

MARIO JAVIER VAENA

UNA OPORTUNIDAD DE TRANSFORMARTE

Claves para ponernos en acción



UNA OPORTUNIDAD DE TRANSFORMARTE

Claves para ponernos en acción

Mario Javier Vaena



Diseño de portada e interior: Pablo Piola

Una oportunidad de transformarte

Mario Javier Vaena

1.^a edición: junio, 2016

© 2016 by Mario Javier Vaena

© Ediciones B Argentina S.A., 2016

para el sello Javier Vergara Editor

Av. Paseo Colón 221, piso 6

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

www.edicionesb.com.ar

ISBN DIGITAL: 978-987-627-999-4

Maquetación ebook: Caurina.com

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

*Dedico este libro a Paola.
Por su maravillosa alegría, buen corazón,
inteligencia y amor con los que ilumina mi vida.*

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Ivy Baker Priest

Primera Parte

PROBLEMÁTICAS FRECUENTES Y SUS SOLUCIONES

Mahatma Gandhi

RADIO DE ACCIÓN

Anthony Robbins

HECHOS Y PENSAMIENTOS

Henry Ford

INICIATIVA MULTIPLICADORA

Nuestra voluntad

EN SÍNTESIS

Friedrich Nietzsche

Segunda Parte

SABIDURÍA ADAPTADA A LAS CIRCUNSTANCIAS

David Weinsbaum

VIDA MENTAL Y VIDA REAL

Confucio

Las realizaciones son tu nueva identidad

Peter F. Drucker

En síntesis

Mark Twain

Tercera Parte

LA MADURACIÓN PERSONAL

Jorge Bucay

SER INTER-DEPENDIENTE

Patrick Rhotfuss

SER EN LA REALIDAD

Stephen Covey

SER PARTE DE LA SOLUCIÓN

Baltasar Gracián

En síntesis

Friedrich Schiller

Cuarta Parte

OBJETIVOS PARA MI VIDA

Franz Kafka

ACCIÓN CON SIGNIFICADO

Séneca

SABER PRIORIZAR

Jim Rohn

LA PERSPECTIVA PROFUNDA

Anónimo

En síntesis

Nathaniel Branden

A modo de sumario

HERRAMIENTAS PARA UN NUEVO COMIENZO

Agradecimientos

Agradezco a quienes con su apoyo permanente me permiten cumplir el sueño de ayudar a otras personas a transformar sus vidas:

Marcelo García, Roque Miklic, Federico Bisutti de Canal 26, y al grupo Telecentro por su entrañable ayuda a mis iniciativas.

Juan Pablo Metzger y Nicole Tencha en la realización de mi programa de televisión “Sobre la vida y los sueños”.

A Lidia Serres y Paulino Rodrigues por su siempre estar.

A Silvia Itkin y Ediciones B por llevar mis libros a nuevas fronteras.

A Luisa Borovsky por su valioso aporte profesional en la edición de este libro.

A mis lectores y televidentes, y a los miles emails y mensajes que me llegan por Facebook con sus demostraciones de afecto permanente. Estímulo invaluable para continuar con la tarea.

Introducción

Si eres una persona que vive anticipando amenazas, puedo imaginar tus estados de ánimo bloqueando cada día tu camino. Seguramente no llegas a comprender los mecanismos que hacen que, aun proponiéndote cambiar, vuelvas a defraudarte a ti mismo. Miedos, tristeza, rabia, impotencia, frustración, resentimiento, son solo algunas de las emociones más comunes cuando te sientes vencido y no sabes cómo construir un plan para transformar tu vida.

Sin embargo, nuestros estados de ánimo no nos proporcionan una mirada objetiva sobre la realidad. Por el contrario, suelen ofrecernos apreciaciones contaminadas que en cierto modo nos inducen a caer en círculos viciosos, auto perpetuantes del malestar experimentado.

La realidad, todo lo que en ella podemos encontrar, suele estar formada por luces y por sombras, por aspectos positivos y negativos constantemente en pugna y dentro de los cuales nosotros somos actores por acción o por omisión.

Cuando nos damos por vencidos, nos hundimos cada vez más y facilitamos nuestro auto debilitamiento. Cuando nos decidimos a enfrentar la vida comenzamos rápidamente a revertir la situación, sencillamente porque nos responsabilizamos de nuestra vida.

El pensamiento mágico es aquel que te dice que todo sucede por buena o mala suerte, que la culpa es de los demás y que no hay nada que tú puedas hacer para revertir el estado actual de las cosas.

Una mirada con sentido de realidad coloca las cosas en otro lugar, acepta aquello que está fuera de nuestro alcance, incluso lo que no podemos modificar. Pero también reconoce lo que sí se encuentra dentro de nuestro rango de acción, y pone manos a la obra.

El mundo suele dividirse entre quienes se resignan a vivir abrumados y quienes se ponen de pie enfrentando esforzadamente sus cobardías cotidianas.

Una oportunidad de transformarte te hablará con un lenguaje simple y directo de tus miedos y cobardías. Miedos tan humanos que podrías comenzar por tomar conciencia de que no solo te acechan a ti. Te hablará de tus tristezas, de la rabia y la impotencia. Luego te describirá detalladamente cómo desactivar inmediatamente estas sombras y comenzar a brillar.

Te desafío a que te dediques seriamente a una lectura diaria, metódica, a conciencia, del libro que tienes en tus manos. A que lleves a cabo las acciones prácticas propuestas y evalúes por ti mismo cuánto has comenzado a brillar.

Este libro ofrece claves que son resultado de un trabajo de investigación realizado durante diez años, indagando el modo en que las personas enfrentan y superan sus obstáculos en la vida. *Una oportunidad de transformarte* será tu libro maestro para identificar lo que vives y acceder a recursos concretos para revertir tu situación. Te acercará una nueva oportunidad para tu vida que esta vez no desaprovecharás. Si le prestas dedicada atención y te comprometes con tus cambios, habrá un antes y un después en tu vida.

*El mundo es redondo,
y cualquier lugar que podría parecer el fin,
puede ser el principio.*

Ivy Baker Priest

Primera Parte

PROBLEMÁTICAS FRECUENTES Y SUS SOLUCIONES

Amenazas anticipadas

Los seres humanos tenemos la capacidad de anticipar amenazas, lo que significa imaginar y predecir aquello que podría ocurrir y prepararnos adecuadamente para enfrentar y resolver problemas.

En la vida moderna, esto que en principio podría ser un dispositivo natural para una utilización práctica y eficaz se ha ido distorsionando de una manera al menos preocupante.

Las distorsiones principales son:

- Construir una modalidad de conducta por la cual generamos artificialmente alertas sobre cuestiones que no lo ameritan.
- Dejar de distinguir entre amenazas reales y amenazas imaginarias. Hasta llegar a sentirnos amenazados por todo o por cualquier cosa.
- Vivir sobrecargados de temores y tensiones en nuestra vida cotidiana.

El mayor problema se produce cuando casi ya sin darnos cuenta, incorporamos el hábito de inventar situaciones amenazantes y vivir auto acorralados y en tensión permanente. Ingresamos en un círculo vicioso en el que, cada vez más auto debilitados, mayor temor sentimos. Es entonces cuando incorporamos una conducta que consiste en vivir en alerta casi permanente ante riesgos supuestos que crea nuestra propia imaginación.

¿Te has convertido sin darte cuenta en un fabricante de fantasmas? ¿Te has convertido en una usina de temores?

Si tus pensamientos son visitados por amenazas recurrentes, tal vez te acostumbres a ellas y con el tiempo no puedas distinguir entre *amenazas reales* y *amenazas inventadas* por ti mismo.

De esta manera, un sistema naturalmente dispuesto para tu mejor cuidado se ha ido distorsionando hasta el punto de convertirse en una fuente permanente de intranquilidad para tu vida.

Si tú o alguna persona que ames y desees ayudar se encuentran en esta situación, puede ser valioso que revisemos algunas maneras de mejorarla.

Amenazas reales

Existen problemas que efectivamente se nos pueden presentar. Contingencias o situaciones que tienen algún grado de probabilidad concreta a partir, por ejemplo, de hechos ocurridos. Estas serían las amenazas reales: *hechos*, y no suposiciones o pensamientos en el aire.

Por ejemplo, sabemos que nuestra vida algún día finalizará. Sin embargo:

- No es lo mismo tener 20 años que tener 90 años.
- No es lo mismo hacer deportes que llevar una vida sedentaria.
- No es lo mismo hacer chequeos periódicos de salud que no ir al medico desde hace 10 años.
- No es lo mismo cuidarme mínimamente que tener un sobrepeso de 50 kilos.

Lo que trato de decirte es que no podemos igualar algo altamente probable con algo con escasas posibilidades de que suceda. Si bien todo puede ocurrir, existen grados de probabilidad y existen territorios para nuestra intervención personal en los resultados.

Amenazas inventadas

Las personas solemos inventarnos amenazas. Cosas que tememos que nos sucedan. Realizamos para esto una especie de generalización extrema tomando distintos datos parciales de la realidad. Las noticias catastróficas de la televisión, un hecho ocurrido a una persona conocida, e incluso riesgos que sabemos que estamos corriendo pero sobre los cuales no queremos revisar nuestras conductas. Tememos pero no elegimos hacernos responsables de lo que pueda estar a nuestro alcance modificar.

Una vez entrevisté a Carlos, cuya madre vivía con miedo a todo. Recuerdo que una tarde Carlos le dijo a su madre: “Todo puede suceder, pero no tiene porque ocurrirte todo a ti, ni tiene porque sucederte todo junto hoy”. La frase representa de alguna manera los extremos a los que pueden llevarnos este tipo de conductas auto amenazadoras.

Resumiendo hasta aquí, quiero decirte que el solo hecho de saber que existen amenazas reales pero también imaginarias puede ayudarte mucho. En algún punto lo sabemos pero no lo tomamos en cuenta adecuadamente y por lo tanto puede venir bien recordarlo y tenerlo muy presente.

Luego, aunque te cueste esfuerzo, te invito a que intentes discriminar en tu vida concreta las amenazas que entiendes que pueden ser reales, de aquellas que puedan ser más que nada producto de tu propia imaginación.

¿Te animarías a hacer una nómina por escrito de las cosas a las que temes?

Cuando las hayas escrito, clasifica con una R a aquellas que sientas amenazas *reales* y con una I, a las que podrían ser *inventadas*, es decir, que tengan una probabilidad menor de acontecer, al menos en el corto plazo. Muchas veces evitamos mirar lo que tememos, precisamente por miedo a nuestros propios miedos. Cuando nos animamos a observarlo podemos descubrir elementos útiles.

Como claro ejemplo puedo citar la historia de Daniela, que comenté en otro de mis libros. Daniela temía que la despidieran del trabajo y esto la angustiaba mucho. Pero todo lo que hacía al respecto era vivir con ese temor. Una vez, hablando con ella sobre el asunto, descubrimos que su temor se debía a que sentía culpa por muchas cosas que incumplía en su trabajo y lo ocultaba. Era la última en llegar, la primera en irse. Fingía que trabajaba pero apostaba permanentemente a la ley del menor esfuerzo. No se capacitaba, no se actualizaba en los conocimientos y prácticas mínimas necesarias. En cierto modo sentía que “robaba” el sueldo. Luego se castigaba a sí misma por esa falta con un miedo profundo a perder el empleo. ¿De que le servía este mecanismo? Su atención estaba permanentemente puesta en el temor y no podía ver el círculo vicioso en el que giraba ese aspecto de su vida. Cuando se animó a mirar sus miedos cara a cara, vio que había una serie de cosas que dependían de ella misma y que podían mejorar paulatinamente esta sensación de sentirse amenazada. Hacer las cosas bien era un primer camino para disminuir culpas y temores.

Respuestas y conductas aprendidas

Si te has ido acostumbrando a temer, habrás ido perdiendo capacidad de disfrutar la vida.

Cuando naturalizamos los miedos llegamos a creer que es normal sentirnos amenazados por todo, sin capacidad de discriminar las amenazas reales de las amenazas imaginarias. Las personas creamos hábitos. Si te has acostumbrado a vivir de ese modo, lo más probable es que ya ni te des cuenta y lo repitas una y otra vez. A eso le llamaremos modalidad de *conducta aprendida*.

Puedes romper este círculo, aprendiendo a auto observarte, animándote a mirar lo que temes, y respondiéndote estas preguntas:

¿Esta amenaza es real?

¿Es inminente que me pueda suceder lo que temo?

¿Hoy es altamente probable?

Tal vez una persona con 50 kilos de sobrepeso, que teme padecer un problema serio de salud, responda afirmativamente a estas preguntas. En su caso la amenaza sería real, y la probabilidad de que se manifieste el problema, también. Se trataría entonces de una amenaza cierta y concreta. En tal caso, la pregunta que debería continuar sería:

¿Hay algo que yo pueda hacer para modificarlo?

En ocasiones actuamos como si por el solo hecho de temer que suceda algo ya bastara para no realizar ningún esfuerzo de cambio o de transformación en la situación de vida por la que estamos atravesando.

Siempre tenemos que auto observarnos, ser honestos con nosotros mismos e identificar espacios de cambio en los cuales podamos hacernos responsables de un modo concreto.

Rutinizados

Otro problema muy usual en estos tiempos tiene que ver con convertirnos sin darnos cuenta en personas *rutinizadas*. Es decir, en personas que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y de nuestras vidas a correr detrás de obligaciones de distinto tipo y a realizar más o menos las mismas prácticas de vida cotidianas.

Son varios los factores que podrían contribuir con esta modalidad de vida. En primer lugar, efectivamente son muchas las obligaciones que necesariamente debemos afrontar. Sin embargo existen personas que utilizan este modo de vivir para ocultar aspectos de sus vidas que no quieren revisar. Una vida mejor vivida podría obligarlos a replantearse elecciones que no desean reformular.

