aquello que estás sintiendo y que seguramente te estará ocasionando algún choque con tus padres o maestros. Ya te imagino diciéndoles “es mi vida”, “soy yo quien debe decidir” o “tengo derecho a ser libre”.

Estoy de acuerdo contigo en que mereces y necesitas ser libre, solamente a quien se le deja en esta oportunidad es quien puede demostrar su talento o su real personalidad ante los hechos.

Sin embargo, quiero invitarte a reflexionar en torno a la tan cacareada libertad que ustedes los jóvenes pregonan.

Conozco grupos de Rock o de Heavy Metal en donde existe la norma de tener el pelo largo, y quien no la cumple, es expulsado de la agrupación.

Aun así, sé de grupos en los cuales el “zanahorio”, es decir, la persona que no se droga, ni bebe, es marginada; es como si la norma o regla interna fuera la de ser vicioso.

Todo grupo humano formado, para su creación tuvo que contar en sus inicios con alguna motivación y elementos de identificación que luego se convirtieron en una especie de regla para permanecer en él.

En grupos, tan simples como los de pesca, lo más elemental será al menos tener caña de pescar, y no sé, pagar alguna cuota para mantener el lago y darle comida a los peces del criadero.

Todo grupo, configura normas y quien las transgrede o no las cumple, o se margina “él mismo”, es expulsado. De tal manera mi querido amigo, que la libertad así grande, es una fantasía. Siempre, siempre, tenemos que cumplir normas.

El hombre a veces desearía tener esa soñada libertad, la cual, planteada en esos términos, podría conducirlo hacia la destrucción. El sólo hecho de tener un lenguaje, hablar un idioma, respetar la sintaxis de las palabras, es estar constreñido a obedecer. ¿Qué pasaría si algún día amanezco con ganas de ser

“libre” del idioma y me creo uno propio?, ¿si en vez de llamarle “árbol” al árbol, le llamo bicicleta, y a la casa le llamo calle, y trastoco todas las palabras?, pues simplemente nadie me entenderá y muy seguramente comenzarán a pensar que definitivamente he perdido el juicio y me he vuelto “loco”.

Pues en eso tan simple, te demuestro que la libertad “absoluta” no existe. Es necesario estar sometido a unas normas, las cuales razonadas, pensadas, conducen a un bienestar común y privado. Si eres ya un adolescente, estás grande, y crees por ello que puedes llegar a tu casa a cualquier hora, porque “eres libre”, pues sí, tal vez en cuanto a ti como persona porque con tus padres has llegado a ese acuerdo, pero, ya en la casa de tus progenitores me imagino que habrá unas normas de comportamiento de todos los que viven para que exista armonía. Por ejemplo, para que no se interrumpa el sueño de los que habitan, se ha dispuesto que no se haga ruido, no enciendan luces, no se abra la nevera, no se cocine después de las 12:00 de la noche y te fijarán una hora de llegada. Pues éstas son las normas de tu casa y como toda institución y comunidad tiene sus normas, se deben acatar. Ello no atenta contra tu libertad. Llegará el momento en que crecerás más, te formarás, trabajarás y podrás independizarte. Ojalá que no sea para vivir una vida disoluta, sino, para que construyas otras normas con base en tus necesidades y deseos.

Ésta ha sido una pequeña reflexión en torno a la inexistencia de la libertad absoluta. En cambio la libertad personal, el libre “albedrío” frente a los actos, o como dicen, los filósofos: “La autodeterminación” esa sí te pertenece; pero tiene una trampita: la responsabilidad. Si eres libre para decidir matar a un hombre, también responderás ante la justicia por ese hecho, y además ante Dios no valdrán las explicaciones: pero es que me dijeron..., pero es que fue un arrebató...; tendrás que responder.

Muchos jóvenes han ingresado a centros carcelarios, involucrados en crímenes o delitos, porque se dejaron “manipular” o coaccionar de otros más “susplicaces” o “más vivos” que los arrastraron a cometer “cagadas” para llamar la atención de las “niñas” o quizá para tener unos pesos de más de una manera fácil.

Ellos, después han dicho a sus padres y a la justicia que se dejaron llevar. Pues no señor, cada cual debe responder por sus actos, ahí está el precio que hay que pagar por la libertad. Eres libre sí, puedes escoger tú mismo la felicidad o la desdicha, tienes que cuidar muy bien ese don precioso de poder decidir. Analiza cuidadosamente las consecuencias de los actos, así como se piensan con detenimiento y reflexión cada una de las jugadas en una partida de ajedrez, así debe reflexionarse cada hecho de la vida.

Perdona que sea aquí tan pesimista, sin embargo, te digo que un minuto de irreflexión, un impulso, un acto sin pensar ha conducido a muchas personas a destruir sus vidas, tal vez han actuado bajo los efectos del alcohol, o la droga, o quizá, dejándose presionar por el grupo, o un “amigo”, o sus emociones.

La vida es tan valiosa que es necesario pensar, reflexionar cada decisión que se va a tomar y las consecuencias.

Por eso, cuando te propongas hacer una embarrada, pregúntate si estás dispuesto a pagar el precio de lo que acarreará las consecuencias de la "bromita".

Cuando el Maestro Jesús dijo: "La verdad os hará libres" estaba diciendo que quien hace lo correcto, lo que se debe, quien cumple las normas, se evitará estar preso de culpas, de resentimiento, de dolores, de deudas o venganzas.

Todos aquellos que por sentirse "libres" han actuado sin meditación, cometiendo faltas a la justicia, a la vida o a la moral, después de cometido el hecho, reflexionan sobre lo que les ha quedado, han evaluado las consecuencias y han visto cómo la verdadera libertad estaba en hacer lo que se debe hacer, y no dejándose llevar del capricho, del deseo o de la gana, las cuales se convierten paradójicamente en una prisión, porque quien hace las cosas según sus deseos o impulsos, es esclavo de sus impulsos-deseos y no es libre, no prima la razón, la mente, la inteligencia, sino su parte animal, emotiva.

Una virtud del hombre frente al animal es poder pensar, meditar, reflexionar, porque el pensamiento permite vislumbrar y observar en el futuro los antecedentes y consecuencias de un hecho; qué pasará después.

Gracias a la inteligencia se puede anticipar las consecuencias de lo que se hará. El animal jamás podrá hacer esto. Por eso cuando una persona actúa sin razonar, ni pensar, se está rebajando al estado animal, en el cual lo que impera son sus impulsos o instintos.

## VALORES

La gente dice que hoy se han perdido los valores, pero pocos entienden lo que esta palabra significa. Un valor es aquello por lo cual una persona estaría dispuesta a sacrificar una acción o acto agradable, e incluso la vida.

Valores son entes abstractos que determinan el grado de humanidad o evolución que una sociedad muestra. Es algo que más se aprecia, y por tanto el primer valor es la vida.

Es importante que pienses a qué le atribuirías una alta importancia. Piensa en tu familia, en tus padres, en la honestidad, en el conocimiento, en la preparación, en la responsabilidad.

¿Crees que, es más importante dedicar horas y horas a pensar y hablar de la marca de carro más famosa, o del diseño más deportivo o aerodinámico, en vez de reflexionar sobre el sentido de la vida, o la situación de nuestro país, y lo que como ciudadano podrías hacer para solucionarla?

Ahí comenzarás a construir tus propios valores, cuando le des más importancia a unas cosas que a otras.

No olvides que según lo que escojas así tu vida será desdichada o feliz.

Antiguamente había otros valores, a los cuales les dábamos la importancia merecida. Te lo explicaré brevemente:

Antiguamente las personas asignaban un reconocimiento y respeto por la palabra dada, de tal manera que cuando se quería confirmar un hecho, bastaba con que la persona dijera: "Palabra de honor". Podía decirse que la sola palabra era un valor, reconocido, respetado; la sola palabra era el sello para ratificar o definir un contrato.

Se valoraba y se respetaba a la persona, y se hacía cumplir lo que dijera. Existía sinceridad, compromiso, y responsabilidad. En las escuelas y en las familias se inculcaban esos valores porque la gente de entonces consideraba que una persona que no los tuviera no podría vivir en comunidad y por tanto no sería respetada.

Existían otros valores, por los cuales las personas estaban dispuestas a ofrecer inclusive la vida misma, por ejemplo: La honradez, la honestidad, la prudencia, la transparencia personal, la dignidad, la sinceridad, la rectitud moral, la responsabilidad. Asumir un valor es entonces incorporar dentro del acervo de conductas uno de estos mencionados, y no trasgredirlos por ningún motivo, tipo de situación, ni siquiera por dinero.

Así, cuando una persona tiene el valor de la amistad, es capaz de sacrificar su comodidad, con tal de ayudar a su amigo, o inclusive mostrar heroísmo en aquellas situaciones donde la integridad física o moral del amigo se vea amenazada.

El valor de la amistad llevará a una persona a compartir lo que tiene aunque sea poco, con tal de ayudar a aquel a quien se le considera amigo.

## DINERO

Frente al dinero o como decimos nosotros los latinos con la “plata”, la gente suele asumir dos actitudes: amor absoluto o desapego absoluto. Como decían los romanos: “Todo extremo es vicioso, en el medio está la virtud”.

Es necesario saber valorar el dinero, apreciarlo, máxime en aquellas condiciones en que no eres tú quien genera las condiciones para obtenerlo y son tus padres o tutores quienes suministran lo necesario para tu manutención o estudio.

Entenderás el verdadero valor de él, cuando tengas que trabajar para conseguirlo. Muchos jóvenes de sectores muy deprimidos económicamente han sacrificado todo cuanto poseían por obtener dinero: libertad, salud, amor, familia, y el don más precioso: la vida. Es aquí donde el dinero y el amor a él se convierten en lo que la Biblia llama idolatría.

¿Qué es idolatría?: rendir culto a un dios falso, hecho por un material perecedero, tal como hizo el pueblo hebreo en el desierto cuando era conducido por Moisés, rindiéndole culto a un becerro de oro.

Esa idolatría hoy también existe, aunque la gente no lo ponga sobre la mesa, ni le ponga cirios ni flores, ni dancen para él; lo están haciendo de otra manera: está anteponiendo dones o valores tan preciosos como la honestidad, el respeto, la familia, y aún la vida, por alcanzar dinero, ¿no es eso un culto, y no es convertir el dinero en un dios?

Hay que valorar el dinero, trabajar duro para conseguirlo, pues gracias a él se obtiene seguridad, educación, salud y una herencia para los hijos.

Es necesario definir los términos. El dinero es un medio para lograr todo aquello que te he mencionado. Ese es su verdadero y laudable sentido.

Cuidado cuando de medio pase a un fin. Cuando es esto último todo significa nada para obtenerlo, se pasa por encima de la vida misma, la dignidad, la honradez. Perdió el verdadero lugar: medio.