Imagina que entras a la mejor heladería de tu barrio, compras un exquisito helado, caminas una cuadra y en la esquina lo arrojas a la basura. Es algo semejante a gozar de buena salud, de la capacidad de vivir plenamente y malgastarla en una vida rutinizada. Posiblemente existan aspectos que estés llevando adelante con acierto, y otros aspectos que no se pueden modificar. Sin embargo, si te animas a revisar tu agenda semanal quizás puedas detectar segmentos de tiempo malgastados por carecer de un orden de prioridades inteligente.

Estas páginas solo pretenden alertarte sobre una modalidad bastante extendida en nuestro tiempo. Que lo puedas ver y tener presente. Si te has convertido en una persona rutinizada, le estás perdiendo el sabor a la vida y esto no es un tema menor. Puedes registrarlo y poner manos a la obra para producir pequeños cambios que poco a poco te devuelvan la sensación y el valor de estar vivo y pleno. Para ello debes tomarte el trabajo de crear un espacio de tiempo para revisar y escribir todas tus actividades de una

semana. Revisar una por una, con cierto criterio de costo-beneficio, es decir, determinar cuánto te quita y cuánto te aporta cumplir con determinada obligación. Así podrás preguntarte si has dedicado bien tu tiempo, que es lo más preciado que posees: un bien que no tiene reposición. ¿Valió la pena utilizarlo del modo en que lo haces?

Nada de esto que expreso tiene por objeto que te desesperes o que generes disconformidad o angustia. Tiene, por el contrario, el objetivo de que reacciones. Es por ello que te debes comprometer con tus cambios.

No alcanza con “pensar” cuál fue tu agenda de actividades, te recomiendo hacerlo por escrito. Nuestro cerebro es un soberbio creador de asociaciones, por lo que cualquier cosa que pienses te conectará a la velocidad de un rayo con otros temas asociados o asociables y correrás el riesgo de olvidarte del tema central que originalmente te habías propuesto analizar. Por este motivo debes hacer el esfuerzo de escribirlo. Escribe cada día de la semana, recuerda tu semana “tipo” y detalla las actividades realizadas. Una vez que hayas volcado toda la información chequea honestamente cuáles de estas actividades fueron importantes, cuáles necesarias, y cuáles una pérdida de tiempo evitable. Cada vez que ganes un poco de tiempo estarás recuperando la posibilidad de revalorizar este espacio de tu vida poniendo en su lugar actividades más fructíferas o más deseadas. Cuando las personas damos espacio a nuestros deseos nos nutrimos de alegría y vigor. Esto, en lugar de consumir tu energía, la multiplicará.

Problematizados

Una tercera contingencia muy común de hallar en estos tiempos tiene que ver con el riesgo de convertirnos en personas *problematizadas*.

Lo que distingue a una persona problematizada es que se hace más problema por cosas cada vez más pequeñas.

¿Podrías detenerte aquí a reflexionar sobre tu vida y tus comportamientos habituales? ¿Te haces problema por todo? ¿Cualquier contratiempo te pone de mal humor o te genera angustia? En estos pequeños detalles también ponemos muchas veces en juego nuestra calidad de vida.

Todo comienza con una especie de ceguera parcial por la cual enfocamos centralmente nuestra mirada en un hecho que nos irrita, y dejamos de ver los fundamentos centrales de nuestra existencia. Perdemos la escala que mide la importancia real de las cosas.

Si sientes que es tu caso, es muy importante que te reconozcas en el problema para que puedas comenzar a trabajar los cambios necesarios.

*El coraje no es la ausencia de temor sino la creencia de que
hay cosas que son más importantes
que el temor.*

Mahatma Gandhi

RADIO DE ACCIÓN

De problematizado a conquistador

Una persona problematizada centra su mirada en la dificultad. En aquello que salió diferente a lo que esperaba.

Un conquistador focaliza su atención en preguntarse cuál es su radio de acción en relación a lo que acontece.

Nuevamente llegamos a la pregunta clave para centranos en nuestro crecimiento personal y nuestra valiosa transformación: en esto que ha sucedido, ¿qué depende de mí?, ¿hay algo que yo pueda hacer?

Sí: trazar un plan de acciones concretas, establecer un plan de tiempos y de metas específicas. Mi energía y mi atención deben estar puestas en trabajar todas aquellas áreas en las que decido perfeccionarme.

Cuando detectes tu radio de acción, distinguirás opciones posibles para ser recorridas en tu vida. Sea cual fuere el tema a dilucidar o la decisión a tomar se te presentará una serie limitada de opciones, cada una con sus costos y sus beneficios. Ninguna opción será perfecta. Todas tendrán aspectos que te gustarán y aspectos que no te gustarán o que incluso te generarán rechazo.

Es muy importante que asumas que la vida nos presenta siempre opciones imperfectas. No aceptarlo solo sirve para no tomar decisiones y abandonarnos en distintos tipos de parálisis. Dejar para mañana la toma de decisiones puede obedecer a que no te guste de manera completa ninguno de los caminos posibles de ser recorridos. Entonces, ¿qué haces?, ¿nada? ¿Esperas que por arte de magia la vida haga por ti aquello que tú no haces?

Debo decirte, querido amigo, que en cientos de historias de vida investigadas a lo largo de 10 años, en la inmensa mayoría de los casos que tuve la oportunidad de conocer, cuando nos abandonamos en la indecisión las cosas tienden a empeorar. Una actitud adecuada parte de observar las cosas como son y evaluarlas en términos de *balance*. Nada será completamente bueno ni completamente malo. Habrá aspectos positivos y aspectos negativos y deberás hacerte cargo de identificar la opción o alternativa que más te guste o que menos te disguste para por fin pasar a la acción en tu vida. A esto le llamo elegir entre las opciones posibles.

Muchas personas pretenden elegir entre opciones ideales, imaginarias, no existentes y solo pierden su tiempo de vida en círculos de auto parálisis e inacción.

Trata de no dejar inconcluso tu proceso de elección. Realiza el esfuerzo de formular los aspectos a favor y los aspectos en contra que cada opción posee en sí misma y en tomar una decisión. Una vez definido el camino a seguir debes construir un plan de trabajo, con metas a corto, mediano y largo plazo. De este modo, mañana cuando te levantes, sabrás cuál es el trabajo que te has propuesto para ese día.

Es importante también que sepas que las personas solemos proponernos más cosas de las que terminamos por cumplir. Quizás te propongas 5 objetivos diarios, y al terminar el día hayas cumplido solo con 1 o 2. No te alarmes. Aun cumpliendo la mitad de lo que te propongas, harás una gran diferencia a tu favor a partir de haber enfrentado tus decisiones con claridad, de haber decidido qué camino recorrer y de haber planteado un plan de metas.

Las concreciones también suelen ser imperfectas. Sin embargo, en el transcurso de los días, semanas y meses habrás provocado una gran diferencia en tu vida que muy pronto comenzará a hacerse visible en tus mejores resultados: la diferencia entre una persona paralizada, incapaz de tomar una decisión y de pasar a la acción y otra persona que efectivamente se hace responsable de su situación y se dispone a accionar.

Tu verdadera situación de vida

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

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

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

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

construir generarán tu orgullo y tu fuerza, es decir, el cimiento de tu nueva auto estima.

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

*Recuerda siempre que eres más grande que tus circunstancias,
eres más que cualquier cosa
que te pueda ocurrir.*

Anthony Robbins

HECHOS Y PENSAMIENTOS

Observar para diferenciar

Las personas solemos confundir hechos con pensamientos. En este error ponemos en juego muchas de nuestras peores decisiones y actitudes.

En mi libro *Construye tu fuerza* comencé abordando esta problemática con un ejemplo simple, diciendo que nuestra cabeza a veces funciona como si fuese una coctelera. A continuación te ofreceré una síntesis de los aspectos principales mencionados entonces y luego sumaremos elementos para su profundización. Te pido especial atención y dedicación en la lectura y comprensión de las páginas siguientes, ya que nos encontraremos frente a un recurso clave para modificar positivamente tu vida.

Cuando nacemos, con el tiempo vamos tomando conciencia de ser. En ese descubrimiento nos vemos obligados a decodificar las reglas del juego del lugar donde despertamos a la vida. Esto incluye nuestro mundo familiar, el de la escuela y el de la sociedad donde nos tocó en suerte nacer.

Una de las primeras lecciones que recibimos tiene que ver con la necesidad de agradar. Rápidamente comprendemos que si hacemos determinadas cosas recibimos premios y si hacemos otras recibimos reprimendas o castigos.

Esto, solapadamente, va generando algunas confusiones.

Aprendemos a estar pendientes de la mirada del otro. A no observar lo que nosotros mismos pensamos acerca de los distintos temas. A obrar casi en automático: si esto es lo que se espera de mí, es posible que me sienta proclive a actuar en dicha dirección.

Naturalizamos la escasa elaboración con la cual la mayoría de las personas toman sus decisiones e influyen irresponsablemente a otras. Alimentamos la paradoja social que doy en llamar *la influencia del influenciado* (desarrollada en mi libro *Reinventa tu vida*), una situación en la cual estamos confundidos, no elaboramos adecuadamente nuestros pensamientos, pero todos oficiamos naturalmente de influenciados e influenciadores de nuestro entorno.

En definitiva, no construimos un juicio de valor bien ponderado para establecer una manera de conducir nuestra vida que nos permita apoyarla en bases firmes. Esto genera muchas distorsiones que, a fuerza de verlas como normales o naturales, se nos hacen invisibles. Es decir: no vemos lo que hacemos mal.

¿Qué sería apoyar mi vida en bases firmes?

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

Estas simples claves son ordenadoras de nuestra vida. Capaces de producir un constante aumento de nuestra auto estima, ya que la auto estima, a mi modo de ver, no se incrementa mirando aquello para lo que soy bueno, ni se debilita mirando aquello para lo que soy malo. La auto estima se incrementa cuando me esfuerzo, cuando trabajo, cuando lucho, cuando salgo de la mentira a mí mismo y cuando me aparto de la queja. El crecimiento de nuestra auto estima no está solo unida a los resultados que obtenemos. Comienza a fortalecerse en el mismo momento en el cual decidimos luchar en lugar de llorar. Y así, de modo sucesivo el registro interno de buenos esfuerzos nos hace sentir cada día más fuertes.

Te daré un ejemplo acerca del modo de actuar habitual de muchas personas:

Imagina que con una mano tomas una pequeña porción de información objetiva. Datos de la realidad veraces y debidamente ponderados.

Luego con la otra mano tomas “pareceres repentinos”, es decir, “lo que te parece” según tu primera impresión sobre las cosas.

A ambas fuentes de datos, los objetivos -en una muy pequeña porción- y los pareceres, los introduces en una coctelera y de paso agregas algunos otros condimentos: emociones circunstanciales, tu estado de ánimo predominante de ese momento del día y quizás también tus principales “negaciones”, es decir, todo aquello que por distintas razones y temores no quieres ver tal cual es.

Cierras la coctelera y la agitas con vigor. Habrás realizado una mezcla muy nociva que utilizarás como base de muchas de tus decisiones.

Actuando así, ¿cómo crees que te irá en la vida?

Con las imágenes de este ejemplo trato de describirte lo que he encontrado en cientos de entrevistas de historias de vida reales.

Muchas personas, más de las que imaginas, apoyan sus decisiones importantes en una impulsividad irresponsable plagada de vicios y de desatenciones de distinto tipo. Acumulan capas geológicas de decisiones mal tomadas y después se asombran de los malos resultados obtenidos en sus vidas. Incluso atribuyen muchos de los resultados a la mala suerte.

Suponer o accionar

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

Ejemplo 1

Estás sentado en una silla, es un hecho concreto: tú estas sentado en una silla.

Su apariencia visual te hace pensar que la silla es sólida y cada vez que te sientas te dejas caer brutalmente sobre ella desde cierta altura.

Tú “piensas” que la silla es sólida pero no te has tomado ningún trabajo para constatar dicho pensamiento y sin embargo das por válido lo que piensas.

Luego, al darlo por válido, no tienes ningún cuidado cada vez que te sientas en ella.

Ejemplo 2

Estás sentado en una silla, es un hecho concreto: tú estas sentado en una silla.

Luego, llegar a la idea de que esta silla es sólida o frágil dependerá de que te tomes algunos minutos para verificar al menos mínimamente como está construída y cuál es su estado verificable. Imagina que la recorres, la chequeas, ves que sus patas no presentan ningún movimiento que indique fragilidad y además constatas que es de hierro.

Vayamos de este simple ejemplo a uno más personal.

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

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

El problema es que en el transcurso de esta experiencia confundí hechos con pensamientos. Un hecho es algo irrefutable. Sucede. Un pensamiento es opinable y

sometido a verificación. Puede dar como resultado algo diferente a lo supuesto.

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

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

Te daré un ejemplo mas detallado, de una historia de vida real.

Juan Ignacio tenía unos ahorros provenientes de una indemnización por despido. Deseaba abrir un negocio. Su hijo mayor trabajaba en una distribuidora de productos para quioscos y lo animó a que intentara abrir un maxi quiosco. Pero Juan Ignacio temía tener un negocio a la calle por sentirse expuesto a la inseguridad. Esto lo detenía y no tomaba ninguna determinación.

Una mañana, de regreso a su casa despues de hacer unas diligencias pasó por la puerta de un colegio secundario a pocas cuadras de su casa y pensó que esa podría ser la solución a su problema: tener un quiosco dentro de un colegio.

Desde que se le ocurrió esta idea hasta que pudo llevarla a cabo mantuvo muchos diálogos internos que lo alentaban o lo desalentaban de manera circular. Lo que Juan Ignacio se decía a sí mismo acerca de su propia idea tenía un efecto inmediato: dudas, temores y parálisis.

Una de sus voces internas le decía: “Esa escuela existe desde hace más de 20 años... ya debe tener quiosco... si ofreces abrir un quiosco harás el ridículo”.

Si diferenciamos hechos de pensamientos, en este ejemplo podemos observar que Juan Ignacio tenía el dinero necesario para su emprendimiento. Esto era un hecho porque había cobrado una indemnización. Luego, su hijo le daría la mercadería adecuada por trabajar en una distribuidora especializada en el ramo y le enseñaría al respecto. Esto también era un hecho. El colegio existía y de no ser ese, existían muchos otros colegios en los cuales intentarlo. Hasta aquí todos hechos.

Por su parte, la suposición de que el colegio ya tenía quiosco era un pensamiento. Es importante destacar que se trataba de un pensamiento muy razonable. Sin embargo su razonabilidad no lo convertía en un hecho.

Cuanto más razonable es un pensamiento, más posibilidades tenemos de confundirnos. Nuestra extrema razonabilidad nos lleva a “hacerle caso” a lo que pensamos de manera rápida y directa. Las personas tenemos además la inclinación a suponer que las experiencias pasadas son aplicables en un ciento por ciento al futuro. Así pretendemos construir con certeza escenas sobre el futuro, quitándole a la vida misma toda posibilidad de intervención. Nuestra mente, como un laboratorio de ensayos, nos permite “proyectar” cómo sería nuestra vida si hiciéramos tal o cual cosa. Y tomamos los supuestos de dicha proyección como verdad irrefutable.

Si mi imaginación hizo una proyección y yo supuse que algo no va a funcionar, me abstengo de hacer la experiencia concreta en el campo de la vida práctica porque lo considero innecesario. Doy por supuesto que mis pensamientos deben tener razón. ¿Eres consciente de la diferencia entre accionar y suponer?

Sigamos con el ejemplo de Juan Ignacio y su emprendimiento.

Como mencionamos, una de sus voces internas le decía: “Esa escuela existe desde hace más de 20 años... ya debe tener quiosco... si ofreces abrir un quiosco harás el ridículo”.

¿Qué convertiría aquel pensamiento en un hecho?

Sencillamente, que Juan Ignacio pidiera una entrevista, preparase una buena presentación de su proyecto y, venciendo sus cavilaciones, se animara a correr el riesgo de hacer el ridículo, que era su gran temor. Una vez en el campo de la realidad, al concurrir a la entrevista podían sucederle al menos 3 cosas:

1. Que efectivamente le informaran que el colegio ya tenía su quiosco (tal cual el lo suponía).
2. Que le informaran que en una fecha determinada vencía el contrato de concesión del quiosco y aceptarían propuestas de nuevos posibles proveedores del servicio para ser evaluadas.
3. Que le informaran que el establecimiento tenía muchas quejas acerca de la calidad del servicio prestado por el quiosco y que verían con muy buenos ojos la posibilidad de acceder a un nuevo servicio.

Menciono 3 ejemplos posibles al solo efecto de evidenciar que las personas solemos apartarnos del campo de la acción por validar pensamientos y suposiciones que tan solo son juicios apresurados.

En el campo de los juicios y de nuestras interpretaciones solemos confundir lo que significa *vivir la experiencia* con *pensar la experiencia*. Nuestros pensamientos nos

aportan una mirada parcial, muchas veces sesgada o condicionada, que nos lleva a cerrar caminos factibles antes de experimentarlos.

Si Juan Ignacio se limitara a accionar, cualquiera de las 3 opciones podrían ser enriquecedoras ya que el solo hecho de transitar la experiencia de la entrevista lo llevaría a desarrollar su presentación, profundizar detalles de los servicios a prestar, estar pleno y en movimiento, y por sobre todas las cosas darle la oportunidad a la vida de que lo sorprenda con resultados que no pueden ser siempre imaginables.

El contacto con los administradores del colegio podría despertar ideas nuevas, quizás la posibilidad de saber sobre otro colegio amigo con problemas con su proveedor o una contrapropuesta inesperada de tipo: “Quiosco tenemos, pero necesitamos instalar una librería interna para satisfacer la demanda constante de los alumnos en este rubro”.

La vida suele presentarnos alternativas, opciones y caminos solo cuando accionamos. Encerrarnos en nosotros mismos y suponer que podemos “ensayar mentalmente la realidad” nos lleva a infinidad de equivocaciones.

Por lo tanto, de aquí en más puede resultar verdaderamente clave en tu vida que comiences a diferenciar entre Hechos y Pensamientos. Te recomiendo que lo internalices y te dispongas a realizar una práctica paulatina y constante mediante la cual aprendas a auto observarte y poner en duda tus pensamientos. Intenta ampliar tu perspectiva y elige la acción. Si ejercitas este cambio en tu modo de proceder, tu vida quedará en contacto con el potencial que atesoras dentro de ti y que posiblemente espera hace mucho tiempo tener la oportunidad de salir a la superficie. También entrarás en sintonía con el potencial inherente de la vida. Accionar es lo que nos lleva a resultados en los hechos.

Te sintetizo algunas claves asociadas al tema compartido:

- Ejercita tu auto-observación.
- Revisa tus diálogos internos.
- Evita “dar por hecho”.
- Pon en duda tus afirmaciones.

Nunca más vuelvas a confundir tus pensamientos con el valor que solo te pueden aportar los hechos. No te encierres en ti mismo.

Seguramente desde niño te enseñaron a hacerte responsable de tus actos pero difícilmente te hablaron de hacerte responsable de tus pensamientos. Sin embargo, en el mismo instante en que pensamos algo estos pensamientos ya comienzan a operar en nuestra realidad. Cuando Juan Ignacio pensó que podía hacer el ridículo, le bastó para auto paralizarse y no presentar su proyecto en el colegio.

¿Eres consciente del valor de tus pensamientos? Todo dentro de ti comienza con el pensamiento. Si fluye sin tu cuidado y sin tu auto observación, te afecta sin que hayas intervenido de modo consciente en el proceso. Una parte tuya piensa, da por hecho, y tú actúas en consecuencia. Por ejemplo, disparando una emoción negativa que te lleva a la parálisis. Si te abres al mundo de tus pensamientos simplemente diferenciándolos, y te ocupas de cuidarlos, ya estarás cambiando muchas de tus conductas actuales en tu vida.

En mi libro *Construye tu fuerza* proponía una clave muy importante que resume de un modo efectivo la necesidad de crear un hábito nuevo en tu vida, el de perfeccionar tu calidad de observación. Te lo recuerdo a continuación de un modo sintético.

Hasta aquí, quizás inocentemente o por ignorancia, puede que te hayas permitido mezclar condimentos de dudosa calidad y procedencia en tu cabeza.

A partir de hoy puedes tomar conciencia de tus pensamientos y de los insumos que alimentan tus decisiones. Para ello es posible transitar un nuevo camino: el de responsabilizarte de cuidar y controlar lo que ingresa a ti, tomando conciencia de que esto determina una parte importante de tu vida.

El hábito nuevo que te propongo consiste en algo sencillo pero fundamental: te entrenarás en identificar *tus relatos y tus ideas* antes de que se instalen en tu cabeza en calidad de afirmaciones.

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

Prueba hacer una especie de desdoblamiento:

Tú, el que piensas.

Tú, como observador de lo que piensas.

Tú, como responsable de tu vida, controlando tus propias afirmaciones y registrando tus emociones.

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

Sin embargo dentro de ti existen distintos personajes. Debes ser capaz de seleccionar la calidad de tus voces internas. Algunas de tus voces representan tus miedos, temores y fantasmas. Otras de tus voces podrían estar instándote a iniciativas necesarias que no deberías postergar.

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

Te propongo un modo de entrenar esta nueva capacidad.

Lo primero puede ser poner en la cima de tus prioridades escucharte a ti mismo. Nada puede ser más importante que atender tu mundo interior. Si tú te ordenas, tu vida se ordena.

Comienza por lo mínimo, comienza por tener registro de tu mundo interior. ¿Qué siento? ¿Qué pienso? ¿Por qué creo que me sucede esto?

¿Lo que te dices en este momento es verdad? ¿Estás completamente seguro?

En síntesis, se trata de dar un primer paso destinado a producir mejoras. A salir del nefasto juego de la coctelera. Para ello justamente es útil que incorpores una especie de lupa en tu vida, para revisar lo que estás pensando, con espíritu auto crítico. No para castigarte, sino para revisar y corregirte.

Esto es un primer paso importante en dirección a mejorar la calidad de tus pensamientos. Luego, si estás dispuesto a hacer un trabajo más eficaz, lee detenidamente el ejercicio que te propongo a continuación.

a) Espacio semanal (respetado de modo impostergable).

Te invito a crear un espacio semanal dedicado exclusivamente a ti mismo. Imagina que se trata de una reunión impostergable. Por ninguna causa ni razón debes dejar de ejercitarla. Define un día y una hora para estar solo contigo mismo.

Sería bueno que destines al menos una hora semanal (yo lo hago los sábados por la mañana). Si puedes disponer de más tiempo, mucho mejor. Pero debe ser de sagrado cumplimiento. No lo debes postergar por nada del mundo. En cierto modo es una manera de darte valor a ti mismo: “Este es mi espacio de reflexión, yo lo valgo, y lo cumpliré”.

También es un modo de crear nuevos hábitos. Nuevos buenos hábitos que suplirán viejos malos hábitos.

b) Exteriorización de todo lo que piensas y sientes.

En ese encuentro personal contigo mismo, dispondrás de hojas en blanco para escribir sobre tus asuntos, por ejemplo, de la semana. En realidad, de aquello que sientas la necesidad de desahogarte y/o de temas que sirvan para ordenar tu vida: tus dudas, tus miedos tus opiniones sobre temas a resolver, y también tus sentimientos.

Es clave que sepas que no lo leerá nadie más que tú. Se trata de un espacio privado y confidencial en el cual te animas a volcar tus verdades, temores o fantasías más inconfesables.

Algunos renglones atrás mencionamos a tus voces internas. Podrías entonces por

ejemplo, volcar en el papel lo que opina sobre un tema en cuestión una de tus voces internas, luego lo que opina otra de tus voces internas sobre el mismo asunto, luego otra. Y así sucesivamente hasta poner en el papel todo lo que está dando vueltas en tu cabeza. Te debes permitir incluso tus contradicciones más inconfesables. Si bien cuesta trabajo realizar esta tarea, en poco tiempo descubrirás que en el papel surgen muchos más elementos y detalles de los que aparecen cuando los tenemos en la cabeza en calidad de pensamientos. Lo que vivirás se parece en cierto modo a la diferencia que se evidencia cuando vemos una misma imagen en baja definición o con mayor definición. Comienzan a hacerse perceptibles elementos hasta entonces no visibles.

c) Lectura y puesta en duda de tus afirmaciones.

Después de hacerlo, lee tus escritos y pon en duda tus propias afirmaciones. Intenta evaluar con sentido crítico si lo que te has dicho en tus propios escritos son verdades. Cuida de no mentirte a ti mismo. Esto es esencial. Un eje importante de esta nueva práctica es estar atento a tus mentiras, prejuicios y supuestos.

d) Ajustes.

Tacha sobre lo recientemente afirmado aquello que te genere nuevas ideas y consideraciones. Puedes tacharlo y escribir al lado o hacer una llamada o una flecha señalando otra parte de la hoja en la cual reinterpretes tu propio relato. (Se trata de que te denuncies a ti mismo en una afirmación que consideres que puede no ser adecuada, o quieras poner algo en duda, o incluso afirmar todo lo contrario).

Síntesis de la metodología:

a) Espacio semanal (respetado de modo impostergable).

b) Exteriorización por escrito de modo íntimo y confidencial de todo lo que piensas y sientes.

c) Lectura y puesta en duda de tus afirmaciones. Se trata de una especie de proceso de verificación en el cual revisas tus preconceptos y constatas la calidad de tus creencias.

d) Ajustes. Se trata de una especie de proceso de actualización por el cual tendrás nuevas maneras de ver y de sentir los temas trabajados.

Este simple ejercicio que habrás realizado entre los pasos a, b, c y d, te irá creando un progresivo registro de tu mundo interior. Al principio te costará trabajo identificar tus propias ideas y emociones. Pero irás aprendiendo a registrarte, a sentirte, a interpretarte. Quizás incluso puedas poner en evidencia tus errores y tus contradicciones.

Llegado a este punto, solo te resta un paso:

e) Proceso de síntesis y conclusiones (opciones posibles y plan de acción).

Puedes identificar opciones posibles. Detallar las alternativas que vislumbras con el fin de elegir aquello que menos costo tenga o mejor te haga sentir. Recuerda que las decisiones, en todas las alternativas posibles, siempre incluirán pérdidas y ganancias. La búsqueda de una opción que no tenga costos te llevará directo a un camino de pensamiento mágico. Todo tiene costos.

Existen muchas personas que desechan una alternativa ni bien advierten el primer problema, costo o dificultad. Como si se tratara de encontrar una opción perfecta. Esto no es posible en la vida real. Las cosas son más complejas y justamente por ello es importante sopesar con mayor minuciosidad los elementos y componentes circundantes para entonces sí tomar una decisión. Para ello puedes hacer listados. En una columna puedes apuntar todo lo que ganarás si decides tomar el camino en análisis. En otra columna, apunta todo lo que perderías.

Si te tomas este trabajo, enumerando cada una de las opciones potenciales, muy posiblemente saltarán frente a tu vista una gran cantidad de datos nuevos y aspectos que hasta hoy no habías tenido en cuenta.

Increíblemente, toda esta información estaba dentro de ti pero no tenías el hábito de capturarla, sopesarla y ponerla a tu disposición para tu propio beneficio.

Te irás acostumbrando, además, a manejarte con otro grado de elaboración:

- Habrás dicho basta a tus negaciones.
- Habrás puesto fin a tu comodidad, que prefiere tomar decisiones rápidas con tal de evitar el esfuerzo y el trabajo que requiere analizar mejor cada escenario.
- Habrás asumido la responsabilidad de conducir tu vida.
- Habrás comenzado a prestarle atención a tus necesidades internas.
- Habrás creado el espacio para ti mismo que hace tiempo te reclamas.