Recuerda que el único fin es la vida y todo lo demás son medios.

Por eso Jesús dijo: “No podéis servir a dos señores, no podéis rendir culto a Dios y al dinero”.

Sin embargo, aunque una sobrevalorización, o una vida dedicada exclusivamente al dinero, donde no importa amor, sentimientos, amistad, estudio, sino sólo él, es muy negativo y denigrante de la persona humana, también lo es una despreocupación por obtener y adquirir los bienes necesarios para vivir una vida digna.

Es necesario amar el dinero, pero sin apegarse, dado que sin él no se podría vivir de acuerdo con la dignidad de persona.

El dinero se necesita y es necesario ahorrar lo suficiente sin que por un ahorrar desmedido se imposibilite una vida equilibrada y agradable.

Valorar el dinero significa invertirlo en actos u objetos que realmente se necesitan: comida, vivienda, vestido, educación, y la sana diversión.

## ESTUDIO

Ojalá que  
usted se  
aventure y  
que le sucedan  
cosas en la  
vida. Que las  
riegues con su  
sangre, con  
sus lágrimas y  
con su risa  
hasta que florezcan,  
hasta que usted  
mismo  
estalle en florescencia.

Clarissa Pinkola Estes

Vivimos en una sociedad muy influenciada por este siglo XXI que está comenzando, y en el que la técnica y la tecnología reclaman cada vez más personas capacitadas, en computación, con manejo del inglés o de un segundo idioma.

Aquel que no esté al tanto de las nuevas tecnologías, y no conozca de sistematización, podría considerársele como un analfabeto del siglo. Ser una persona digna, requiere de un gran esfuerzo en mantener los principios cimentados, valores como la honestidad, la responsabilidad, la ética, y con preparación académica que le permita ser útil al medio en el que nos estamos desarrollando.

Estudiar, desarrollar la inteligencia, es crecer de una manera integral. Prepararnos para las metas que el mundo nos plantea y además poder situarnos

ante él con seguridad.

El mundo para cada persona es del tamaño de la información que ha adquirido.

Es importante valorar el estudio por lo que ello significa: la posibilidad de abrirse al conocimiento, adquirir habilidades y destrezas para ser útil en el medio, y el crecimiento personal. No lo asumas como una manera obligada de conseguir dinero o de posicionarte en la sociedad.

Naturalmente que prepararse adecuadamente, obtener instrucción, tener un título universitario te permitirá (además de un esfuerzo constante de auto-crecimiento) vivir una vida digna, donde obtengas el dinero suficiente para tal fin. Ahí el dinero es un medio para conseguir el bienestar como premio a tu esfuerzo en la formación y a tu trabajo profesional.

Pero cuando ves el estudio como una manera de conseguir dinero únicamente, entonces pierdes el amor al conocimiento, todo se te vuelve mustio, oscuro, simple y sin interés. No estudias, no investigas, no lees, no profundizas en los temas. Vas a la universidad o al colegio, como forzado, no ingresas con alegría y entusiasmo.

Ahí el estudio pierde su verdadero sentido, como el fin que ayuda a la persona a volverse más persona, a crecer en esa dimensión humana.

Tal vez por ese hecho se explica el porqué muchos profesionales se sienten frustrados cuando al terminar su carrera, no ven que sus bolsillos se llenan de billetes. Estudiaron para que después del cartón tuvieran: carro, mujeres y "oh lá, la dulce vida" (la dulce vida, como dicen los italianos).

Con el dinero ocurre una extraña situación; persigue precisamente a quien no lo busca con obsesión. Aquel profesional que se dedica a su trabajo con amor, profesionalismo, ética y concentración, poco a poco, va corriendo tal su fama, que muchos clientes querrán ser asistidos sólo por él, y el dinero correrá a sus arcas; pero porque esa no era su meta o su fin. Para ese profesional su fin es la satisfacción de hacer bien su trabajo, la alegría del cliente o del paciente, y por añadidura le vendrá el dinero naturalmente merecido como premio a su trabajo entusiasta, comprometido y eficaz.

Plantéate otros objetivos para estudiar: ser idóneo en una materia, concentrar tus fuerzas en obtener una capacitación, aprovecha cada momento en obtenerla.

Convéncete que no es la universidad ni los profesores los responsables de tu formación, eso depende de ti.

Hay muchas universidades prestigiosas en el mundo: Harvard, La Sorbona en París, M.I.T en Estados Unidos, La universidad del Valle en Colombia, etc., y sin embargo, ellas no son responsables de que todos sus egresados sean idóneos o que su formación sea muy elevada. Depende de cada persona el compromiso

que adquiere consigo mismo de formarse; para ello deberá investigar, consultar por su cuenta, preguntar, leer, trasnochar, sacrificar fiestas y salidas porque tiene como fin construirse como un profesional idóneo y capacitado. Si no estás comprometido con tu formación académica no le echas la culpa ni a tus profesores, ni a tu universidad o a tu colegio. No te engañes a ti mismo haciendo fraude en los exámenes o trabajos. A aquel que lo hace la vida se encargará de castigarlo, ¿sabes cómo? Será aquel profesional fracasado, que si lo contratan una vez, no vuelven a hacerlo, o tiene que contentarse con un salario mediocre, porque no le da la talla a los profesionales competentes.

Enamórate de tu estudio, porque él te hará una persona agradable a ti mismo, te dará la sensación de que no has pasado los días en vano, te dará la alegría y orgullo de explicarle a tus hijos y nietos lo que no saben porque su padre se interesó en algo más que en comer y vestirse, quiso cultivar su alma y su espíritu, hizo crecer su inteligencia. Se formó y se capacitó. Por eso podrás sentarte a la mesa de los sabios, estudiados y entendidos, porque tendrás algo para decir, ya que lo has estudiado.

# DIOS

Hablarte de Dios en este momento en que estás cuestionando tu entorno, a ti mismo, podría ser como arar en el mar. No voy a recurrir a los argumentos antiguos para demostrar la existencia de Dios. Tal vez ni los conocerás. Santo Tomás de Aquino, un gran filósofo y teólogo de la Edad Media, perteneció a la orden de sacerdotes dominicos. Tan grandes fueron sus aportes a la doctrina católica, que le valieron la designación como Doctor de la Iglesia, propuso cinco tesis para demostrar la existencia divina:

3 Por la causa eficiente, es decir, por un agente actuante que genera un hecho, el cual sería Dios (en lógica se llama: principio de razón suficiente: todo tiene una causa).

3 Por los grados de perfección de los seres. En la naturaleza, los seres que existen tienen diversos grados de perfección, o en otra palabra hay unos más perfectos que otros, según este raciocinio, esto nos llevaría a otro ser que tendría un grado sumo de perfección el cual es Dios.

3 El orden y la regularidad en el universo. No habría mucho que explicar, pues podrías ver que existen unas reglas que el universo respeta: físicas, matemáticas y biológicas. Por ejemplo: la rotación y traslación de la tierra. Ese orden indicaría una inteligencia que lo planeó todo. Esa es Dios.

3 Por la contingencia de los seres. En la filosofía existen seres contingentes y uno necesario. Aquellas cosas que se explican por otra, y no tienen la razón de su existencia en sí misma. Por ejemplo, una mesa, hace pensar en un ebanista; un asiento en la persona que se sienta; una casa en los que viven; una persona en sus padres; y así todos los seres a su vez remiten a otros, estas cosas se conocen como contingentes. Es decir, son pasajeras. Son relativas a otras. Al final sólo habría una que sólo se remitiera a sí misma: Dios, como aquel ser cuya razón de existencia está en sí mismo, como se reveló a Moisés: "Yo soy el que soy" o "el que es".

3 Por el movimiento. Según Tomás de Aquino, lo que se mueve no se ha movido desde siempre. Alguna vez comenzó el movimiento y tuvo que ser

iniciado por algo o por alguien que no estuviera moviéndose. Este alguien se designa con una expresión que utilizó Aristóteles: "El motor inmóvil", es decir, "motor" no movido. Que mueve sin estar moviéndose, el cual sería Dios.

Bueno, pero estos son raciocinios abstractos ya superados, que se manejaron con mucha fuerza en la Edad Media. Tienen lucidez y claridad, y plantean hechos lógicos y ciertos.

Pero, la verdad, aceptar a Dios, tener fe profunda, seguirlo, acogerse a Él es algo de mucha trascendencia y profundidad que implica toda una convicción interior que involucra no sólo lo cognoscitivo sino lo afectivo y lo actitudinal en otras palabras toda la persona, y no sólo creer, porque existen muchas creencias que tenemos los hombres y esto es muy diferente a tener fe en Dios.

Ahora, si tu corazón está lleno de dudas, o desencantos, o rebeldía frente a Dios, porque crees quizá que Él representa todo lo que el mundo de los adultos quiere hacerte creer sin ton ni son, pues te digo, que Dios ve el corazón del hombre y lo comprende. Él te acepta así y no te condena.

Tú mismo irás aprendiendo a conocerlo. ¿Cómo? Pues irás sintiéndolo en la vida, harás un nuevo descubrimiento. Pasarás de la concepción racional a la emotiva, emocional y vivencial. Aunque hayan muchas razones de los ateos para decir que es un absurdo creer en Dios, todos tenemos interiormente la convicción de que este universo ni la vida aparecieron así por así, por una casualidad; tal como lo expresaba un pensador: "Creer que el mundo apareció por una casualidad, es tan absurdo como pensar que de la explosión de una biblioteca se formó una palabra".

Tenemos unas pruebas físicas que observamos en el mundo, en los regalos que nos ha dejado: la naturaleza que es bella, que está pintada con los mejores pinceles, porque tuvo el mejor artista y los dejó firmados con tinta indeleble, como lo dijo, magistralmente, no con raciocinios científicos sino con la nota poética, un gran pensador de la Edad Media: san Juan de la Cruz:

Oh bosques y espesuras,  
oh prados de verduras,  
decid si por vosotros ha pasado.

(Responden los bosques):

Mil gracias derramando  
pasó por estos sotos con presura  
y yéndonos mirando son sola su figura,  
vestidos nos dejó de su hermosura.

Y, claro, que lo más importante después de tener la fe en Dios, conquistada, lograda, de manera personal por ti mismo, si haces un esfuerzo sincero por buscarlo, es practicar. En eso estoy de acuerdo con Ricardo Arjona, cuando dice

que Jesús es verbo, no sustantivo.

Hechos, acciones concretas en bien de los demás.

## RELIGIÓN

Te preguntarás cuál religión es la verdadera, o quizá ninguna tiene sentido, o dice la verdad. Todo lo que te enseñaron en la escuela o en el colegio, seguramente lo estás cuestionando seriamente, con la sensación profunda de que es otro más de los engaños de los adultos. Te preguntarás si Jesús, Buda o Mahoma, fueron enviados a la tierra, ¿cuál de ellos es el representante puro del Todopoderoso?