*La mayoría de las personas
gastan más tiempo y energía
en hablar de los problemas
que en afrontarlos.*

Henry Ford

INICIATIVA MULTIPLICADORA

Ponerse en movimiento

Usualmente solo tenemos dos opciones: vivir en la duda o ponernos en movimiento. Si nos quedamos en la duda, nos estancamos. Dejamos territorios liberados para que sean ocupados por todo tipo de temores y auto justificaciones.

Ingresar en este modo de vivir no es difícil, ya que todo puede ser puesto en duda muy fácilmente por una sencilla razón: todo es imperfecto. Por lo tanto también, cualquier decisión nos llevará inevitablemente a alternativas imperfectas. Descubrir dificultades, errores o falencias en mayor o menor grado permite que apoyemos nuestras vidas en excusas para no accionar. Esto significará no hacer, no actuar, con una buena justificación.

En la vida, lo sabemos, todo tiene luces y sombras. Nada escapa a esta regla. Las personas, los proyectos, las historias. Todo tiene partes positivas y negativas, por lo que será nuestra decisión íntima y personal focalizar nuestra mirada en la parte oscura o en la parte luminosa y construir a partir de allí la interpretación deseada. Siempre terminaremos en la posibilidad de buscar interpretaciones que nos abran o nos cierren puertas.

La energía es multiplicadora. Cuanto más actuamos, más se eleva nuestra energía vital. También ocurre lo opuesto, cuanto menos hacemos menos energía tenemos, hasta llegar a niveles de parálisis alarmantes. El menor movimiento que produzcas en la vida te conducirá a un círculo virtuoso que en su transcurrir paulatino dejará las dudas auto paralizantes en el pasado. Las personas debemos cuidarnos de nosotras mismas. Si en lugar de justificarnos pasamos a la acción solemos encontrar el principio de los más grandes resultados.

En definitiva, todos los seres humanos frecuentemente nos vemos ante la alternativa de tomar el camino de la duda o el del movimiento. El que te colmará de satisfacciones, el que no te defraudará será el camino del movimiento. Algunas cosas saldrán mejor, otras peor, algunas te gustarán más, otras menos, pero el balance de tu vida será ciertamente constructivo.

Aquí es importante recordar una serie de claves sencillas que pueden realizar aportes sustanciales en tu vida.

- No te juzgues anticipadamente.

Las personas solemos juzgarnos anticipadamente. En lugar de poner la mayor cuota de energía en accionar, vivimos en cierto modo en una actitud de mirar de reojo los resultados que vamos obteniendo. Imagina una persona que recorre 400 kilómetros y que cada 10 kilómetros pregunta al conductor si falta mucho para llegar a destino. Hace difícil de soportar su propio recorrido y exhibe que solo le importa la meta, sin la menor capacidad de vivenciar el mientras tanto.

Juzgarnos anticipadamente no nos permite disfrutar, aprender o fluir. Nadie que se juzgue a sí mismo con ansiedad se brinda la oportunidad de crecer. Trabaja en su contra. Arranca la plantita de cuajo cuando todavía le faltaba riego.

- No te juzgues excesivamente.

Algo muy similar a lo que mencionamos recién ocurre con las personas que se juzgan excesivamente. Frente a tal presión nada les dará satisfacción. Los logros en la vida se alcanzan como el resultado de procesos paulatinos. Se aprecian los resultados después de aprendizajes que perfeccionan nuestro accionar.

Si no le das tiempo a que se produzca ese aprendizaje, interrumpirás los procesos y siempre estarás comenzando para volver a interrumpir lo iniciado, quizás por prejuizar que los resultados que vas obteniendo no cubren tus expectativas. Si por el contrario tan solo te concentras en persistir en la acción, te convertirás en un verdadero constructor de tu nueva vida.

- Todo es imperfecto.

Acerca de la cuota de imperfección que todo posee en la vida, ya nos explayamos algunos renglones atrás. Quien busca lo perfecto no podrá construir nada, sencillamente porque lo perfecto no existe. Admitir la cuota de imperfección que todas las personas, proyectos e historias poseen es abrirnos a construir con un buen sentido de realidad.

- Somos creadores de condiciones.

Otra clave sencilla pero fundamental consiste en comprender que las personas somos “creadoras de condiciones”. Esto significa que aunque no nos demos cuenta nuestros actos cotidianos son los que van creando las condiciones para que se produzcan determinados hechos y circunstancias en nuestra vida. Ya sea en sentido positivo o negativo.

Las personas solemos reaccionar con sorpresa ante los acontecimientos. Algunos son verdaderamente inimaginables pero otros en cambio son perfectamente esperables si observamos el modo en que nos estamos comportando en los distintos órdenes de

nuestra vida.

Esto significa que vamos generando, más o menos gradualmente, las condiciones para que algo tome determinada forma en nuestra vida. Si eres capaz de observar con un mínimo de paciencia, o de recorrer los distintos aspectos de tu vida, puedes ir dando lectura anticipada a situaciones que se podrían presentar. También puedes hacer correcciones de rumbo a tiempo para modificar el destino final. Veamos algunos ejemplos:

- Creo condiciones para mi enfermedad cuando me permito 30 kilos de sobrepeso.
- Creo condiciones para mi estancamiento cuando ante una adversidad no la enfrento utilizando para ello excusas de cualquier tipo.
- Creo condiciones para tener problemas anímicos cuando me aparto de la acción y me voy aislando de tener actividades por pequeñas que sean.
- Creo las condiciones para no tener una buena comunicación con mis hijos cuando no genero espacios para compartir con ellos cierto tiempo cotidiano.
- Creo condiciones para vivir con sobresalto si me relaciono en ambientes oscuros o de malas personas.
- Creo condiciones para la agresión si agredo o no detengo a tiempo las agresiones.

La lista de ejemplos podría continuar, ya que se trata simplemente de observar con mayor detenimiento el modo en que estamos procediendo hoy en los distintos órdenes de nuestra vida para poder predecir a qué resultado llegaremos si seguimos transitando en la misma dirección.

Tu vida es como un barco que navega por el mar. ¿Sueles introducirte voluntariamente en tormentas? ¿O eres un buscador de mares calmos y paisajes cuidados? ¿Diriges la trayectoria a recorrer? ¿O simplemente navegas a ciegas y más tarde te quejas de los lugares en los cuales te has metido?

Puedes aprender y memorizar este sencillo concepto:

Las personas somos creadoras de condiciones.

Desde hoy tú puedes estar más atento a observar qué condiciones nuevas estás creando con lo que estás haciendo en tu vida y la manera en que estás procediendo. Esto te dará el simple poder de corregir a tiempo el rumbo de tu vida en lo que encuentres necesario.

Si cada día creas mejores condiciones, tendrás muchos menos dolores de cabeza, y una vida de satisfacciones y armonía.

- Temas de conversación para la no acción.

Existen personas que buscan mil y una maneras de no accionar. Con tal de no hacer lo que tienen que hacer, prefieren pasar sus días opinando acerca de lo que les sucede. Opinar, quejarnos, llenar nuestro mundo de palabras. Hablar nos resulta fácil y creemos que es inocuo. Sin embargo, nada más alejado de la realidad ya que con tantas palabras terminamos por confundirnos a nosotros mismos.

Al respecto creo oportuno compartir contigo a continuación un concepto ya enunciado en mi libro *Construye tu fuerza*.

Cultura verbal o cultura de la acción

En las sociedades en las que impera la cultura oral prosperan los opinólogos. Personas que se dedican a aparentar dominios y conocimientos. Observadores de las acciones de los demás, generalmente con espíritu crítico. Pueden llenar horas de conversación y debate desmenuzando detalladamente las razones por las cuales “otros” obran de un modo desacertado en sus actividades o en sus vidas. Dentro de esta misma cultura verbal -reinante en nuestra sociedad- en algún punto se considera que lo más importante es el análisis acerca de las causas que produjeron ciertos hechos en nuestras vidas, así como debatir verbalmente el presente y el futuro, hacer elucubraciones y suposiciones de todo tipo. Grandes cuotas de energía destinada a la descripción de los hechos y no a la acción por intervenir en la realidad.

En el otro extremo, la cultura de la acción no reniega del análisis, pero posee una profunda conciencia acerca del valor de la acción. Nada más útil, concreto y eficaz que la acción. Frente a lo que me sucede, ¿qué opciones de acción tengo? Accionar. Allí reside la mayor virtud. Luego de accionar, podemos dedicarnos a confeccionar relatos sobre lo vivido.

Vivimos una época en la cual los medios ocupan una parte importante de nuestra vida, y resulta muy frecuente ser testigos de este tipo de expresiones y manifestaciones. Vivir en un medio cultural que privilegia lo verbal, la crítica y la conjetura por sobre la acción concreta, nos impregna de rasgos sumamente nocivos para nuestra vida, que en el ámbito privado terminamos por naturalizar y replicar muchas veces sin darnos cuenta.

La manifestación de esta cultura verbal está dada por la replicación de sujetos que suponen que lo más razonable del mundo es hablar sobre lo que les sucede sin tomar ninguna acción en particular orientada al cambio.

Así muchas personas viven convencidas de que no existe nada que puedan hacer para modificar su realidad e invierten gran parte de su tiempo y de su energía en quejarse por lo que les sucede, lamentarse y auto aislarse en estados de ánimo devastadores.

Si observas detenidamente a los demás podrás fácilmente identificar cuál es su tendencia personal. Quiénes adhieren a la “cultura verbal” y quiénes viven en la “cultura de la acción”.

Al respecto, te sugiero que hagas una auto evaluación intentando distinguir a qué grupo perteneces. Quizás hablas mucho pero también accionas mucho, por lo tanto posiblemente crecerás y realizarás las transformaciones y mejoras necesarias en tu vida.

El problema estará presente si descubres que hablas más de lo que haces.

Cuando el relato es más importante que la acción, nos encaminamos a dolorosos estancamientos o fracasos.

Cuando la acción es mayor que la palabra nos encaminamos a valiosos resultados para nuestra vida. Quien esquiva la dificultad, no logra nada.

Las personas tememos sufrir, por lo que huimos de las situaciones que nos pueden traer dolor. Esto, que en principio resulta más que comprensible y razonable, suele ser desencadenante de los efectos contrarios.

Christian notó algo extraño en su mujer pero temió preguntarle que le ocurría. Se quiso evitar la incomodidad de enfrentar una charla ríspida.

Edgardo sintió que hubo algo que no le gustó en la actitud de su amigo Ricardo pero no se lo dijo. El vínculo comenzó a declinar y se fue enfriando la relación.

José deseaba profundamente hacer una nueva experiencia laboral, pero temía encontrarse con dificultades propias de ser un principiante en la materia. Se dijo que más adelante lo intentaría pero siempre encontraba una buena razón para no afrontarlo. Y así fue como nunca se animó.

Los seres humanos tendemos a huir frente a la dificultad, y en ello simplemente congelamos situaciones que quedan estancadas y sin salida. Después miramos para otro lado, como si no hacernos cargo de cuánto nos evadimos nos evitara las pérdidas que ocasionamos con nuestra falta de coraje.

Después de conocer y entrevistar cientos de historias de vida, llegué a convencerme del grado de dificultad que solemos tener para enfrentar a tiempo situaciones que al postergarlas se agravan o se pierden en un mar de fracasos completamente innecesarios.

Por el contrario, cuando las enfrentamos solemos descubrir que estábamos exagerando la dificultad. Nuestros miedos e inseguridades nos llevan a hacer lecturas desproporcionadas de las situaciones que debemos atravesar. Evitar los temas pendientes los agiganta y lo que en algún momento fue sencillamente una dificultad, se puede transformar en un escollo insalvable y sin retorno. O viceversa. Lo que aparece como

una gran dificultad, por el solo hecho de atreverse a enfrentarla, comienza rápidamente a empequeñecerse hasta llegar a proporciones completamente humanas y manejables. Cuanto más temprano enfrentes una dificultad accederás a resultados que te darán grandes satisfacciones. No lo olvides, quien esquiva la dificultad no logra nada en la vida.

*Nuestra voluntad se fortalece
haciendo lo pequeño*

EN SÍNTESIS

Los seres humanos tenemos la capacidad de anticipar amenazas, pero solemos caer en las siguientes distorsiones:

- Generamos artificialmente alertas sobre cuestiones que no lo ameritan.
- Dejamos de distinguir entre amenazas reales y amenazas imaginarias.
- Vivimos sobrecargados de temores y tensiones en nuestra vida cotidiana.

El mayor problema se produce cuando casi ya sin darnos cuenta incorporamos el hábito de inventar situaciones amenazantes y vivir auto acorralados y en tensión permanente.

Si te has ido acostumbrando a temer, irás perdiendo capacidad de disfrutar la vida.

Cuando naturalizas los miedos llegas a creer que es normal sentirte amenazado.

Puedes romper este círculo aprendiendo a auto observarte, animándote a mirar lo que temes, y respondiéndote estas preguntas:

¿Esta amenaza es real?

¿Es inminente que me pueda suceder lo que temo?

¿Es altamente probable?

En la situación de vida que estamos atravesando siempre se trata de auto observarnos, ser honestos con nosotros mismos e identificar espacios de cambio en los cuales podamos hacernos responsables de un modo concreto.

Otro problema muy usual en estos tiempos tiene que ver con convertirnos sin darnos cuenta en personas rutinizadas, es decir, personas que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y de nuestra vida a correr detrás de obligaciones de distinto tipo y a realizar más o menos las mismas prácticas de vida cotidianas.

Un tercer rasgo muy común de hallar tiene que ver con el riesgo de convertirnos en personas problematizadas.

Lo que distingue a una persona problematizada, es que se hace mayor problema por cosas cada vez más pequeñas. Una persona problematizada centra su mirada en la dificultad. En aquello que salió diferente a lo que esperaba.

Un conquistador focaliza su atención en preguntarse cuál es su radio de acción en relación a lo que acontece.

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

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

Las personas solemos confundir hechos con pensamientos y en este error ponemos en juego muchas de nuestras peores decisiones y actitudes.

Al no diferenciar cuándo algo es un hecho y cuándo algo es un pensamiento tenemos la tendencia a validar infinidad de ideas sin verificación alguna, prejuicios repentinos, y todo tipo de supuestos.

Al actuar en la vida en base a supuestos cometemos muchos errores evitables.

¿Eres consciente de la diferencia entre accionar y suponer?

Algunas claves para intentar una respuesta:

- Ejercita tu auto-observación.
- Revisa tus diálogos internos.
- Evita “dar por hecho”.
- Pon en duda tus afirmaciones.

Usualmente solo tenemos dos opciones: vivir en la duda o ponernos en movimiento.

Si nos quedamos en la duda, nos estancamos. Dejamos territorios liberados para que sean ocupados por todo tipo de temores y auto justificaciones.

La energía es multiplicadora. Cuanto más actuamos, más se eleva nuestra energía vital. También ocurre lo opuesto, cuanto menos hacemos menos energía tenemos, hasta llegar a niveles de parálisis alarmantes. El menor movimiento que produzcas en la vida te conducirá a un círculo virtuoso que en su transcurrir paulatino dejará las dudas auto paralizantes en el pasado.

Las personas debemos cuidarnos de nosotras mismas. Si en lugar de justificarnos pasamos a la acción solemos encontrar el principio de los más grandes resultados.

Al respecto es importante recordar una serie de claves sencillas que pueden realizar contribuciones sustanciales en tu vida:

- No te juzgues anticipadamente.
- No te juzgues excesivamente.
- Todo es imperfecto.
- Somos creadores de condiciones.

- Pasa de la cultura verbal a la cultura de la acción.
- Quien esquivo la dificultad, no logra nada.

*Quien tiene un porqué para vivir
puede enfrentarse a todos los “cómos”.*

Friedrich Nietzsche

Segunda Parte

SABIDURÍA ADAPTADA A LAS CIRCUNSTANCIAS

El cocinero

La metáfora del cocinero sirve a los fines de intentar hacer visible un modo de trabajo que aplicado a tu vida podría aportarte resultados de suma utilidad. Un cocinero va degustando el sabor mientras cocina, a la vez que va tomando distintas decisiones: agrega sal en el momento oportuno, suma tal o cual ingrediente, hasta sentir que efectivamente va quedando conforme con el resultado de su obra.

Esto significa que existe un espacio determinado y otro espacio abierto, no definido en su trabajo. Al principio sigue una receta determinada, pero ese plato irá tomando características propias dependiendo de las condiciones que se presentan sobre la marcha. Puede darse incluso un espacio para desplegar su creatividad y hacer variaciones en relación a la receta original que tenía en mente. El cocinero se anima a evaluar, a probar, a realizar cambios y a producir resultados nuevos.

Cuando las personas nos ubicamos en lugares rígidos solemos perdernos la cuota de potencialidad que tiene la vida y no aprovechamos al máximo nuestro propio potencial inherente. Capacidades muchas veces adormecidas que esperan que le demos una oportunidad de salir a la superficie.

Un cocinero se toma su tiempo, sabe que su tarea depende de procesos. Muchas personas quieren todo ya. Y en ese querer todo ya, suelen lograr el efecto opuesto, es decir no construir en su vida de un modo valioso y duradero. La ansiedad los auto debilita. No pueden ver la vida como una larga construcción en la que el tránsito suele ser incluso más importante que la meta final.

Y no solo quieren todo ya, sino que además toman en la vida una actitud rígida por la cual todo debe estar previsto y desarrollarse desde el inicio del modo imaginado. Si tiendes a ser rígido es muy importante que tengas en cuenta el concepto de *sabiduría adaptada a las circunstancias*. Refiere a que las personas poseemos un mecanismo que solemos descubrir en momentos inesperados y que consiste en una fuente de ideas u ocurrencias repentinas que surge en situaciones un tanto extremas.

Me gustaría que intentes recordar alguna situación que hayas experimentado en tu vida por la cual te sorprendiste cuando, en un momento de cierta presión, vino a tu cabeza una idea o una capacidad de respuesta completamente inesperada para ti mismo. Es posible que alguna vez, ante un cuestionamiento tuvieras una capacidad de respuesta

que te sorprendió, a tal punto que más tarde, ya en calma, te preguntarás: ¿de dónde salió esa idea repentina que me resultó salvadora? Después de entrevistar a muchas personas fui encontrando este punto en común: las personas tenemos una sabiduría innata, que suele salir a la superficie en determinados momentos cruciales o especiales. Quizás en situaciones extremas o en momentos inesperados. A este mecanismo podemos denominarlo sabiduría adaptada a las circunstancias. Ante una determinada circunstancia difícil fluye este recurso interno, se hace presente y te auxilia. Para que efectivamente se active y lo puedas aprovechar ayuda mucho tener un espíritu flexible, y por sobre todas las cosas poner el acento en accionar, en avanzar en lo que desees progresar aunque al comenzar no tengas todas las respuestas. No esperes a tener todo solucionado ni todo previsto, desarrolla tu coraje y confía en que sobre la marcha irás resolviendo los distintos obstáculos o problemas que la vida te vaya planteando. Si partes simplemente de accionar, hacer cada día lo que esté a tu alcance, irás descubriendo al transitar el camino tu cuota de sabiduría innata para resolver los obstáculos que la vida a todos nos presenta.

Lo dicho se conecta directamente con otra clave esencial: no anticipar.

Cuando hacemos que una acción dependa de imaginar y anticipar los distintos resultados posibles a los que podríamos arribar con dicha acción estamos subestimando a la vida y desconociendo cómo funciona la naturaleza. Las personas tendemos a pensar que las experiencias pasadas nos permiten proyectar el futuro con exactitud. Así es como tendemos a imaginar nuestro porvenir en función de sucesos más o menos similares vividos en el pasado. La realidad es que la experiencia es muy importante en muchos aspectos, pero es incapaz de permitirnos predecir el futuro en su totalidad. Esto es así simplemente porque no existen dos hechos, dos personas o dos situaciones idénticas. Por el contrario, el fluir de la vida, las personas y las nuevas circunstancias producen múltiples nuevas combinaciones con resultados novedosos. Quien pretende anticiparse imaginariamente a todo, suele concluir por sentirse desalentado ya que cree poder visualizar opciones sin solución o sin salida. Se trata de un mecanismo muy común en la mayoría de las personas, que nos resulta prejudicial y engañoso. Creemos que tenemos razón y renunciamos a accionar.

No te permitas cerrar tu voluntad al futuro apoyado en suposiciones pesimistas. Haz lo que tengas que hacer y deja que la vida te traiga sus resultados nuevos. En la vida no es bueno pretender hacer pronósticos. La vida no es fácil de ser pronosticada. Procede bien, acciona con dedicación, entusiasmo y esmero y confía en que tu acción te traerá los mejores resultados. Cuando accionamos los resultados efectivamente llegan, independientemente de la explicación que hoy puedas dar sobre la manera en que en el

futuro se resolverán las cosas.

Incapacidad de disfrutar

La incapacidad de disfrutar refiere en cierto modo casi a un planteo existencial, ya que lo que estoy poniendo en juego son las posibilidades de aprovechar mi tiempo de vida. Hay personas a las cuales les cuesta sentirse vivas, y las razones más frecuentes son las pesadas rutinas y las frondosas obligaciones con que se sobrecargan. Tienen una especie de conciencia exacerbada solo de sus obligaciones, que tal vez se origina en años de luchar por abrirse camino y se vuelve hábito.

En los tiempos que corren muchas veces las personas nos sentimos obligadas a esclavizarnos para construir cierto bienestar económico, pagando el precio de perder el sabor de la vida y corriendo el peligro de caer en un cierto sinsentido. En pocas palabras, aparentemente la persona queda frente a dos opciones: angustia por necesidades pendientes o angustia por asumir la sobrecarga de buscar su camino.

Posiblemente en este planteo, apoyado en dos polaridades o puntos extremos, lo que hace falta es cierto criterio de equilibrio. Una persona en una etapa pionera o fundacional suele tener pocas opciones. Sin embargo existen quienes habiendo superado hace tiempo dicha etapa se siguen comportando como esclavos de sus obligaciones. Resulta entonces muy importante trabajar nuestros equilibrios. La felicidad no puede apoyarse solo en perseguir cosas, además de perseguir objetivos, trabaja tu capacidad de disfrutar el camino que recorres mientras te diriges a esos objetivos.

Otra buena razón para no disfrutar la encuentran las personas problematizadas, que agrandan sus problemas y tapan toda posibilidad de disfrutar viviendo en miedos inventados o en conjeturas catastróficas.

Cuando una angustia se apodere de ti, recuerda que las personas somos cuerpo, pensamiento y emociones. El equilibrio o desequilibrio de cada uno de estos ámbitos contribuye con nuestro bienestar o malestar general.

Una secuencia muy usual es la siguiente:

Los pensamientos generan emociones. Por lo tanto, si revisas lo que estás pensando posiblemente encuentres nuevas salidas para la situación y nacerán emociones nuevas.

El cuerpo, cuando lo ponemos en movimiento, suele ser también un gran desencadenante de ideas oxigenadas y emociones frescas.

Todo se encuentra unido, tú puedes rescatarte a ti mismo de la emocionalidad en la que te encuentres, por el solo hecho de elegir interpretaciones nuevas de tus viejos

pensamientos o de poner el cuerpo en movimiento.

La naturaleza humana

Un aspecto que hace muchas veces a nuestro pesimismo tiene que ver con que no leemos adecuadamente ciertas expresiones de nuestra naturaleza humana. Tendemos a pensar una y otra vez que la debilidad o la desazón que sentimos nos pertenece solo a nosotros, individualmente, y esta idea de falla personal nos profundiza una mirada crítica sobre nosotros mismos. Sin embargo, es muy importante que recuerdes una y otra vez que algunas de las cosas que te suceden pertenecen naturalmente al ser humano en general y que no eres tú el dueño de todas las debilidades o falencias del mundo.

Los seres humanos por naturaleza tendemos a sentirnos incompletos y pensamos que alcanzar determinado objetivo en la vida nos completará. Cuando alcanzamos aquel logro tendemos a acostumbrarnos a aquello que conseguimos y como hemos dicho, solemos naturalizarlo. Lo que pensábamos que nos haría felices pasa a ser cada vez menos valorado hasta el punto en el cual comenzamos a creer que es un nuevo objetivo el que en realidad nos completaría.

Esta tendencia a “ver lo que me falta”, esta inclinación a la insatisfacción, en cierto modo mueve la rueda de la vida, ya que se produce un vacío que busco llenar. De esto surge un nuevo movimiento. Cuando completo lo buscado al poco tiempo aparece una nueva necesidad, un nuevo vacío, un nuevo deseo que me impulsará a la disconformidad primero y al movimiento por conseguir lo que quiero después. Si interpretas esta tendencia de un modo positivo puedes utilizarlo en tu favor. Veamos distintos modos de interpretar este tema:

A. Interpretación negativa

Siento el deseo de alcanzar algo en la vida que percibo difícil y distante. No estoy dispuesto a trabajar lo suficiente ni a pagar los precios requeridos por alcanzarlo. Lo veo difícil, y lo convierto en imposible. El resultado usual en estos casos puede ser la parálisis.

B. Interpretación con sentido de realidad

Puede ser que lo que desees alcanzar sea una idea razonable o poco razonable. Puede que sea algo lejano, difícil o imposible. Pero si en lugar de renunciar trabajas seriamente tu propia acción te hará recorrer caminos, conocer personas, crecer, madurar, evolucionar. Lograrás lo que querías u otras cosas que jamás se te había ocurrido que podrías alcanzar. Sencillamente al accionar te subiste a la carretera de la vida y le

permitiste que te transporte y te sorprenda. El resultado es el movimiento y el crecimiento constante.

Si puedes comprender esto, entenderás que lo que deseas no es importante solo por lo que deseas alcanzar sino que también lo es como motor que te lleva a salir de tu pereza y tu cobardía, a superar tus propios límites.

Como aporte complementario a todo lo dicho, también es muy importante que manejes en cierto modo tu ansiedad. Si ya sabes que es completamente normal que una y otra vez en la vida los seres humanos sintamos vacíos y necesidades nuevas, no lo dramatises. Pon un manto de piedad sobre tus estados de ánimo comprendiendo que en cierto punto siempre sucederá que cuando alcances algo, desearás algo nuevo y nuevamente experimentarás esa disconformidad odiosa que tantas veces nos visita a las personas. Solo que esta vez, comprendiendo que se trata de la naturaleza del ser humano no te culparás, y podrás ser más comprensivo con tus propios sentimientos y sensaciones.

Me auto observo, me comprendo, trazo un plan de acción. Sé desde el principio que mi nuevo objetivo puede o no ser posible pero porque elijo accionar el vacío me llevará a un nuevo logro. Este logro nuevamente resultará un escalón en la historia de mi crecimiento, no será definitivo sencillamente porque el alma humana no termina por sentirse completa jamás.

Aunque nos disguste sentirnos incompletos, este es el modo elegido por la naturaleza para ponernos en movimiento. Dependiendo de cómo lo administremos puede aportarnos un mayor sentido a nuestra vida: el deseo que me lleva al esfuerzo, al aprendizaje y a la transformación.

El nuevo vacío refiere entonces a lo que sientes que te falta. Y posiblemente tengas que enfrentarte a la decisión de elegir entre estas opciones:

- a) Convertir lo que “te falta” en impotencia, parálisis y resentimiento.
- b) Convertir lo que “te falta” en combustible, sentido, deseo, y acción.