Pues los tres son hijos de Dios y cada cual dice la verdad según sea el contexto en el que se encuentre, es decir, dependiendo del lugar y del pensamiento que se tenga allí. Según sea la religión que te hayan enseñado tus padres de buena fe y con buena intención, es porque ellos lo han hecho para que no crezcas sin ninguna orientación ni carezcas de principios ni valores necesarios para ser una persona adulta, ajustada a esta sociedad; que se respete a sí mismo y respete a los demás.

Sin embargo, eso sí, ahora eres tú quien debes decidir qué religión practicarás. Pero ¡ojo! escoge alguna y hazlo con convicción.

¿Cuál de todas dice la verdad?

Te contaré una historia:

Un hombre tenía tres hijos, y deseaba que los tres observaran un comportamiento idóneo, y por ello prometió que aquel que se destacara por su buena conducta, heredaría su anillo de oro macizo que llevaba una piedra preciosa merecedora de un gran valor.

Cuando el anciano padre creía que llegaba el momento de su muerte se dijo a sí mismo: 'No quiero ofender a ninguno de mis hijos pues, bien sé que sólo uno es el merecedor del premio'.

Fue así como contrató al mejor de los artesanos de ese país para que fabricara dos réplicas del valioso anillo, tan iguales que se confundieran con el original. Y así fue; era tal el parecido de las dos prendas que sólo el padre podría reconocer la verdadera. Llegado el momento crucial, el anciano progenitor, dio a cada hijo un anillo, quedando convencidos todos de que recibían el genuino y

sólo él sabía a quien estaba premiando, y así lo supo hasta la eternidad.

Así son todas las religiones. Andan por el mundo con la convicción de tener el anillo verdadero de ser los depositarios de la verdad y los otros por tanto, ser engaños.

Como católicos, que tenemos la misma idea y fe, no nos puede llevar a desdenar ni menos, a irrespetar las creencias de otros amigos, quienes por pensar diferente a nosotros no están equivocados. Ellos tienen otras cosmovisiones, es decir, otras concepciones del mundo, tan respetables como la nuestra. Lo importante, es la coherencia que cada cual muestre frente a sus ideas.

Así en esta historia podrás ver que todos tendemos a privilegiar nuestras ideas frente a las de los demás. Deberás aprender a tener tolerancia, o como llaman algunos ROA (Respeto a la Opinión Ajena). El padre que murió, sólo él sabe cuál es el anillo verdadero; extrapolándolo a la religión: sólo Dios podrá decir cual de todas las religiones dice la verdad.

El cantante Ricardo Arjona con su canción: "Jesús es verbo no sustantivo", muestra una verdad: lo importante es practicar, sí, hacerle bien a los demás. Quien te escribe tiene su religión, sí, y la defiende y está convencido de que es la verdadera, porque así se lo han enseñado y así lo acata. He sometido todos los dogmas y las enseñanzas a mi propio raciocinio. Sé que las cuatro notas que caracterizan a mi religión son: Una, Santa, Católica y Apostólica.

Me imagino que otro tanto tendrán los budistas, mahometanos, judíos. He aprendido a respetar sus pensamientos y creencias.

Estás en un momento de tu vida en el cual te interesa mucho lo demostrable, lo palpable, frente a lo teórico.

Es un buen momento para que reflexiones sobre tu relación con Dios y tu manera de rendirle culto a Él. Pululan ahora las ideas sobre sectas satánicas. Eso no es nuevo. Desde tiempos inmemoriales han existido grupos dedicados a idolatrar al demonio. Se creen religión, sin embargo, no lo son, pues una verdadera religión es aquella que tiene a Dios como centro, llámese como quiera: Jesús, Jehová, Yahveh, Alá, Khrisna, etc.

No caigas en esos arrebatos de "originalidad" de muchos jóvenes, quienes para hacerse llamativos, o interesantes, sin deseo sincero interior, realizan una serie de actos ridículos aparentando ser miembros de grupos diabólicos, lo único que consiguen con ello es verse como niños inmaduros.

Lo que quieren en el fondo es pisotear los valores de los adultos y toman como centro esos símbolos respetados, pues en el fondo son más religiosos que quienes nunca mencionan a Dios ni la religión.

Por eso el gran pensador colombiano Estanislao Zuleta dijo: "Se necesitaba ser tan religioso para pegarle una puñalada a una hostia como para tragársela".

Quien desarrolla un odio irracional, desmedido hacia el Papa, o la Iglesia, es

porque en el fondo tiene un amor no elaborado hacia ellos.

Es como la actitud del enamorado no correspondido, que por no demostrar su debilidad, ante el objeto de amor, toma la posición contraria: rechazo, odio, habladuría... Las canciones ya lo dicen: "Odíame por piedad yo te lo pido... odio quiero más que indiferencia"; la indiferencia duele más, porque el odio es una forma de guardar sentimiento.

Apártate de esas bobadas, insensateces. Practica tu religión, sé auténtico, defiende tu derecho frente a muchos jóvenes quienes tal vez no les han enseñado a hacerlo.

Piensa, reflexiona, medita. Que la elección sea libre para que así la práctica sea sincera.

## AUTORIDAD

La etapa de la adolescencia se caracteriza, algunas veces, por lo que los psicólogos han llamado crisis de autoridad, que en pocas palabras es como rechazo, duda o enfrentamiento con los adultos o quienes representen alguna norma.

Algunos jóvenes desarrollan un cierto tipo de rabia o molestia hacia ciertos profesores, con preferencia el de matemáticas; no es muchas veces por la persona, sino por el papel que desempeña: autoridad.

Te comprendo, chico, que pases por esta situación; sé que en tu interior se están dando procesos muy profundos de acomodación en tu estructura psicológica, lo cual hace que te sitúes de una manera distinta frente a los adultos.

Te aconsejo que no olvides la prudencia, la modestia, la delicadeza y el recato. El hecho de que te "pilles" incongruencias de los adultos, que tengas intención de no compartir sus opiniones, y desees contradecirlos, no te autoriza a asumir posturas de irrespeto, desdén o grosería.

Se puede ser diferente, y no sólo se puede, sino que se debe, pero eso no es igual a la patanería, o a intentar ridiculizar a quien se está refutando.

Muchos jóvenes adolescentes, asumen una actitud de superioridad o de sobradez, miran por "encima del hombro" a sus profesores, dan la impresión de que se las "saben todas" y las que no, "las tienen anotadas". Es típica esta postura cuando se ingresa al grado once. Es importante que te preocupes por obtener y construir tus propios criterios. Que estructures y formes tu pensamiento. No asumas posturas sin ton ni son, en las que para parecer diferente a tu padre o profesores, te vas a lo opuesto sin sentir una verdadera predilección por ello, o sin haber hecho el análisis profundo y necesario.

El que muchos chicos militen en las tales sectas satánicas, lo he comprobado, no es sino una de esas actitudes. El papá es muy religioso, su hijo se vuelve ateo sólo por llevarle la contraria. Es hinchita de América, pues se vuelve del Cali; es conservador, pues se vuelve liberal.

Ser auténtico, ser diferente, pensar por sí mismo, no necesariamente es

asumir las posturas rebeldes u opuestas.

Podría ser también, asumir los mismos pensamientos de tus mayores sólo que razonados, meditados, reflexionados, para que de una manera consciente ingreses a eso de "tener criterio".

No te olvides que aunque discrepes con tus padres o mayores, ante todo, como persona que eres, mantén el debido respeto, delicadeza y prudencia.

Aprende a no estar de acuerdo, y sin embargo, con la armonía y altura correspondiente.

La autoridad también hace referencia al hecho de aceptar que en toda institución se necesita que alguien mande y otros obedezcan. No existen instituciones "acéfalas", sin cabeza. En los equipos de fútbol existe el director técnico, y el capitán.

Naturalmente que es necesario tomar la actitud con respeto pero sin temor.

## MÚSICA

La tierra

Ama la tierra en que naciste,

ámala es una y nada más,

a la mujer que te parió,

ámala es una y nada más,

ama tu hermano, ama tu raza,

ámala es una y nada más,

ama tu sangre y no la riegues por ahí,

ámala es una y nada más,

ay... ámala es una y nada más (bis).

Agua que vas por el río,

tienes mi alma en lo profundo,

corazón que no palpita,

ya está fuera de este mundo,

ay... ya está fuera de este mundo (bis).

De este mundo soñador,

que te atrapa en un rincón,

te castiga con pasión,

¡ay! Qué mundo soñador,

falta, falta, falta amor,

falta, falta corazón,

en la tierra del dolor,

hace falta corazón.

Ama la tierra en que naciste,

ámala es una y nada más,

a la mujer que te parió,  
ámala es una y nada más,  
ama tu hermano, ama tu raza,  
ámala es una y nada más,  
ay... ámala es una y nada más.  
Porque mi corazón...  
ya está fuera de este mundo,  
de este mundo soñador,  
que te atrapa en un rincón.  
Te castiga con pasión,  
¡ay! Qué mundo soñador,  
falta, falta, falta amor,  
falta, falta corazón,  
en la tierra del dolor,  
hace falta corazón.

Grupo Ekymosis

La música se ha definido como una "combinación de sonidos de una manera agradable al oído", o como el lenguaje de los sentimientos o la voz del alma.

Siempre se ha creído que escuchar música, es una actividad, que en general brinda paz, calma y relajación.

Cada contexto cultural crea sus expresiones musicales diferentes. No todas las veces la música es armonía y relajación.

La tendencia general que tiene la juventud es a escuchar una música, con sonidos, que más bien se parecen a ruidos. Claro que quien lo dice es adulto.

Te invito sólo a que escuches a tu corazón y te preguntes: ¿En realidad me gusta a mí el Heavy Metal?, ¿el Hard Rock?, ¿el Tecno, el Transe?, ¿o es que la escucho porque ésa es la música del grupo o de la gallada?

¿Será que la escucho porque quienes lo hacen están "in" y yo no quiero estar "out" aunque no me guste y me aburran todos esos ruidos altisonantes?

Quiero que lo medites porque he encontrado con mucha frecuencia que los jóvenes escuchan ritmos o melodías que no les apetecen totalmente, sino por seguir las normas o gustos del grupo, siguen como borregos, sin preguntarse a sí mismos qué es lo que quieren en verdad. Existen tres aspectos que plantean la manera y razones por las cuales muchos jovencitos escuchan música. No es por el solo hecho de escucharla, sino por la manera de hacerlo o por sus intenciones. Te invito a que leas y medites.

Embotamiento

Es el joven que siempre tiene su "Discman" o su grabadora, conectado a los

audífonos, desconectado de la realidad, abandonado sólo a la música. Parece que el mundo no existiera y fuera eso solamente: la música extraña que no entiende, porque generalmente es en inglés.