Te invito a que tomes la responsabilidad de elegir entre estos dos caminos reales y hacerte cargo de las consecuencias de tu decisión.

No tengo dudas de que los seres humanos nos sentimos vivos cuando recobramos el deseo. Desear no es sufrir por lo que no tengo o no alcanzo, desear es estar vivo, de pie y asumiendo mis batallas.

*El secreto para mi vida plena
es tener más comienzos que finales.*

David Weinsbaum

VIDA MENTAL Y VIDA REAL

La felicidad

Dependiendo de cada persona y de la etapa específica que esté transitando en su vida, es común hallar las siguientes definiciones personales de felicidad:

- Ser auto suficiente.
- Lograr reconocimiento.
- Disfrutar placeres de la vida.
- Tener una vida significativa.

Podríamos ampliar estos conceptos del siguiente modo: imaginemos una persona que transita en su vida una etapa pionera. No tiene asegurado lo que necesita para vivir básicamente, ya sea techo, comida, abrigo, etc. Su concepción acerca de la felicidad muy posiblemente esté centrada en lograr ser capaz de auto sustentarse. Considera que el día que logre ser auto suficiente pudiendo satisfacer estas necesidades podrá disfrutar de un modo muy diferente su vida. Desde este punto de vista la auto suficiencia, naturalmente, será percibida como alcanzar la felicidad.

Si tenemos lo económico más encaminado o mejor resuelto es usual que comiencen a aflorar otro tipo de necesidades que poco a poco van ocupando nuestro foco de atención. Una de las más usuales es la necesidad de reconocimiento. La mirada externa que nos hace sentir aceptados y formar parte de grupos de pertenencia. Me siento aceptado. Se me abre la posibilidad de sentirme querido. Tengo también aquí las armas necesarias para salir a la conquista de una construcción afectiva. Proyecto una imagen más potente. Al sentirme de ese modo nace una retroalimentación virtuosa que fortalice mi auto estima.

Me refiero, claro, a proyectar una imagen de resultados ciertos y genuinos, no a aquellos casos de personas más interesadas en aparentar ser que en ser verdaderamente. Un ejemplo positivo estaría dado por una persona que se involucra en un proyecto, traza objetivos, se esfuerza por cumplirlos y cuando accede a resultados comienza a experimentar sentimientos de realización personal. En este círculo virtuoso experimenta felicidad.

Para otras personas la felicidad vive en los placeres. Aquí aparecen quienes lo viven de un modo muy diferente si el placer viene antes o después de cumplir con determinadas obligaciones y objetivos.

El primer caso corresponde a una persona que enfrentó sus batallas, venció sus cobardías, realizó esfuerzos, fue modelando su vida y construyendo sus metas. En paralelo disfruta lo disfrutable.

El segundo refiere a una persona que esquiva la tarea de modelar su vida, y cuando intenta disfrutar de cualquier placer sigue sin enfrentar sus tareas pendientes.

El primero suele entregarse en mayor plenitud a su disfrute, el segundo convive con cierta sensación de intranquilidad perturbadora.

Otro modo muy diferente de ver e interpretar la idea de felicidad está dado por personas para quienes la felicidad está unida a llevar adelante una vida significativa. Es decir, a dar un significado especial a sus actos. Quizás a sentirse útil, ayudar a otras personas a atravesar por situaciones que ellas ya pudieron transitar. Esto genera la sensación de que si fuimos capaces de producir obras significativas o quedar de algún modo en el corazón de otras personas no dará lo mismo haber o no haber existido.

Felicidad entonces podría ser alcanzar el auto sustento, realizar anhelos y concreciones, gozar de los placeres de la vida o dotar a nuestra vida de una significación especial. Cada persona puede interpretar a su manera a la felicidad. En cualquiera de estas concepciones he percibido que las personas solemos confundirnos en un punto central que está dado por focalizar nuestra mirada en los objetivos, y no en el camino hacia los objetivos. Lo más común es centrar nuestra mirada casi obsesivamente en los objetivos, en todo aquello que deseamos alcanzar. Esto nos produce una serie de efectos que puede ser importante revisar. Concretamente la primera consecuencia es que sin darnos cuenta desplazamos el hoy. Tenemos entonces una vida más mental que real. Mental refiere a desplazar el aquí y el ahora, no estar especialmente consciente de que estoy vivo, “sacarle el cuerpo” a la experiencia del presente y sumergirme en un mundo de elucubraciones. Mi atención está puesta en mis especulaciones, mis diálogos internos, que suelen referir a mi mayor o menor grado de conformidad o disconformidad con los resultados que estoy obteniendo en la búsqueda de mis metas.

Si no conseguimos los resultados esperados, solemos favorecer estados de ánimo auto debilitantes. Si alcanzamos ciertos logros se produce un nuevo problema. Tendemos a “naturalizar” nuestras conquistas y aquello que cuando lo imaginábamos y deseábamos nos parecía maravilloso, poco después pasa a formar parte de lo que ya damos por hecho. Solemos decirnos: “Cuando llegue a ese punto seré feliz”. Sin embargo, al mirar de igual a igual la meta alcanzada mucho de lo idealizado se esfuma. Quizás porque trabajamos duro, transitamos por nuevas experiencias, crecimos y vemos aquella meta original de un modo distinto. Es lo que denomino *naturalización de los beneficios*.

En resumen, si vives exclusivamente en función de los objetivos, vives una vida más mental que real. Si no logras lo que deseas te vuelves crítico de ti mismo y de las circunstancias. Te auto debilitas. Si efectivamente logras tus metas lo naturalizas. Los territorios ganados en muy poco tiempo ya no te llaman la atención, caes en una especie de efecto acostumbramiento.

La alternativa está dada por tratar de crear un nuevo hábito, el de poner la atención ya no en el objetivo sino en el camino. Cuando lo logro puedo disfrutar lo disfrutable mientras lo realizo. No desplazo el hoy, y al vivenciarlo nace una fuente de vitalidad propia de las personas que accionan. Soy consciente de mi tarea. Me siento satisfecho y quizás hasta orgulloso de accionar. Paso a ser una persona que salió de la queja y empezó a hacer lo que está a su alcance realizar. Hacer despierta entusiasmo y vitalidad. El entusiasmo por lo que hago me permite sentirme cada día un poco más realizado. Valoro cada avance, cada mejora, cada paso.

Causa-efecto

Cuando estás triste por algún acontecimiento negativo de tu vida, cualquiera que sea, estás viviendo el *efecto* de algo que se generó de alguna manera en el pasado. La causa que produjo el efecto pertenece al tiempo pasado. Por ejemplo: a Ignacio lo dejó su pareja. Este es el efecto. Ignacio mira el efecto, es decir, que fue dejado por la persona que amaba, y sufre. La realidad es que este efecto tuvo sus causas originales en hechos del pasado cualesquiera que sean. Él no estuvo atento a las necesidades de su pareja, o quizás creía que la conocía pero en realidad su mirada acerca de ella no era objetiva sino idealizada, quizás no quiso ver que su pareja desde hacía tiempo no tenía los mismos sentimientos, etc. El hecho es que la causa de este efecto -ser abandonado- se originó tiempo atrás. Sin embargo, ¿qué mira hoy Ignacio? El efecto: haber sido abandonado. Luego, dedicado a regodearse en este hecho, solo se estanca y se hunde en su dolorosa situación. La posibilidad de cambio de su situación no pertenece al campo de los efectos sino a abocarse inmediatamente a generar “causa” nueva para que puedan existir nuevos “efectos”. Te mostraré un gráfico muy simple que puede ayudarnos a entenderlo mejor.



La vida le brinda a Ignacio la posibilidad de *crear una nueva causa*, es decir, de utilizar el tiempo presente para *causar bien*. Si acciona hoy bien, los nuevos efectos futuros serán positivos.

Lo que trato de decirte es que mientras Ignacio ocupa su tiempo en sufrir los efectos de causas pasadas podría estar generando causas nuevas para crear nuevos efectos.

Vivir en el pasado

Una inclinación muy frecuente en muchas personas es la de vivir en el pasado. Esto puede tener su raíz en distintas situaciones. Usualmente subyace un sentimiento de pérdida. Por ejemplo, de un pasado hermoso al que se rinde tributo. De lo que ya no volverá y provoca nostalgia. Remite a algo irreparable pero a la vez también a negar el presente y el futuro. A negar la condición de potencialidad inherente que poseen el presente y el futuro. En el presente y el futuro usualmente todo es potencia. Está todo por desplegarse. Y para que se despliegue lo mejor cuenta nuestra determinación a participar en su construcción. Nuestra intervención directa mediante el accionar. Es verdad que podrías tener otra vida. ¿Te niegas a esa posibilidad?

Existen comprensiblemente quienes quedan atados al pasado por haber vivido un hecho muy doloroso, no superado. Su trabajo central consistirá, a medida que transcurra el tiempo, en superar tanto dolor para poder abrirse al presente y al futuro. De no trabajarlo, heridos por la pérdida correrán el riesgo de caer en el resentimiento y esto en sí mismo los estaciona en la no aceptación de las reglas de la vida. Sentimiento

comprensible pero ineficaz. Los deja sin salida.

Nuestra mayor responsabilidad con nosotros mismos y con nuestros seres queridos es ser creadores de puertas que se abran y no de puertas que se cierren sin opciones de salida. No podemos darnos el lujo de convertirnos en generadores de situaciones auto atrapantes.

Cuando aprendo a buscar dentro de mí nuevas perspectivas, encuentro caminos a recorrer. Luego, accionar suele conducir a la salida de viejas situaciones en las que me fui permitiendo quedar atrapado. Cuando aprendo a buscar ideas que abren caminos de acción, me convierto en una persona más sabia ya que podré salir adelante en la vida. Aprendo a preguntarme: ¿hay algo que pueda hacer?. Luego acciono.

Algunas personas poseen una especie de hiper sensibilidad que las arrastra al pasado, lo que les impide disfrutar del presente y proyectar el futuro. Sufren anticipadamente por su exagerada conciencia de pérdida. Usualmente las personas entrevistadas en mi investigación de historias de vida reales describen que los acontecimientos vividos difícilmente se presentaron del modo imaginado. Los sucesos que tememos son imaginados de una manera que después difiere de los hechos reales. Al anticiparlos solo nos provocamos dolor, inútilmente. También muchas respuestas concluyen en que el transcurso de los años y las etapas efectivamente vividas nos producen grados de maduración preparatorios para las circunstancias que podemos interpretar hoy desde nuestra mirada actual. Es altamente probable que lo imaginado no suceda, o lo que efectivamente ocurra sea muy diferente a lo imaginado.

Vivir en el futuro

Existen también personas con cierta tendencia a vivir en el futuro. Esto significa no vivir el hoy, el aquí y el ahora, porque la atención se desplaza a sus planes futuros. Esto puede deberse a distintas razones. Por ejemplo, una persona acosada por urgencias y necesidades sin darse cuenta puede elegir en algún momento centrar su mirada en el futuro. Quizás frente a un presente difícil de tolerar se refugia en sueños y proyectos por conquistar.

Cuando pensamos en el futuro pero no lo acompañamos con un plan de trabajo concreto podríamos simplemente estar recurriendo a una táctica evasiva de la realidad presente. En cambio, si acompañamos nuestra mirada puesta en el futuro con trabajo duro, lo que en realidad estamos haciendo es transformar un presente que no nos satisfice. Si alguien se acostumbra a vivir pensando en el futuro, evitando un presente doloroso, cuando construye una nueva realidad tiene un hábito formado a través del

tiempo, orientado a no vivir el presente, que lo expone a la posibilidad de no gozar lo conseguido y seguir corriendo en la vida aun cuando ya no le resultara necesario.

Lo menos común en muchas personas es vivir en el presente. Fuente de vida real y concreta.

Vivir aquí y ahora

Como hemos dicho, la satisfacción en la vida reside en el hacer. Despierta el entusiasmo y como me dijo alguna vez una persona entrevistada: “El sentimiento de entusiasmo es primo hermano de la felicidad”.

Al actuar ingreso en un círculo virtuoso por el cual pienso menos negativamente, hago más y construyo una nueva realidad. Así vivo una vida real. Experimento más intensamente, mato rutinas, me conecto con el potencial ilimitado de la vida, fuente permanente de vitalidad.

Un tema recurrente es que cuando me obsesiono con los resultados desplazo el hoy, vivo mentalmente en un supuesto mañana. Por el contrario cuando mi mayor objeto de interés no es el objetivo final sino el hacer hoy, elevo mi sensación de estar vivo.

El hacer vive en el hoy. Trae mi vida al hoy.

*Si ya sabes lo que tienes que hacer
y no lo haces,
estás peor que antes.*

Confucio

Las realizaciones son tu nueva identidad

Tu imagen de ti mismo

Las personas solemos caer en el error de tener una imagen cristalizada de nosotros mismos, formada por la observación de conductas del pasado. Es importante correr de ese lugar comprendiendo que todos tenemos suficientes potencias creadoras como para actuar en el presente de un nuevo modo. Desde hoy puedes fortalecer tu auto estima al ser testigo directo y privilegiado de tus cambios.

Cuando cristalizamos nuestra imagen de nosotros mismos nos exponemos a reafirmarnos en nuestras características del pasado. Si nos corremos de esta actitud podemos motivarnos con nuestros propios pequeños logros paulatinos. Esto se conecta con la posibilidad de recrear tu imagen de ti mismo y por lo tanto con la reconstrucción y el fortalecimiento de tu auto estima.

Los seres humanos tenemos tendencias personales que solemos repetir. Quizás por repetidas dejamos de verlas, se transforman en cierto modo en invisibles para nosotros mismos. Puede resultar muy útil esforzarnos en anticiparnos a estos comportamientos de modo de cortar lo que podría convertirse en un círculo auto perpetuante de las mismas acciones para llegar a iguales resultados.