Con moderación, jovencito, con medida, no te pierdas la vida. No seas irrespetuoso, inclusive con los que te hablan; quítate los audífonos mientras te hablan.

#### Música satánica y ritos satánicos

El Black Metal, se dice que contiene música que lleva mensajes diabólicos, subliminales y aun conscientes. Muchos adolescentes adoptan esta música porque saben que con ella conseguirán llamar la atención de sus padres; o, quizás, al verse tan extraños, aquella jovencita esquiva tendrá miradas de coquetería. No pierdas tu personalidad, mantén tus principios, no te contagies por rituales tontos, copiándoles a los gringos. Además, piensa que ésta es una manera infantil de ser diferente y distinto. La originalidad nace del corazón, y no de lo que dicen las emisoras de "música joven" ¡No te dejes manipular!.

#### Música para todos

Es la actitud de escuchar la música con el volumen en el más alto nivel. Que todos sepan y escuchen lo que te gusta oír. ¿No te parece una desconsideración, e irrespeto con los de tu casa, condenándolos a tus preferencias sin haberles preguntado si apetecen de tus melodías?

Tienes derecho a escuchar "tu música", pero recuerda que los que te rodean también tienen derecho a la tranquilidad y a la paz, y por lo tanto a no escuchar ni compartir tus preferencias musicales. Bájale el volumen. Disfruta tu música con recato.

## CIGARRILLO

Me imagino que has visto cómo muchos de los adultos que fuman, toman entre sus dedos el cigarrillo, y, tal vez, pienses que esa posición les da mando, coraje, autoridad, o quizá "hombría", y se harán "atractivos".

Los ves lanzando bocanadas de humo, haciendo aros con él, lanzando al aire con gran maestría, precisión y libertad.

Pensarás que el cigarrillo da el pasaporte a la libertad y a la recreación, que proporciona desafiar la prohibición que te han hecho tus padres de chico y aun los profesores en el colegio.

Es que tú, mi pequeño amigo, desconoces que quien es esclavo de un vicio, no es libre; porque, el vicio lo posee, lo sujeta. Es como cuando alguien dice: "Yo hago lo que me dé la gana", pues ese fulano es esclavo de esa tal "gana".

Aquellos que fuman, y no es la forma para asustarte, tienen unas altas probabilidades de contraer cáncer de pulmón, y obtener más temprano el pasaporte a la muerte.

Los fumadores empedernidos contraen al final de sus vidas la famosa enfermedad EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), la cual mina los pulmones y genera, en sus etapas avanzadas, una sensación angustiosa de ahogo que termina por llevar al paciente a la muerte. ¿Valdría la pena esos ensayitos de humo, por una enfermedad así de terrible?

Como siempre: la decisión es tuya!

## DROGAS

Eres joven y estás ingresando a un mundo que muchas veces tiende a organizarse tal como si construyeran un mundo aparte, un mundo "diferente" o "universo joven". Existe la tendencia, muy frecuente, que en esos mundos contruidos, que no siempre son negativos, porque ustedes los jóvenes tienen derecho a pensar, sentir y actuar diferente (claro que no a hacerse daño, ni hacérselo a los demás). Se incita a consumir drogas, con la falacia o engaño de que se ingresará a un nivel "superior", donde se encontrarán fantasías, sueños y quedarán colmadas todas las necesidades.

Cuidado con este engaño. Aquellos que te inciten a la droga, no quieren nada bueno para ti, desean que los acompañes en su desgracia, o tal vez, desean que tú seas uno más del grupo porque así habrá alguien más para "comprar".

La persona que se droga, quiere crear un mundo diferente para sí misma, porque el que vive no lo soporta o se le hace invivible. Trata de construir un espacio contigo mismo, tus padres, tus hermanos, amigos, colegio, sin que tengas que recurrir a estrategias que te degraden o destruyan. La droga conduce a un camino que siempre es muerte y desolación.

Aléjate de quien sea ocasión de ingerir drogas. No te creas con la suficiente fuerza para resistir o hacerte inmune a las continuas invitaciones a "meter" de tus supuestos amigos.

No te permitas ni siquiera "una probadita". Muchas personas que sufren y lloran, ingresaron a ese mundo bajo, oscuro y sombrío porque se quedaron en esa famosa "probadita".

Trata de desbaratar de tu mente la asociación que la música hace entre la fortuna, la audacia y el éxito con las chicas que da el estar drogado. Porque cuando escuchas la música de tus orquestas favoritas, a través del ritmo y la letra se perciben paraísos donde todo se logra y donde la gente es "feliz". Esa música te transmite la imagen del joven que todo lo logra, al rechazar el mundo de los adultos. Se ve al joven osado, audaz y capaz. Pero todo es como cuando alguien camina y camina días y días por el desierto y sufre los conocidos

“espejismos”. Al caminar sediento, de pronto encuentra un oasis; agua fresca en un arroyo, corre presuroso hasta allí y cuando trata de tocar el agua ve cómo lo que se lleva a la boca es arena; todo ha sido construido en su mente e imaginación. Era un espejismo.

Pues mi querido amigo, así es el mundo que te muestra la droga, con la diferencia de que no te llevas a la boca arena, sino un veneno del que difícilmente encontrarás el antídoto.

Más bien construye en tu mente la idea real del drogadicto: “Solo, mal vestido, sin un peso en el bolsillo, rechazado, perdido, deprimido, con sensación de vacío, sentimiento de culpa, rabia y odio, con ideas suicidas, alejado de la realidad en un mundo que busca personas realistas y sobre todo digno de lástima”.

Algunos jóvenes por rebeldía con sus padres, no han logrado una relación de comunicación y entendimiento mutuo, extienden esta situación de conflicto hacia todo lo que representa la autoridad o los adultos. No creas por tanto, que esto que te digo por tu bien es sólo una manera como adulto, de imponerte mis pensamientos. Piensa que no te conozco, ni a tus padres, pero sí me interesa el futuro de este mundo de los jóvenes que son la esperanza para Colombia y Latinoamérica. De ustedes que tienen en sus cuerpos la vida y la salud, que son la semilla, y el sueño de un mañana mejor y en él estás tú porque tienes la gran responsabilidad junto con tu generación, de conducir los destinos de tu país, en este siglo XXI que está empezando.

Envíate al deporte, a la lectura, a pasatiempos que desarrollen tus talentos, que fortalezcan tu cuerpo y tu mente, y que no te destruyan.

La decisión de consumir drogas o de probarlas aunque sea “una vez” es tuya. Siempre habrá momentos en los que tus “amigos” te ofrecerán. Allí no estarán tus padres, en esos momentos probarás la capacidad alta o baja que tienes de defenderte, de pensar con inteligencia y sensatez o de pensar como borrego, porque éste siempre hace lo mismo que la manada y no tiene el valor de independizarse de ella.

## EL AMOR

He ahí el gran interrogante: ¿Qué es el amor?. Muchos filósofos han dedicado páginas enteras a este misterio: Platón, Aristóteles, Shakespeare, Erick Fromm, Freud y otros. En lo que todos estamos de acuerdo es que es el sentimiento que nos enaltece y nos eleva por encima de nuestros amigos los animales. El amor nos permite vivenciarnos como personas humanas en sentido pleno.

Muchos jóvenes confunden el amor con el deseo, la pasión y la necesidad.

Quiero invitarte a que analicemos lo que no es el amor. La mera atracción física, es eso: atracción, gusto lícito, claro. Dos figuras atractivas, apuestas y elegantes, que se gustan, pues naturalmente empatizan en lo físico. Eso no es amor a primera vista, es atracción.

Necesidad: algunos expresan "su amor" como: "Te necesito" o como se diría en inglés: "I need you". ¿Será que una persona puede necesitar a otra para vivir? De darse ese supuesto caso, esa persona no sería tal, porque estaría incompleta. Quien se siente vacío e incompleto consigo mismo no puede generar un amor verdadero, pues su actitud siempre será la de chupar, apegarse, y nunca de dar. Claro, nadie que esté vacío puede dar. Sólo está para recibir. Este tipo de personas es la que desarrolla esa inseguridad permanente de la otra persona, más conocida como celotipia o celos.

Su "media naranja" no se le puede perder ni un instante porque piensa que lo ha "traicionado", "abandonado". No puede sonreírle a otra persona, no puede dedicar un tiempo a sus amigos, a sus distracciones, a su propia soledad, porque va a experimentar tristeza y depresión. Este tipo de supuesto amor, entra en lo que el Dr. Maslow, llamaba amor D (de Deficiencia, en inglés). Son las personas que dicen: "Yo estando solo me siento mal, y contigo me siento bien". De tal manera que, existe la "necesidad" del otro y por lo tanto, la dependencia. El otro no existe en tanto como persona, única, libre que puede aportar; está para colmar el vacío. En otras palabras está cosificado. Es la manera más común de "amar", pues esto no es amor.

Existe el amor B (de Being, o ser en inglés) de la persona autor realizada que

se ha preocupado por encontrarse y asumir sus vacíos aceptándolos o tratando de llenarlos con sus propias búsquedas. Aquella persona que se ama tanto, que tiene una autoestima tan elevada, que puede vivir bien consigo mismo, ama sus momentos de soledad, busca crecer en el compartir con el otro; lo acepta como una nueva oportunidad para aprender de otra persona, no quiere imponerle sus pensamientos, no invade sus espacios personales, no coacciona su libertad, no genera inseguridad, ni celos, no cosifica, respeta al otro tanto como a sí mismo.

El que ama así puede decir: "Yo me siento bien estando solo, y contigo me siento mejor". En otras palabras el otro no está para colmar vacíos, está para darle plenitud a la vida, para juntos crecer en el ser personal y espiritual, busca al otro para trascender la corporeidad biológica y elevarse a las conquistas espirituales.

Por eso un verdadero amor es generoso, supera el narcisismo o encerramiento en sí mismo y busca al otro en un intercambio del yo al tú; y del tú al yo en un diálogo horizontal y recíproco, del doy y me das, y no doy para que me des, sino que me realizo dando porque ahí se define mi ser personal.

Por eso, mi querido amigo, me gusta más la definición del amor que daba el sabio Pierre Teilhard de Chardín: "Amar es colocar nuestra propia felicidad con la felicidad de los demás".

Es decir, un verdadero amor es la proyección al otro, en la búsqueda de su realización, su felicidad y bienestar, lo cual genera una apertura para que se dé un intercambio de saberes, de compartir de bienes, de espacios, en donde la vida se convierte en el medio de la autoconstrucción y realización personal.

Eso jamás, mi querido amigo, podrán vivenciarlo los animales. Por tal motivo, una relación coital, verdaderamente humana, debe estar estrechamente ligada al amor, porque si se desconecta de esta vivencia, no es humana; podrá generar placer, mucha pasión, pero jamás será un medio para construirse como persona, crecer en la dimensión psicológica y espiritual; más bien será un medio para retroceder y situarnos en el lugar de los animales.

Te dejo, amigo mío, con estas últimas frases sobre el amor: "El verdadero amor es tranquilo, seguro, comprensivo, se realiza en dar y en darse, es un arte con pocos maestros, y muchos aprendices que se creen doctores".

Saca tus propias conclusiones.

Noviazgo

Hablar de ser novio(a), o tener novia(o) tiene un significado distinto para ti ahora, pues antes este término estaba destinado a aquellas relaciones que mantuvieran la promesa, al menos, de un matrimonio.

Sé que ser novio(a) es una relación que no entra en esa trascendencia; sin embargo, es el escaño más alto entre las otras que los jóvenes suelen construir y que tú ya conoces como: vacilón, amigovios, molestar, etc.

Vale la pena que nos detengamos a pensar en el noviazgo, porque él constituye el ensayo de la futura relación matrimonial que habrás de formar. Aún en estas incipientes relaciones, los muchachos muestran todas sus debilidades y obstáculos que les impiden tener una cercanía sana, constructiva, creadora, formadora. Aquí, en pequeño, se ven los celos (o celotipia), posesividad, infidelidad, y dependencia.

Algo tan positivo y tan formador para una persona, y digo, para un adolescente, cómo un noviazgo, se convierte para muchos, en una relación tormentosa, amarga, y deprimente si va acompañada de la mera pasión, deseo carnal, egoísmo y hedonismo.

Mientras exista amor, ternura, cariño, raciocinio, la relación podrá convertirse en un remanso de paz, oasis y escuela estructuradora en los sentimientos y en el aprendizaje de la relación con la mujer. Lo primero que asoma a una relación que comienza por primera vez es la "traga" es decir, un "enamoramiento intenso". Como dice Michel Quoix: "La traga estraga".

El joven llega al noviazgo como si, andando mucho tiempo por el desierto, encontrara de pronto, un manantial, y, claro, camina hacia allá tan presuroso, que cree que el agua que contiene no será suficiente para calmar su sed.

Así sucede con esos noviazgos, donde los chicos quieren a toda hora, a todo momento, en todo lugar, compartir con su "amor" llamadas (largas y costosas), cartas van y vienen, noticias, "razones", "besos" y un hostigamiento que lleva a eso, a estragarse como dice Quoix.

Por eso, te aconsejo, mi querido amigo, que vayas despacio, lento; también alcanzará para ti. No quieras beberte el vaso de agua de un solo sorbo, es poco a poco. No se trata de que vivas la vida así tan deprisa, sin detenerte en cada una de las etapas.

Haz un alto, también llegará el momento en que tendrás a alguien para compartir contigo la vida.

No cosifiques a tu noviecita; no la conviertas en tu distracción o entretenimiento; ella es una persona que confía en ti, te confía sus sentimientos bellos, no juegues con ellos.

Ella es como una flor bella en primavera, no la marchites para no ser jamás motivo de arrepentimiento.

Trata de evitar la dependencia de la relación, construye una junto a tu noviecita en la que haya espacio para las necesidades de ambos: amistades, estudio, familia, soledad, etc.

No te hagas esclavo de la relación, pues tenderás a la depresión y soledad angustiosa cuando tu noviecita "no esté para ti".

Recuerda que, como persona, ella jamás podrá satisfacer tus necesidades ni ser objeto de manipulación tuya ni de nadie.

También tú deberás guardarte de ser objeto de manipulación de nadie.

Un noviazgo sano y satisfactorio debe ser aquel en donde ambos miembros de la pareja puedan ayudarse, impulsarse, motivarse, colaborar.

Si una relación de noviazgo te incita a descuidar el estudio, destruir la relación con tus padres, al vicio, al degenero, o al alcohol, esa relación no está cumpliendo con su verdadero papel, que es aprender en el ejercicio del amor romántico. Aléjate de un "amor" que no te ofrezca la posibilidad de madurar y progresar cada día de una manera íntegra.

## SEXO

Oye, chico, vamos a hablar de algo que no es tan fácil de tocar. Para tu grupo de amigos es muy divertido hacerlo, y seguramente acompañado de chistes "picantes".

Existe, para nosotros los latinoamericanos, sobre todo, una actitud ambigua: rehuimos el tema con los hijos, damos a veces la idea de que nos molesta. Sin embargo, cuando tenemos oportunidad, en el grupo de nuestra generación nos explayamos abiertamente.

Y, no es fácil, te insisto, porque la sexualidad, o el sexo, tiene varios componentes implicados y, uno de ellos es la parte moral tan importante para toda persona.

No tendría que decirte que sí, que el deseo sexual y el coito son sensaciones de sumo placer.

Quiero más bien como adulto invitarte a pensar en que está naciendo en ti, o quizá ya ha despertado el deseo sexual. Se dan en tu mente fantasías, ensoñaciones, las cuales tienen imágenes sexuales, que naturalmente generan deseos de tener coito y consiguientemente te incitan a la masturbación.

Esto te sucede porque es la iniciación, o nacimiento. Claro, hay mayor energía. En algunos momentos te confunde.

Seguramente conoces los preceptos de nuestra religión (si eres católico o tus padres lo son). En este sentido el sexto y noveno mandamiento: "No fornicar"; "no consentir pensamientos ni deseos impuros".

Te parecerá una contradicción. ¿Cómo así? Pero, si no soy responsable de sentir esto que experimento, ¿por qué me lo prohíben, o por qué me culpan?

Visto así, de una manera absoluta, claro que no es una contradicción.

Dejemos, por ahora, el aspecto religioso. Quiero enfatizarte la óptica emotiva.

Comparemos el deseo sexual, con el agua. Ella es bella, nos quita la sed, permite la vida en la tierra, hace crecer las plantaciones, nos suministra peces, etc., etc.

¿Te imaginas un río cuando se sale de su cauce? ¿Conoces información de prensa donde se habla sobre los desastres ocasionados por ríos desbordados?

Pues sí, señor, el agua, tan benéfica, tan saludable, cuando se sale de sus límites, o su cauce, se convierte en destructora o dañina.

Imagínate así, a la sexualidad. Es bella, es hermosa (cuando es con amor), permite la vida, expresa el amor. Pero cuando ella es sin límites, sin normas, desbordada, sin amor, entonces nos destruye. Esto es lo que quiero que medites. No habla tu padre, te lo dice un psicólogo y amigo. No tengo interés en amargarte la vida (tal vez eso te lo dirás a tus padres). Sólo quiero compartirte lo que he investigado como científico, y lo que he escuchado como consultor de muchos jóvenes.

Las personas tenemos la sexualidad como el medio de sentirnos y vivirnos a nosotros mismos. La sexualidad es el camino para autoconstruirnos, educarnos en la comunicación abierta y sincera frente al otro sexo.

Creerías que sólo ahora la estás viviendo; sin embargo, ella te ha acompañado desde que existes, desde que tu cerebro ha registrado impulsos conscientes. Sí, desde el vientre materno se ha dado una comunicación, de sensaciones placenteras entre tú y tu madre. Eso es sexualidad, y luego ha seguido, en los abrazos, en las miradas, en la succión (cuando te alimenta tu mamá). He ahí la sexualidad porque ella es la vida misma. Quien tiene un cuerpo ya la vive, y la siente. Me imagino que creías que ésta era ge-nitalidad. Pues no, aunque es una parte de ella, no se restringe sólo a ello. Es un tesoro donde podrás vivenciar (ya lo habrás hecho) emociones y vivencias muy bellas, abrazarse, besarse, cogerse de las manos, en fin, expresar el amor. Lo compararé con un tesoro, porque es un don preciado que hay que cuidar y valorar; máxime que se encuentra en tu cuerpo, el cual merece un altísimo respeto y cuidado.

Al principio te dije que no era fácil hablar de este tema dado que estaba implicado en otros aspectos, uno de ellos es el ser personal.

Eres una persona, y como tal, tienes muchas dimensiones: la espiritual, la biológica, la psicológica, la axiológica, la social, etc.

Podrás deducir entonces, que te diferencias, como todas la personas, de los animales. Ellos también tienen sexualidad. No es igual a la nuestra, ni está por tanto, regida por los mismos parámetros. Mira lo que dice el Dr. Jaime Parra Rodríguez en su libro Inspiración:

“Diferente al animal, en el que la excitación sexual se da en la presencia de ciertas señales sensoriales, nuestra especie es capaz de desear en ausencia de ellas.

Somos capaces de cerrar los ojos y evocar en nuestra mente al ser deseado, anhelándolo y moviendo nuestras fibras biológicas hasta la pasión.

Lo mismo que guardamos el diseño de una herramienta en el bolsillo de la

mente, guardamos las formas emocionales de un sentimiento en el bolsillo del corazón”.

Así, de una manera simbólica el Dr. Parra dice que: “Guardamos las fuerzas emocionales de un sentimiento en el bolsillo del corazón”, eso nos caracteriza. Que tenemos el corazón, el sentimiento, el amor. No somos mera carne, ni mero cuerpo. Nos distanciamos de los animales y tenemos similitudes. Veamos cómo es la sexualidad. Ésta presenta tres aspectos fundamentales: sede, objeto y fin.

Veamos cómo es frente a los animales:

3 Sede: para los animales la sede, (el lugar donde se ubica) son los órganos genitales, también llamadas zonas erógenas, o sea, que producen o sienten el placer sexual. Para las personas no existe esta restricción; todo el cuerpo es susceptible de sentir, experimentar placer sexual; inclusive algunos investigadores dicen que el principal órgano sexual del cuerpo es el cerebro, porque en él se registran todos los impulsos.

3 Objeto: como objeto se designa al ser a quien se dirige el deseo sexual, para los animales es muy claro. Su objeto es otro animal y de sexo contrario. En las personas no hay esta circunscripción. Pueden ser personas, animales o cosas. Me imagino que estarás abriendo una bocota de admiración, de extrañamiento. Pero es necesario que conozcas esa realidad humana, pues en nosotros se presentan esas variantes, que antes se conocían como aberraciones sexuales; ahora se les llama conductas atípicas o parafilias.

Existe la homosexualidad (Homo: igual), en el que una persona dirige su deseo sexual hacia otra persona del mismo sexo.

Heterosexualidad: personas de diferente sexo.

Y, personas que sienten deseo sexual hacia animales, (conocida como zoofilia).

Esa es nuestra condición humana, más abierta a otras posibilidades no dominadas por la condición biológica que compartimos con los animales.

3 Fin: con esto se entiende el propósito. Para los animales éste es la reproducción, la perpetuación de la especie; las personas, en cambio, contamos con otros: la reproducción, el placer, la expresión del amor, la realización personal, la autoconstrucción, la comunicación abierta y sincera con la pareja, la sublimación de nuestro componente corpóreo.