¿Tú crees que tienes una manera de ser permanente e inmutable? Si eso es lo que piensas, es muy posible que simplemente te dediques a actuar tal cual te has convecido que eres.

¿Qué historias te cuentas acerca de ti mismo? Debes tener presente que lo que narras suele reforzarte en determinadas características, como quien elige quedarse en un determinado lugar ahondando dicha descripción. En cambio podrías preguntarte si estás satisfecho con quien has sido como persona hasta el presente o si encuentras aspectos por cambiar, y mejorar. Cuanto más hondamente te lo preguntes quizás descubras un nuevo camino para tu vida, incluso la capacidad de establecer una nómina detallada o específica de transformaciones que podrías trabajar seriamente.

Cuando deseamos auténticamente cambiar, por el solo hecho de comenzar a actuar de un nuevo modo nos vamos convirtiendo en lo que deseamos ser.

Puedes comenzar por representar un papel, el papel de la nueva persona que quieres ser. Ni bien comiences a experimentarlo descubrirás que las personas actuamos de

acuerdo a quienes somos pero también somos de acuerdo a cómo actuamos.

Es un recurso genuino y de gran utilidad comenzar por actuar de un nuevo modo para terminar siendo en realidad como queríamos. En el mismo momento en que actuamos diferente, comenzamos a ser diferentes. La acción genera un nuevo ser. La realidad es que las personas estamos en transformación permanente, y esto mismo crea las condiciones para que puedas comprender que eres creador de ti mismo, que hay muchos aspectos en los cuales te puedes crear a ti mismo.

Cuando solo actuamos de acuerdo a lo que venimos siendo en el pasado solemos repetir rasgos como un modo de justificarnos en la comodidad de no responsabilizarnos por nuestros cambios. Si te dedicas a auto perpetuar tus viejos rasgos eres responsable de los resultados que provocas en tu vida.

Identidad pública y privada

Recuerda que existen al menos 2 identidades. Una es la que surge de tu relato interno. Lo que te dices de ti mismo acerca de cómo crees ser. La otra identidad tiene que ver con la imagen que proyectas, y con lo que los demás ven de ti.

Puede ser bueno que te preguntes si estas 2 imágenes coinciden o difieren. Si coinciden habrá que ver si sus rasgos principales son positivos o negativos y si lo consideras conveniente podrás abocarte a un cambio real de tu persona para que puedas verte distinto y para que los demás también lo perciban. Ahora bien, si tu imagen pública y tu imagen íntima y personal no coinciden podrías preguntarte cuáles crees que son las razones que producen tal desplazamiento. ¿Tu vida es acaso una actuación? Ciertos tipos de actuaciones pueden resultar necesarias en el mundo social, pero generalmente remiten a situaciones parciales, esporádicas y por razones de fuerza mayor. Cuando nos acostumbramos a fingir de un modo permanente y/o generalizado estamos en problemas ya que es probable experimentar un malestar interior que con el tiempo tenderá a acrecentarse.

Todas las personas nos vemos obligadas a perder autenticidad en medio del complejo entramado social, por circunstancias puntuales y transitorias. Las personas que viven constantemente una vida de falsedad suelen alejarse de sus deseos más auténticos y en esto, también de sus potencias. Trabajar por construir progresivamente una sana coherencia entre lo que siento y lo que hago suele brindar importantes beneficios. No se trata de rupturas apresuradas, siempre es positivo ser equilibrados y hasta contemplativos de las necesidades de los demás pero encontrando los modos de no postergar nuestros deseos y potencias más sinceras.

Aclarado este punto referido a la autenticidad, podemos volver a la capacidad de cambio inherente a las personas.

Fuerzas en pugna

Las personas contamos en nuestro interior con fuerzas transformadoras, pero es bueno reconocer que también tenemos fuerzas conservadoras. Puede suceder que una parte de nosotros quiera cambiar, pero otra parte se resista a los cambios y quiera continuar en la misma historia.

Cuando se producen este tipo de peleas internas solemos proyectar sobre nosotros una mirada más bien pesimista. Nos vemos limitados, desconfiamos de nuestras propias fuerzas y tendemos a reafirmarnos en nuestras imposibilidades. Es importante que registres que esta contradicción o tensión entre fuerzas innovadoras y fuerzas conservadoras es propia de muchas personas. Después de entrevistar a cientos de personas, investigando sus historias de vida, puede ver una y otra vez este tipo de pugna interior. Ahora que lo sabes quizás dejes de considerarte el dueño de una debilidad especial.

Tú puedes tomar partido por tus mejores partes para no abandonar la lucha por lograr tus mejores cambios. Recuerda que suele existir una retroalimentación en nuestro modo de conducirnos en la vida:

Soy así: actúo de este modo porque soy así (me justifico en lo de siempre).

O

Soy cada vez mejor: porque actúo cada vez mejor (retroalimentación lo positivo).

La llave es la acción

Cuando las personas hacemos nuestro esfuerzo por cambiar, realizamos aportes concretos en dirección a nuestro crecimiento. Luego el devenir de los acontecimientos hará su aporte y se presentarán oportunidades nuevas. El hecho lo es todo. En la acción reside el éxito verdadero. Tú eres lo que haces. Accionar en el sentido de tu nuevo rumbo, tarde o temprano te traerá los resultados necesarios. Y en el solo hecho de accionar ya se modificará completamente tu energía, tu satisfacción interior y tu percepción acerca de ti mismo. Lo mencionado se conecta además con la manera en que las personas encontramos un mayor sentido a la existencia. Lo que juzgas, lo que crees, lo que interpretas debe abrirte a nuevas acciones positivas. Se libra en ello la verdadera batalla por sentirnos vivos. Ubicados en un lugar de permanente auto creación nos sentimos plenos.

La ausencia de resignación es nuestra declaración personal de poder y esto en sí mismo resulta ordenador para nuestras vidas.

El ser humano debe superarse a sí mismo, ese es el juego de vivir. Cuando trabajo mi propia superación le doy un propósito a mi dolor. Caso contrario me expongo a vivir con preocupaciones o angustias porque sí, para nada. A vivir mal y atinar solo a repetirme a mí mismo y comentar a los demás lo mal que estoy. A hundirme en un relato auto perpetuante sin opciones de salida. ¿Le ves a esta actitud alguna racionalidad?

Algunas personas caen en este tipo de prácticas de vida de un modo completamente inocente. Creen que no tiene consecuencias vivir en la queja o repitiendo sus males. Poco a poco se alejan de la vitalidad que produce pasar a la acción y liderar nuevos planes de cambio. Es por esto que cuando me pongo de pie y me dispongo a luchar le doy un propósito a mi dolor. Mi dolor o mis necesidades no existen solo para ser descritas o enumeradas, existen para diseñar un plan de trabajo concreto para enfrentar mis temores y revertir mis debilidades. Esta búsqueda por mejorar le proporciona un orden y un sentido a mi vida.

Tú puedes responsabilizarte de tu vida, y adoptar una actitud activa tanto en relación a cómo te sientes, como en relación a los resultados a los que accedes en tu vida. Las opciones son: te resignas y te conviertes en una persona paralizada, o actúas y te conviertes en un conquistador.

Puede ser este un momento oportuno para recordar un concepto de mi libro *Reinventar tu vida* acerca de las características de los *conquistadores* y los *paralizados*.

Los conquistadores

Los conquistadores interpretan que deben transformarse a sí mismos. El dolor no los convierte en resentidos, o bien disimulan y postergan resentimientos poniendo en positivo su dolor. ¿Cuándo se pone el sufrimiento en positivo? Cuando lleva a la acción constructiva de nuevas metas. Distinguimos el problema en el cual estamos y decidimos superarlo. Duele, pero trabajamos por modificar lo necesario.

El conquistador concibe metas grandiosas en relación al punto del cual parte en su vida. Es pasional, sensible, y luchador. Sufre, pero acciona. Su meta puede transformarse en una obsesión, vive para alcanzar su proyecto. Toda la energía personal está puesta en su objetivo. Corre el riesgo de convertirse en una persona esclavizada por sus propios sueños. No se conforma con menos, y lo padece.

La única cura para su dolor reside en seguir intentando. Transita por ciclos de ilusión, agotamiento, desilusión, tristeza, pero vuelve una y otra vez a su trabajo de hormiga. Si

se lo observa a través de largos períodos de tiempo, es mayor su constancia que su inconstancia, mucho mayores sus logros que sus fracasos. Sin embargo los resultados difícilmente coincidan con sus expectativas ya que éstas son muy grandes. Por lo tanto, aun habiendo alcanzado desde su humilde punto de partida muchos logros, le cuesta reconocerlos, valorarlos y sentirse satisfecho.

Sus esfuerzos refieren a un trabajo constante en relación a lo que pretende conquistar. Así, se va aproximando a la meta con años de lucha. A continuación intentaré representar de una manera práctica el modo mediante el cual se desarrolla una búsqueda próspera por parte de un conquistador.

Es importante comprender que el título de conquistador se gana diariamente y se consolida a través del tiempo. No refiere necesariamente a algo dado, como nacer con una estatura o color de ojos determinados, ni a algo inmóvil cuyas características persisten por sí mismas y porque sí. Ser un conquistador parte de aceptar búsquedas, esfuerzos y luchas, triunfos y derrotas, marchas y contramarchas, y aun así persistir.

Esta constancia no es perfecta, es una perseverancia que duda de sí misma, teme, se replantea métodos y objetivos. Ve con dificultad, pero de igual modo termina resolviendo en dirección a la acción y no hacia la parálisis. Incluso podría tratarse de una persona que sintiendo cobardía, a pesar de todo, avanza. Comprende que saltar hacia el futuro es el único camino para su transformación y su superación. Si retrocede, la realidad lo somete a muchos sinsabores. Si avanza, aunque sufra sinsabores, construye poco a poco una vida mejor.

Los resultados pueden llegar de un modo irregular. Pero llegan. En mayor o menor tiempo, en pasos más cortos o más largos, de un modo u otro. El correr de los años permite mirar atrás y ver que las diferencias con el punto de inicio se hacen cada vez más evidentes.

Los paralizados

Llamo paralizados a los individuos que, como consecuencia de lo vivido, sufren un importante grado de inacción. Podría tratarse de personas que sufrieron discriminación o necesidades en la niñez (siguiendo el ejemplo empleado para los conquistadores) o algún hecho traumático en cualquier etapa de su vida: un accidente inesperado, un abandono, un amor defraudado, etc. Más importante que la gravedad objetiva del suceso vivido es el modo en que estas personas lo perciben. El hecho central reside en que frente a ese impacto se cierran en sí mismos y se retiran de la acción.

Imaginemos el niño burlado que en lugar de inventarse un desafío para mostrar a los

demás su valía permite que la desazón lo inunde. En los paralizados gana la impotencia, generalmente enclavada en un auto relato interior de gran desvalorización. El paralizado en algún punto se creyó que no tiene valor.

Otros suman a su desvalorización negatividad. Tienden a pensar que “lo inesperado de la vida”, todo aquello que no podemos controlar, solo nos puede traer malas noticias. En ellos, lo no controlado refiere a lo catastrófico. En el campo de lo inesperado difícilmente pueda suceder algo bueno o positivo. Por lo tanto a la desvalorización le suma el miedo. La adversidad le multiplica los temores y transita la vida de un modo silencioso, le cuesta confesar su imposibilidad de colocarse por encima del sentimiento de derrota.

Si este es tu caso, te expones al riesgo de convertir tu dolor en resentimiento. Fácilmente podría crecer en ti la creencia de que “los demás pueden” pero tú no.

Si lo descripto se asemejara a tu situación particular, te hablaré de algo que creo haber percibido en muchas personas en relación a los resentimientos. Esto que te contaré puede mostrarte que en el paralizado hay un conquistador en potencia. La diferencia básica y fundamental entre ambos reside en la manera en que llevan a cuesta el resentimiento. Unos experimentan un *resentimiento paralizante*. Los otros, un *resentimiento proactivo*.

Te lo describo más específicamente a continuación de tal modo que puedas explorar sus diferencias y veas si puedes detectar algún campo de acción para tu trabajo interior.

Existe una modalidad de resentimiento que además de generar oscuridad y dolor, paraliza. Y existe otra, que podríamos denominar resentimiento proactivo, la que aun en la negatividad propia de tal sentimiento se orienta a producir una transformación positiva en la persona que lo sufre. Sé que suena extraño denominarlo así ya que por definición el resentimiento nunca será asociable a algo bueno. Sin embargo en medio de su negatividad es importante distinguir que existen personas que pueden utilizarlo para su transformación, otras para su parálisis. Es por ello que me veo en la necesidad de diferenciarlos de alguna manera y la diferencia no es menor. En el primer caso el resentido sufre y posiblemente envidia a quien tiene lo que él cree no poder poseer. En el segundo caso se propone como objetivo personal salir de su situación. Trabajar, accionar, construir, transformar hasta alcanzar la ansiada meta de poder demostrar a otros sus capacidades y aptitudes. Si alguna vez has experimentado sentimientos de resentimiento, podrías intentar reconocerlos y preguntarte seriamente si prefieres quedarte durante décadas estacionado en ese mismo lugar de dolor y frustración o si en cambio eliges utilizarlo en cierto modo a tu favor.

¿Cómo podría una persona utilizar el resentimiento a su favor?: convirtiéndolo en

motor. El motor puede nacer de lo opuesto a la baja auto estima, por ejemplo del amor propio. Por amor propio decido aprender lo que ignoro. Por amor propio decido trabajar mis aspectos menos logrados. Por amor propio decido revertir los aspectos que siento más débiles en mí. Por amor propio trazo un plan, me esfuerzo en cumplir las etapas de mi transformación y culmino este proceso con el nacimiento de un nuevo yo. Fruto ahora de la virtud, soy el dueño de mi destino porque hago lo que está a mi alcance, reconociendo mi radio de acción, sin importar lo pequeño que éste pueda ser. Lo verdaderamente trascendente está dado por la determinación de accionar en lo poco o mucho que se encuentre a mi alcance. Ya no me conformo con “describir” todo lo malo que veo en mi vida. Dejo de generar el veneno propio de una auto descripción derrotista, que en última instancia consumo yo mismo. Lo que comienzo a hacer de ahora en más es “transformar veneno en medicina”.