Contamos con el amor. Somos abismalmente distantes a los animales. Según el Dr. Parra Rodríguez “Nos libramos del tiempo del período de celo, del tiempo de la reproducción, para anticipar en la mente el encuentro, además en nuestra lucha por perdurar, y así conquistar en un intento de paridad social hembra-macho el placer sumo del instante del orgasmo inolvidable. Reconstruimos la relación no corporal. Desbordamos los límites temporales de la sexualidad animal para perdurar mentalmente al ser deseado en su ausencia”.

Ser deseado, escogido, para un tiempo escogido para la no reproducción, para el acercamiento humano. J. Bronowski expresa: "El sexo fue inventado como instrumento biológico para las algas verdes. Mas como instrumento en el ascenso del hombre, básico para su evolución cultural, fue inventado por él mismo".

En el mismo sentido el etólogo Alemán Eibl-Eibesfeldt nos dice: "Él (instinto animal) aunque sea uno de los impulsos más antiguos, es curioso que aparte de unas raras excepciones, no haya sido el que provoca la formación de las relaciones individualizadas (amorosas) duraderas. En el ser humano, el amor no radica en la sexualidad, pero se sirve de ella para ser fortalecido".

Claro que hay personas que en su sexualidad se parecen a los animales. ¿Sabes cómo? Cuando no hay relación estrecha y directa entre coito y amor. Cuídate de ello, no te despersonalices, no te rebajes de esa altísima condición de ser persona.

El amor es la más alta vivencia humana, es nuestra caracterización, nos define, es nuestra esencia. Gracias a él, podemos hacer poesía, canción, novela. Allí estamos nosotros, tomamos vuelo y nos ubicamos por allá en las nubes.

La humanidad ha construido bellísimas piezas, que muestran todo lo que las personas podríamos sentir cuando este sentimiento nos mueve. Te citaré algunos:

Romeo y Julieta, de William Shakespeare

Werther, de Wolfgang Goethe

María, de Jorge Isaacs

En cuanto a la masturbación se han dicho muchas cosas. Por ejemplo se creía que la práctica frecuente generaba locura, o una palabra que le gustaba mucho a Freud: "Psicastenia", que era como una especie de debilidad anímica que se instauraba en el cuerpo de la persona que, supuestamente, se masturbaba con frecuencia.

Alguna persona te habrá dicho, además, que es necesario la masturbación en esta etapa de la vida por considerarla normal en este proceso de transición a la adultez; pero la verdad es que ni lo uno ni lo otro: no acarrea locura, no genera acné, no es anormal, ni tampoco es necesaria. Debes quedar en esa libertad que te genere tranquilidad frente a una práctica sexual, privada, que, como todo podría convertirse en un vicio.

Habrás muchos momentos de tensión corporal que te llevarán a la masturbación; es necesario tener cuidado en que no se convierta en una forma de escape a la situación de soledad o frustración que puedas experimentar en algunas situaciones.

Primero hay que asumir la soledad, buscar salidas, lograr la expresión de los sentimientos a la persona adecuada, tratar de lograr una relación afectiva que te

permita el desahogo de los sentimientos de afecto, ternura y amor. Algunos jóvenes que no han logrado las habilidades para declarársele a una chica, se refugian en esta práctica; en este caso, sí es negativa la masturbación, dado que no les permite crecer como personas que asumen su vida sentimental de una manera sana, tranquila y libre.

Es comprensible que en esta etapa de la vida pases por momentos de "ensoñación" o sueños diurnos donde fantaseas con la chica ideal, o tengas ideas eróticas en donde te ves en escenas coitales que te generan excitación.

Debes aprovechar tu juventud y tus energías para practicar algún deporte, o varios. No permitas que tu vida se desperdicie sólo en sueños y fantasías. No quiero decirte con esto que no valores esos momentos, sino que también, que hay luchar para aprovechar el tiempo, la vitalidad y las oportunidades para crecer y desarrollarse. Tú mismo puedes ayudarte para que no te conviertas en timorato pasivo que vive a toda hora en sueños, fantasías e ilusiones sin atreverse a despertar y luchar para lograr realizar todos sus sueños.

El tiempo es muy corto y la vida no nos alcanza para lograr todo lo que deseamos. Por lo tanto, si no te das prisa a empezar a luchar, se te hará tarde.

## VIH – SIDA

Se está hablando mucho sobre el Sida o como dicen los gringos AIDS. Antes de hacer una reflexión sobre este importante tema, quiero que hagamos algunas precisiones.

El VIH, es el acrónimo correspondiente al Virus de Inmuno Deficiencia Humana. ¿Qué relación existe con el Sida? (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida). La siguiente:

El virus, cuando penetra en el cuerpo, destruye el sistema inmunológico, específicamente las células "T". ¿Qué es esto? Te lo explicaré de una manera muy sencilla.

Nuestro cuerpo cuenta con un "batallón" de células llamadas: sistema inmunológico, el cual, a través de anticuerpos, ataca a cualquier virus que quisiese entrar, y combate con él hasta matarlo. Así nos mantienen protegidos. Ese ejército —o sistema inmunológico— no se encuentra desarrollado desde que nacemos, por eso los niños se hacen tan vulnerables a todo tipo de enfermedades (no cuentan con ese ejército).

Lo que hacen los medicamentos, cuando una enfermedad intenta atacar es fortalecer ese ejército, para que él sea el que actúe.

Se ha demostrado de una manera muy clara, que existe una relación estrecha entre: alegría de vivir, entusiasmo, paz interior, y sistema inmunológico fuerte. Y, al contrario: depresión, estado de ánimo bajo, pérdida de amor por la vida y sistema inmunológico débil.

Me imagino que te habrá pasado que en aquellas ocasiones en que no estás en tu mejor momento emocional (peleaste con tus padres, perdiste un examen, sufriste una decepción), te agarró una gripe o catarro.

¿Qué hace el VIH?

Realiza lo que no había hecho virus alguno. Ataca precisamente al ejército con que contamos para defendernos, mata a las células "T", que producen los anticuerpos.

Destruye nuestro sistema inmunológico, por eso algunos científicos expertos en estos temas han dicho que, esto no es en sí una enfermedad, sino que deja a merced de otras, llamadas: Enfermedades Oportunistas, porque el cuerpo al quedar indefenso puede contraer fácilmente: neumonía, micosis, candidiasis, tuberculosis, sarcoma de Kaposi.

Cuando el VIH ha logrado su objetivo: "Matar al ejército", o sea, destruir al sistema inmunológico, se dice que se presenta el síndrome (que es una palabra técnica usada por los médicos, para referirse a una serie de manifestaciones concatenadas y simultáneas que se presentan en el organismo), que consiste en esa vulnerabilidad de la persona a cualquier agente patógeno, y además de la sudoración nocturna, cansancio, desnutrición, ya sea por falta de apetito o por mala absorción de nutrientes.

Existen personas, quienes están infectadas, es decir, tienen dentro de su cuerpo el virus (El VIH), y sin embargo, éste no ha destruido totalmente al sistema inmunológico.

El proceso de destrucción del sistema inmune empieza desde el momento que el virus invade el organismo. Inicialmente se pensó que existía un estado de latencia pero actualmente este concepto es totalmente inválido. Lo que pasa es que al comienzo parece que la batalla la genera el sistema inmune, pero el virus es demasiado agresivo y con el paso de los años (aprox. 5) empieza a derrotar a las células "T" y su tasa de reposición (que es altísima) se hace ineficiente ante el grado de infestación (carga viral).

Puede darse por varias circunstancias:

3 Su sistema inmunológico es muy fuerte.

3 Su autoestima y ánimo de vivir es tan fuerte que no permite que el virus actúe.

A estas personas se les llama: Portadoras Asintomáticas, o sea, que teniendo el VIH, no presentan manifestaciones (o síntomas) de tenerlo.

Para considerar que una persona tiene Sida debe considerarse un nivel de células CD4 de menos de 200; por encima de este nivel se considera que la persona es VIH positivo y se le llama inmunodeprimido o inmunocomprometido.

Después de hablar de estas consideraciones técnicas, pasemos a aspectos vivenciales. Muchos adolescentes, todavía se dejan llevar por la idea de "eso no me pasará a mí, le pasará a todos: al vecino, al amigo, a los homosexuales, a los que se drogan pero a mí no". No te creas, chico, el Sida es una enfermedad que está muy cerca. Debes pensarlo seriamente, tienes que tener una vida ordenada, no frecuentar la prostitución, cuidarse de las relaciones ocasionales.

¿Qué es eso?

En una discoteca, aparece una rubia despampanante, insinuándose, el chico, de cándido e ingenuo, creyéndose "conquistador", "seduce" al "churro" y

terminan en la cama. Sin conocerse, sin amarse, por pasión, despersonalizándose ambos, he ahí una "bonita" oportunidad para contraer el Sida.

Recuerda esta frase: "El que se acuesta con alguien, se acuesta también con su pasado".

En los años treinta, cuando apareció la sífilis (enfermedad venérea de transmisión sexual), mortal, se solía decir: "Si no le teméis a Dios, temedle a la sífilis".

No considero que sea una buena estrategia, acudir al atemorizamiento como una manera de prevenir el VIH – SIDA

Es mejor acudir al raciocinio, a la fidelidad, a las prácticas morales. A aprender a respetarse a sí mismo; a estrechar la relación entre sexo y amor. Los hombres tenemos que aprender a tener relaciones sexogenitales sólo con quien amamos de verdad, y no por dejarnos llevar de los falsos conceptos de masculinidad.

Muchos chicos, sólo por probarse a sí mismos y a su grupo, acuden a una relación sexual con una chica a quien ni ama, ni desea, sólo por no "defraudar" a su grupo de amigos o panas.

El Sida fue detectado, más o menos en 1980. Se creía en un principio que era una enfermedad exclusiva de los "gays" u homosexuales. Se dijeron muchas fantasías (naturalmente, porque apenas se estaba empezando a estudiar), por ejemplo, que era la enfermedad de las cuatro H: homosexuales, hemofílicos, heroinómanos, y haitianos.

Pero hoy en día, se conocen casos de infección por VIH que no respeta ni clase social, ni color de piel, ni edad, ni sexo. Se puede concluir que el grupo de riesgo está en toda persona que tiene actividad sexogenital. Como católicos no estamos de acuerdo con los métodos anticonceptivos, y el condón o preservativo lo es, sin embargo, yo que soy psicólogo, que te escribo, y que deseo para ti lo mejor, te recomiendo que, si no puedes observar una vida de continencia sexual, uses preservativo o condón.

## MASCULINIDAD

Es un concepto importante, y ahora que te encuentras cuestionándote aspectos tan trascendentales como: ¿quién soy?, ¿hacia dónde voy?, también aparece por los bordes la pregunta sobre la identidad sexual. Llegar a ser hombre definido y orientado claramente es un proceso en el que intervienen tanto factores externos como internos. En la adolescencia es típico tener dudas acerca de la propia masculinidad, es posible que te asalten fantasías eróticas con hombres o sientas alguna atracción hacia personas de tu mismo sexo.

Claro que ello es de carácter homosexual, sin embargo, no es definitivo; son impulsos comprensibles al estado de desarrollo y búsqueda de identidad por el que atraviesas. Naturalmente tendrás que tener mucho cuidado con actos o invitaciones que te lleven a prácticas homosexuales, guárdate de ello. Huir del peligro no es cobardía.

Poco a poco, ojalá con la ayuda de tus padres o mayores serios y responsables descubrirás el sentido de lo verdaderamente masculino.

Por lo pronto, quiero decirte que ser hombre, no está en lo externo. Vivimos en un contexto cultural que privilegia la imagen del varón en tres aspectos fundamentales:

3 Fuerza

3 Poder económico

3 Sexo desbordado

Fuerza

Se cree que se es hombre mientras se haga gala de "bravura" que muchas veces se convierte en vulgaridad, patanería o bajeza.

Son ideas absurdas, nacidas de modelos machistas, que son ejemplificados por películas que muestran al hombre aplaudido cuando más que a su inteligencia, acude a la fuerza física, o al poder de las armas.

La verdadera hombría está en elevarse por encima de las exigencias de las emociones y buscar salidas inteligentes. Las cárceles y los cementerios están

llenos de “machos”.

Fui psicólogo de la Penitenciaría Nacional de Palmira, vi llorar a hombres arrepentidos de aquellos momentos en que en un grupo se dejaron arrastrar por la estúpida idea de que el hombre por ser hombre tiene que “hacerse valer” y esto es, con la fuerza bruta. Se es hombre cuando se es capaz de dominarse a sí mismo. Ejercitándose en el autocontrol, la serenidad y la altura de una persona pulida y cultivada por el conocimiento y la educación.

La hombría, la masculinidad, no está en la fuerza física. Hay homosexuales capaces de agarrarse a puños con cinco hombres; y mujeres con gran fuerza física.

La masculinidad está adentro.

Poder económico

El impacto del cine, y la cultura del narcotráfico, donde hubo muchos hombres alardeando de solvencia y poder, han hecho creer a muchos jovencitos, en paraísos inexistentes, en donde con palabras mágicas encontrarán la solución a sus problemas.

“Esta plaga” de la sociedad generó expectativas tan grandes e hizo creer que ser hombre implicaba conseguir dinero sea como sea, pasando por encima de lo que sea, arriesgando la vida y la libertad, cegando vidas y autodestruyéndose como persona. No señor. Un hombre vale por sus decisiones, por el respeto a la palabra dada, su compromiso, su responsabilidad, su honestidad, su capacidad creativa, emprendedora y de trabajo, su fortaleza e ímpetu para afrontar las vicisitudes de la vida. Todo esto es lo que admira una mujer de un hombre.

Claro que existen mujeres descocadas que lo único que valoran es el dinero, pues estas chicas no valen la pena para entablar una relación sentimental seria y responsable, ni mucho menos para un matrimonio; estas mujeres han conducido a muchos hombres a la destrucción. Conocí a varios hombres (en la cárcel) que creyeron en que aquella bella mujer los amaría toda la vida, se dejaron seducir por su belleza física, gastaron todo su dinero en satisfacer sus caprichos. Cuando escaseó, tuvieron que “medírsele a cualquier cosa”. Algunos, por no perder “su amor” se involucraron en “negocios ilícitos” y he ahí que cuando vino el fracaso, la bella mujer desapareció. Naturalmente que habría otro macho, que fuera mejor postor.

No te creas chico, la hombría está adentro. Claro que hay que estudiar, esforzarse, por adquirir bienes que te permitan una vida digna, pero no vayas en pos de ellos con el supuesto engaño de hacerte hombre atractivo a los encantos de la mujer “de tus sueños”.

Sexo desbordado

Se dice con frecuencia, en los círculos bajos, que un verdadero hombre está listo siempre para el sexo, y quien no lo hace, pues no es tan “macho”.

Idea absurda que trata de semejarnos con los animales. Está demostrado científicamente que la respuesta sexual de cada persona varía, que ésta tiene relación con el amor, el estado de ánimo, las capacidades físicas y nunca con la orientación sexual que cada persona tiene.

No te dejes chantajear a relaciones sexogenitales, simplemente para demostrar tu "hombría". Es frecuente en el círculo de amigos de tu edad, la exigencia de frecuentar prostíbulos (lugares bajos y sombríos, visitados por hombres de baja cultura y conductas poco sanas).

Un hombre a carta cabal, domina sus deseos, es fiel a sus principios, se ama a sí mismo, no se degrada en actos en los cuales se despersonaliza, manteniendo la fidelidad en su relación y es tan inteligente como para no aceptar los estúpidos chantajes del medio.

Recuerda que somos hombres por lo interior: la inteligencia, creatividad, dominio de nosotros mismos, y no porque seamos sementales.

Quienes alardean de su gran virilidad, por los desafueros sexuales en realidad tienen serios problemas en su identidad sexual. Estos hombres tienen tantas dudas sobre su masculinidad que necesitan probarse a sí mismos que son "machos" y al final de sus días terminan en relaciones homosexuales.

Por eso no te dejes presionar joven, la hombría y masculinidad no está tanto en lo de afuera sino en lo de adentro.

Si tuviste los modelos adecuados en tu formación (papá y mamá), si mantuviste la relación con ellos lo suficientemente sana como para lograr una identificación, pues ello se consolidó fundamentalmente hasta cuando tuviste tres años, pues no te preocupes, que a estas alturas de tu vida, ya tu identidad sexual de varón ha sido construida y nace de adentro, no se pega ni se quita; no tengas miedo a demostrar tus sentimientos, o la capacidad de ternura interior, o tu debilidad en algunas momentos, ni te dejes manipular por las falsas imágenes que conciben al hombre como inútil en las tareas del hogar, y creen que sólo la mujer es quien debe hacerlo.

En nada se te quitará tu masculinidad, si barres, lavas, planchas, cocinas. Un hombre que sabe estos pequeños e importantes oficios, siempre estará listo, y nunca se vara. Quien no los aprende o no los practica bajo el pretexto de perder su hombría sufrirá y será dependiente de quien pueda ayudarle.

Tú eres una nueva generación de hombre latinoamericano, y tienes que empeñarte en destruir esas ideas absurdas de hombre y masculinidad, que tanto han hecho sufrir a los varones de mi generación y las pasadas, quienes tenían que esconderse como personas y mostrar máscaras de prepotencia, fuerza y poderío inexistente, el cual los alejaba de la mujer y les generaba angustia y malestar. La mujer ha llevado ventaja durante años, pues ella ha podido expresar sus sentimientos, llora con libertad y así se libera de cargas emotivas y tensionales. El hombre reprimió sus sentimientos y no expresó sus emociones,

por eso toda esa carga anímica se volvió contra sí mismo, guardándola en su cuerpo, o como se dice en psicología, Somatizándola (o sea, trasladando lo psicológico al cuerpo o soma). Por eso el hombre moría primero que la mujer.

El hombre del siglo XXI, tiene que hacerse amigo de esa parte suya, dulce, tierna, sensible, débil, y reconciliarse con la mujer, para juntos recorrer el camino de la vida.

Debes abominar y abandonar esas absurdas ideas machistas que más bien nos rebajan al nivel de los animales y nos restan nuestras posibilidades de pensar y asumirnos como personas humanas.

## AMIGOS

Se dice con frecuencia que: "Quien encuentra un amigo, encuentra un tesoro".

Más que en cualquier etapa de la vida, en la adolescencia, la amistad se cubre de un halo de importancia y de valor, que inclusive, un amigo podría llegar a ser como un hermano, o como decía san Agustín: "La mitad del alma".

La amistad es un valor precioso y sublime. Se necesita de gran capacidad mental para escoger y seleccionar a los verdaderos amigos.

Amigo verdadero es aquel que siempre busca tu bien, te escucha, respeta tus ideas, no te envidia, no habla a tus espaldas, te critica con cariño y tacto, es generoso al compartir, no es egoísta, no te arrastra a cosas malas, camina contigo en las buenas y en las malas, comparte tu dolor y tu alegría, espera recibir lo mismo que te da porque es una persona que se cansa sólo en dar, es sincero y abierto, no esconde sus sentimientos, ni se ampara tras una máscara.

Es muy importante que tengas bien claro estos criterios para escoger a tus amigos, porque pululan en la vida personas que se dicen serlo y podrían causarte daño.

El dicho antiguo de que "una manzana podrida, pudre a las otras" siempre se ha mantenido vigente.

No te creas mucho eso de que "nadie daña a nadie", aun los adultos en ocasiones, hemos dicho o hecho cosas, en momentos que en un "supuesto amigo", nos alentó, animó, o incitó a hacerlo.

Siempre como personas, por muy fuerte que seamos, estamos vulnerables a la palabra de la persona con la que más compartimos. No es lo mismo que nos pida hacer una cosa una persona con la que no tenemos una relación estrecha, que un amigo.

Por eso deberás tener la valentía suficiente y el valor para apartarte de las personas que fingiendo amistad quieren arrastrarte hacia el camino del error y la oscuridad.

Aquí aprovecho también para comentarte algo que he escuchado de algunos

adolescentes: "Psicólogo, tengo un amigo que está metido en las drogas y no quiero dejarlo solo, dígame usted, ¿cómo puedo ayudarlo?".

Salir de la drogadicción es un proceso largo, difícil y a veces infructuoso. Casi se podría decir que si una persona no está dispuesta a luchar constantemente contra ese flagelo no saldrá de él.

Ni el mejor psicólogo podrá "curarlo". Generalmente quien cae en ese abismo, lo ha hecho por carencias psicoafectivas que ha tenido desde la niñez. Tendría que desandar todo ese camino.

Pero bueno, quien quiere hacerlo, confiando en sí mismo, con la ayuda de psicoterapeutas, psicólogos, de sí mismo ante todo, y con la ayuda de Dios, saldrá adelante.

Pero, mi querido amigo, tú no te las des de psicólogo, no tienes las herramientas para ayudar. Podrás dar cariño y compañía, es cierto, acepto que es muy valioso, pero te expondrás a que la fuerza del vicio te arrastre a ti.

Por eso, aunque suene cruel, apártate, piensa en tu interior, que no eres responsable ni culpable de la desgracia de tu amigo, y el estar muchas horas con él podrá en algún momento hacerte sensible, inclusive a las drogas.

Un muchacho preso de la droga, no tendrá nada interesante que aportarte, más bien te hará apartar de las metas y caminos a los que quizá tú mismo estés proyectándote. Reconoce tu impotencia. "Un ciego no puede guiar a otro ciego" como decía Jesús; por lo tanto, alejarse del peligro y de las ocasiones del mal, no es ingratitud ni ser mal amigo. Al amigo se le acompaña hasta la tumba, pero no se entierra con él. Tampoco te dejes chantajear de quien quiere que compartas su tiempo con él, con el supuesto de que no lo abandones en el momento en que más lo necesita.

Podrías hacerlo siempre y cuando te sintieras lo suficientemente maduro, formado y firme como para asegurarte que no caerás en esa tentación.

Más bien recomiéndale un buen psicólogo o trata de hablar con sus padres y adultos que ellos sí podrían buscar alternativas reales, y concretas de ayudarlo.

## FIESTAS

Cuando estabas niño no te interesabas tanto como ahora, en salir a fiestas, o como dices tú, a "rumbear".

Todo se ha convertido en rumba. Es comprensible, lógico y justo que, como joven, quieras divertirte: danzar o bailar, con gestos, movimientos o contorsiones. Lo que causa extrañeza a muchos adultos o tal vez a tus padres es que todo acto de diversión o esparcimiento se restrinja únicamente a las "salidas".

Existen lugares, muy modernos, oscuros, y con sonidos muy sugestivos: "Grilles" o "discotecas" o "tabernas-video", los cuales han sido acondicionados para ello, bailar y bailotear.

He aquí, que como todo, se debe tener la medida y la cordura suficiente. "Todo extremo es vicioso".

Es positivo que los jóvenes salgan a divertirse, a bailar en grupo, o en parejas, dado que además de propiciar sano esparcimiento, ayuda a manejar o a aprender a hacerlo la propia libertad. Permite poco a poco, que ustedes lo jóvenes se vuelvan adultos.

Sin embargo, cuando bailar o salir se convierte en una obsesión, eso sí es negativo, porque te reduce el campo de disfrute que la vida tiene. Por ejemplo las salidas al campo, (domingos en la mañana), el deporte, aprender a tocar un instrumento, u otro idioma; la buena lectura, visitar museos, o parques arqueológicos. No puedes reducir tu diversión a espacios oscuros, donde de una manera monótona sólo se ven personas contorsionándose continuamente.

Naturalmente que en esta época, el hecho de salir a bailar se te convierte en una "novedad", y por lo tanto se vuelve más ansioso el deseo de salir.

Es saludable que vayas a fiestas, como manera de desahogar esa inquietud y curiosidad, y luego restablezcas la paz y tranquilidad de esas actividades que en sí mismas no tienen nada negativo.

Ocorre, sin embargo, que quien frecuenta esos lugares, y podría llamarlo, hijo de discotecas, seguro que no tendrá en su mente y en sus planes nada positivo

ni creador para su propia vida.

Si el mundo de sueños, metas, ilusiones, estudio, crecimiento, sólo se concentra en una discoteca, pues con mucha seguridad que la vida se marchitaría en primavera.

Ser adulto, es asumir cada cosa de la vida con la debida medida; ello te lo dirá el corazón a medida que vayas adentrándote en ese mundo importante y misterioso.

Trata de cambiar la frase errónea de que "gozar la vida, o disfrutarla" es entregarse de una manera desenfrenada al baile, las salidas frecuentes a discotecas, o al sexo libertino. Quien anda de traspasado en traspasado, no creo que cuente mucho tiempo con una piel lozana, y fresca. Traspasado y traspasado deja efectos negativos para el cuerpo; por ejemplo: acarrea arrugas y vejez prematura.

¿Gozar de la vida no será más bien, aparecer siempre joven y con buen aspecto?

¿Has visto la cara de los jóvenes después de una rumba? ¿Ojos sumidos, ojeras grandes, y palidez cadavérica? Si esto se hace con frecuencia, mi querido amigo, esa vida, esa juventud, ese precioso tesoro, habrá sido desperdiciado de una manera vana (Como decía el rey Salomón).

Así mismo, los amigos o amigas de la rumba, no creo que tengan algo interesante que aportarte.

Claro que debes salir a bailar, a rumbar, pero no conviertas tu vida en una "rumba permanente", porque te desviará de otros aspectos necesarios a una existencia tomada en serio y trascendente.

Hace poco, tuve un encuentro con un grupo de adolescentes que habían recibido los resultados del ICFES (Instituto Colombiano de Educación Superior; son exámenes que se les hacen a los jóvenes colombianos cuando terminan el bachillerato). Una chica de unos dieciséis años dijo: "He pensado últimamente que en tanta rumba, y en estos años de colegio, he perdido mi tiempo, he desperdiciado mi vida" y estalló en llanto.

Los otros compañeros sólo guardaban silencio.

Me quedé mirándola y aguardé algunos momentos en silencio. Al final le dije: "Yo creo, que tú estás más cerca de hacer de tu vida algo grande. Te has dado cuenta temprano de esa vida que estás llevando. Sólo quien es consciente de su enfermedad es quien puede curarse. Tus demás compañeros de rumba que no se han dado cuenta de ello, sí que están perdiendo su tiempo".

He ahí, mi querido amigo, los resultados de dejarse llevar sólo por lo que diga y pida el cuerpo. Todo con medida. ¡Que disfrutes!

Grupos

Las personas tenemos tendencia a reunirnos en grupo. Éstos se hacen más

importantes en la etapa de la adolescencia.

Un grupo permite a un jovencito esconderse y protegerse en él.

Tal vez amparado en un grupo, un joven podrá echarle un piropo a una chica, lo cual estando sólo, le causaría rubor o temor.

Los grupos cumplen un papel importante en el proceso de socialización: permiten el aprendizaje de ciertas habilidades, como la solidaridad, compañerismo, amistad, respeto a la palabra, claridad para exponer una idea. Un grupo permite además ejercitar y despertar las habilidades del liderazgo.

Sin embargo, tienen la tendencia a que una persona se escude detrás y pierda su propia individualidad, criterio y capacidad de decisión. Existen grupos positivos, en el sentido que ayudan a crecer como persona, todos los miembros tengan actividades y pensamientos sanos: estudio, trabajo, honestidad, respeto. Un grupo puede estimular el crecimiento si sus miembros viven en constante autosuperación y todo no se convierte en fiesta o rumba.

Un grupo ayuda a autoconstruirse cuando la manera de integrarse y el líder permite que cada miembro exprese sus opiniones libremente y se les respeten sus decisiones. No puede haber un grupo creativo y positivo si arrastra a sus miembros a actividades que vayan en detrimento de su ser personal, que incite a la autodestrucción o que invite al vicio o la vagancia.

El grupo ha logrado consolidarse cuando desarrolla una gran fuerza de cohesión interna y externa.

Es necesario entonces desarrollar una personalidad firme y clara para que no te dejes manipular siempre por tu grupo de amigos.

Siempre trata de preguntarte: ¿Eso que quiere el grupo, lo quiero hacer yo?, ¿me conviene?, ¿qué tan dispuesto estoy a responder por los actos a que él me lleve, o más bien me deje llevar?

## LA JUSTICIA SOCIAL

La adolescencia se constituye en una etapa donde las ideas de redención y las metas altruistas cobran mayor efervescencia.

Muchos jóvenes en esta etapa más que en otras se deciden por alternativas de lucha social, a través de movimientos izquierdistas y a veces guerrilleros.

Seguramente que estarás preguntándote la razón de las desigualdades sociales tan marcadas no sólo en Colombia sino en todos nuestros países hermanos de Latinoamérica. Es saludable que te toque ese "bichito" de la conciencia de la justicia social. Sin embargo, no te pongas de redentor, o no creas que la violencia física es el único camino para enfrentar ese hondo y agudo problema. No es enfrentándonos y matándonos entre nosotros, miembros del mismo pueblo sufrido, como arreglaremos una situación en la que tiene que haber la participación de todos los actores de esta escena social. Sí, mi querido amigo. Es necesario luchar por cambiar nuestra sociedad. Por vencer al egoísmo. Por crear solidaridad y compromiso con la justicia. Piensa que si algún día optas por la política, intenta cambiarle el rostro a esa bella misión que es el arte de servir a la comunidad. Intenta ser un servidor limpio y honesto.

La alternativa hoy más que nunca en este siglo XXI tiene que ser la democracia, el diálogo y la concertación. Nunca el enfrentamiento sangriento. el cual sólo despertará odios, creará heridas, nos apartará de ese ser personal.

Analiza esta frase:

"No conseguiremos hacer al caballo más caballo.

Ni al perro más perro, pero

a la persona sí podemos hacerla más persona".

A medida que el hombre busque siempre soluciones a sus diferencias y a sus conflictos a través del análisis inteligente, pacífico, conversado y concertado, ahí su ser personal llegará a ese nivel de plenitud.

## PARA FINALIZAR

Has leído una carta, diferente a las que quizá lees con frecuencia. El discurso es distinto al de tus padres. He tratado, por todos los medios, de no regañarte. En un principio me propuse no aconsejarte. No pude evitarlo, se me salieron muchos consejos.

No podría callar todo lo que he visto y oído en este bello trabajo con ustedes los adolescentes.

Ahí te dejo lo que sé y lo que he vivido; valóralo como un tesoro.

Haz de tu vida una obra de arte; disfrútala, no te pierdas de esta bella etapa, la adolescencia. Jamás regresará.

Trata de construir ahora, los cimientos para una existencia sana, libre y realizada.

Está arrancando este tren que no se devuelve. ¡¡¡Buen viaje!!!

# Índice

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Soy adolescentey no sé qué camino seguir | 2  |
| Óscar Suárez                             | 3  |
| Dedicatoria                              | 4  |
| Presentación                             | 5  |
| A manera de introducción                 | 6  |
| ¿Qué es la vida?                         | 8  |
| Sueños                                   | 14 |
| Identidad                                | 16 |
| Conocerse a sí mismo                     | 19 |
| Vocación                                 | 22 |
| Sentido                                  | 24 |
| Personalidad                             | 28 |
| Autenticidad                             | 30 |
| Decisiones                               | 35 |
| Autoestima                               | 37 |
| Depresión                                | 40 |
| Soledad                                  | 42 |
| Libertad                                 | 44 |
| Valores                                  | 47 |
| Dinero                                   | 49 |
| Estudio                                  | 51 |
| Dios                                     | 54 |
| Religión                                 | 57 |
| Autoridad                                | 60 |
| Música                                   | 62 |
| Cigarrillo                               | 65 |
| Drogas                                   | 66 |
| El amor                                  | 68 |
| Sexo                                     | 72 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| VIH – Sida         | 77 |
| Masculinidad       | 80 |
| Amigos             | 84 |
| Fiestas            | 86 |
| La justicia social | 89 |
| Para finalizar     | 90 |