En resumen, hasta aquí podríamos decir que ambos, conquistador y paralizado, tienen sus propios problemas:

- El problema del conquistador es la dificultad con la regulación.

Tiene que aprender cuándo corresponde parar, ya que su tendencia lo puede llevar a niveles importantes de esclavitud. Esclavo de sus sueños, podría olvidarse de vivir.

Sin proyectos las personas tendemos a apagarnos en vida, nos alejamos de lo vital. Sobreexigidos, con la mirada solo focalizada en el éxito del resultado, incapaz de percibir la importancia del transcurso, nos desnaturalizamos y en lugar de comportarnos como seres sensibles y con capacidad de disfrute podemos convertirnos en autómatas.

Al respecto alguna vez mencioné en otro de mis libros, *Sueños realizados*, que debemos tener presente la diferencia entre *sueño realizado* y *persona realizada*. Si tus sueños te llevan a sentirte realizado vas por buen camino. Si la concreción de tus objetivos te trae infelicidad deberías permitirte revisar tus objetivos, ya que no existe nada más importante que vivir.

- El paralizado debe focalizar en cómo destrabarse a sí mismo.

Un modo de lograrlo está dado por pensar más a corto plazo. Su desaliento suele alimentarse en la profunda decepción que le produce comparar de un modo extremo su realidad con la realidad deseada. La distancia es tan grande que se desanima. Para evitarlo debería focalizar en el paso a paso, en recorridos cortos. Generalmente cuando se propone lo mínimo, quizás las tareas del día, y consigue llevarlas adelante sin defraudarse a sí mismo, siente una gran satisfacción que le genera una nueva energía para dar un pasito nuevo al día siguiente. Esto ocurre porque está tan acostumbrado a la inacción que su falta de energía es alarmante y tiende a pensar que siempre será así.

Si tuviese que sintetizar de un modo serio, y poderoso, muchos de los temas abordados en esta sección del libro, debería decir que tu identidad -o quién consideras que eres- está sometida permanentemente a cambios potenciales. En ese sentido, uno de los aspectos que mayor influencia tienen en la modificación y evolución de nuestra identidad son las realizaciones que logramos construir.

Recuerda siempre que las realizaciones constituyen tu nueva identidad. Cada vez que trabajas por algo hasta conseguirlo una parte de ti se modifica positivamente. Ya no eres quien fuiste sino el resultado de tus nuevos aprendizajes. Así se constituye además un nuevo nivel de fortaleza interior. Cuando nos realizamos nos sentimos más fuertes y más potentes, ingresamos en un círculo virtuoso que nos retroalimenta.

Las cualidades centrales de este círculo virtuoso son:

- La capacidad de accionar.
- La valentía.
- La vitalidad.

Desplegamos entonces nuestro potencial, nuestra vida nos resulta más significativa y además solemos sentirnos útiles.

*Los planes son solamente buenas intenciones
a menos que se conviertan inmediatamente en trabajo duro.*

Peter F. Drucker

En síntesis

Las personas poseemos un mecanismo que solemos descubrir en momentos inesperados y que consiste en una fuente de ideas u ocurrencias repentinas que nos aborda en situaciones un tanto extremas. Ante una determinada circunstancia difícil fluye este recurso interno, se hace presente y te auxilia.

Por lo tanto, ten presente que:

- No debes esperar a tener todo solucionado ni todo previsto. Desarrolla tu coraje y confía en que sobre la marcha irás resolviendo los distintos obstáculos o problemas que la vida te vaya planteando. Si partes simplemente de accionar, de hacer cada día lo que esté a tu alcance, irás descubriendo al transitar el camino tu cuota de sabiduría innata para resolver los obstáculos que la vida a todos nos presenta.
- Cuando nos ubicamos en lugares rígidos solemos perdernos la cuota de potencialidad que tiene la vida y no aprovechamos al máximo nuestro propio potencial inherente. Capacidades muchas veces adormecidas que esperan que les demos una oportunidad de salir a la superficie.
- Cuando hacemos depender una acción de imaginar y anticipar los distintos supuestos resultados a los que podríamos arribar con dicha acción, estamos subestimando a la vida y desconociendo cómo funciona la naturaleza. Las personas tendemos a pensar que las experiencias pasadas nos permiten proyectar el futuro con exactitud. Así es como tendemos a proyectar el futuro en función de sucesos más o menos similares vividos en el pasado. La realidad es que la experiencia es muy importante en muchos aspectos, pero es incapaz de permitirnos predecir el futuro en su totalidad. Quien pretende anticiparse imaginariamente a todo suele concluir por sentirse desalentado, ya que visualiza opciones sin solución o sin salida.
- No debes cerrar tu voluntad al futuro apoyado en suposiciones pesimistas. Haz lo que tengas que hacer y deja que la vida te traiga sus resultados nuevos.

La incapacidad de disfrutar refiere en cierto modo casi a un planteo existencial, ya que lo que estoy poniendo en juego son las posibilidades de aprovechar mi tiempo de vida.

La felicidad no puede apoyarse solo en perseguir cosas, además de perseguir objetivos, trabaja tu capacidad de disfrutar el camino que recorres mientras te diriges a esos objetivos.

Cuando una angustia se apodere de ti, recuerda que las personas somos cuerpo, pensamiento y emociones. Su equilibrio o desequilibrio contribuye con nuestro bienestar o malestar general.

Los pensamientos generan emociones. Por lo tanto, si revisas lo que estás pensando posiblemente encuentres nuevas salidas para la situación y nacerán emociones nuevas.

El cuerpo, cuando lo ponemos en movimiento, suele ser también un gran desencadenante de ideas oxigenadas y emociones frescas.

Los seres humanos por naturaleza tendemos a sentirnos incompletos y pensamos que alcanzar determinado objetivo en la vida nos completará. Cuando alcanzamos el logro tendemos a acostumbrarnos a aquello que conseguimos y, como hemos dicho, solemos naturalizarlo. Esta tendencia a ver lo que me falta, esta inclinación a la insatisfacción en cierto modo mueve la rueda de la vida, ya que se produce un vacío que busco llenar. De esto surge un nuevo movimiento. Cuando completo lo buscado al poco tiempo aparece una nueva necesidad, un nuevo vacío, un nuevo deseo que me impulsará a la disconformidad primero y al movimiento por conseguir lo que quiero después. En lugar de mortificarte, puedes interpretarlo de un modo positivo y utilizarlo en tu favor.

Dependiendo de cada persona, y de la etapa específica que esté transitando en su vida, es común hallar distintas definiciones personales de felicidad. Entre ellas:

- Ser autosuficiente.

Una persona que transita en su vida una etapa pionera no tiene asegurado lo que necesita para vivir básicamente: techo, comida, abrigo, etc. Su concepción acerca de la felicidad muy posiblemente esté centrada en lograr ser autosuficiente.

- Lograr reconocimiento.

Si tenemos lo económico más encaminado o mejor resuelto es usual que comiencen a aflorar otro tipo de necesidades que poco a poco van ocupando nuestro foco de atención. Una de las más usuales es la necesidad de reconocimiento. La mirada externa que nos hace sentir aceptados y formar parte de grupos de pertenencia. Me siento aceptado. Se me abre la posibilidad de sentirme querido. Tengo también aquí las armas necesarias para salir a la conquista de una construcción afectiva. Proyecto una imagen más potente, al sentirme de ese modo nace una retroalimentación virtuosa que fortalice mi autoestima.

- Disfrutar placeres de la vida

Para otras personas la felicidad vive en los placeres. Aquí aparecen quienes lo viven de un modo muy diferente si el placer viene antes o después de cumplir con

determinadas obligaciones y objetivos. Unos suelen entregarse en mayor plenitud a su disfrute, los otros conviven con cierta sensación de intranquilidad perturbadora por las tareas pendientes de enfrentar en su vida.

- Tener una vida significativa.

Otras personas consideran que la felicidad está unida a llevar adelante una vida significativa. Es decir, a dar un significado especial a sus actos. Quizás a sentirse útiles, ayudar a otras personas a atravesar por situaciones que ellas ya pudieron transitar.

Cuando estás triste por algún acontecimiento negativo de tu vida, cualquiera que sea, estás viviendo el *efecto* de algo que se generó de alguna manera en el pasado. La causa que produjo el efecto pertenece al tiempo pasado. El presente te brinda la posibilidad de generar una nueva causa con un nuevo efecto. Lo que hagas hoy, genera el nuevo efecto que gozarás mañana.

Una inclinación muy frecuente en muchas personas es la de vivir en el pasado. Esto puede tener su raíz en distintas situaciones. Usualmente subyace un sentimiento de pérdida. Por ejemplo, se rinde tributo a un pasado hermoso. Hay nostalgia por lo que ya no volverá. Esta inclinación remite a algo irreparable pero también a negar el presente y el futuro, a negar la condición de potencialidad inherente que poseen. En el presente y el futuro usualmente todo es potencia. Está todo por desplegarse. Y para que se despliegue lo mejor, cuenta nuestra determinación a participar en su construcción.

Existen comprensiblemente quienes quedan atados al pasado por haber vivido un hecho muy doloroso, no superado. Su trabajo central consistirá, a medida que transcurra el tiempo, en superar tanto dolor para poder abrirse al presente y al futuro. De no trabajarlo, heridos por la pérdida, correrán el riesgo de caer en el resentimiento. Sentimiento comprensible pero ineficaz. Los estaciona en la no aceptación de las reglas de la vida. Los deja sin salida.

Nuestra mayor responsabilidad con nosotros mismos y con nuestros seres queridos es ser creadores de puertas que se abran y no de puertas que se cierren sin opciones de salida. No podemos darnos el lujo de convertirnos en generadores de situaciones auto atrapantes.

Cuando aprendo a buscar dentro de mí nuevas perspectivas, encuentro caminos a recorrer. Luego, accionar suele conducir a la salida de viejas situaciones en las que me fui permitiendo quedar atrapado. Cuando aprendo a buscar ideas que abren caminos de acción me convierto en una persona más sabia, ya que podré salir adelante en la vida. Aprendo a preguntarme: ¿hay algo que pueda hacer?. Luego acciono.

Existen también personas con cierta tendencia a vivir en el futuro. Esto significa no

vivir el hoy, el aquí y el ahora, por un desplazamiento en su atención a sus planes futuros. Esto puede deberse a distintas razones. Por ejemplo quien se encuentra acosado por urgencias y necesidades, en algún punto puede elegir –aun sin darse cuenta– centrar su mirada en el futuro. Quizás frente a un presente difícil de tolerar se refugia en sueños y proyectos por conquistar.

Lo menos común en muchas personas es vivir en el presente. Fuente de vida real y concreta.

Las personas solemos caer en el error de tener una imagen cristalizada de nosotros mismos, formada por la observación de conductas del pasado. Es importante corrernos de ese lugar comprendiendo que todos tenemos suficientes potencias creadoras como para actuar en el presente de un nuevo modo. Desde hoy puedes fortalecer tu auto estima al ser testigo directo y privilegiado de tus cambios.

Puedes comenzar por representar un papel, el papel de la nueva persona que quieres ser. Ni bien comiences a experimentarlo descubrirás que las personas actuamos de acuerdo a quienes somos, pero también somos de acuerdo a cómo actuamos.

Recuerda que existen al menos 2 identidades. Una es la que surge de tu relato interno. Lo que tú te dices de ti mismo acerca de como crees ser. La otra identidad tiene que ver con la imagen que proyectas, y con lo que los demás ven de ti.

Puede ser bueno que te preguntes si estas 2 imágenes coinciden. Si coinciden habrá que ver si sus rasgos principales son positivos o negativos y podrás abocarte a un cambio real de tu persona para que puedas verte distinto y los demás también lo perciban. Ahora bien, si no coinciden tu imagen pública y tu imagen íntima y personal podrías preguntarte cuáles crees que son las razones que producen tal desplazamiento. ¿Tu vida es acaso una actuación? Ciertos tipos de actuaciones pueden resultar necesarias en el mundo social, pero generalmente remiten a situaciones parciales, esporádicas y por razones de fuerza mayor. Si nos acostumbramos a fingir de un modo permanente y/o generalizado estamos en problemas, ya que es probable experimentar un malestar interior que con el tiempo tenderá a acrecentarse.

Las personas contamos en nuestro interior con fuerzas transformadoras, pero es bueno reconocer que también tenemos fuerzas conservadoras. Puede suceder que una parte de nosotros quiera cambiar, pero otra parte se resista a los cambios y quiera continuar en la misma historia.

Cuando se producen este tipo de peleas internas solemos proyectar sobre nosotros una mirada más bien pesimista. Nos vemos limitados, desconfiamos de nuestras propias fuerzas y tendemos a reafirmarnos en nuestras imposibilidades. Es importante que

registres que esta contradicción o tensión entre fuerzas innovadoras y fuerzas conservadoras es propia de muchas personas. Ahora que lo sabes quizás dejes de considerarte el dueño de una debilidad especial. Tú puedes tomar partido por tus mejores partes para no abandonar la lucha por lograr tus mejores cambios.

Cuando las personas hacemos nuestro esfuerzo por cambiar, realizamos aportes concretos en dirección a nuestro crecimiento. A su vez, el devenir de los acontecimientos hará su aporte y se presentarán oportunidades nuevas. El hecho lo es todo. En la acción reside el éxito verdadero. Tú eres lo que haces.

La ausencia de resignación es tu declaración personal de poder y esto en sí mismo resulta ordenador para tu vida.

El ser humano debe superarse a sí mismo, ese es el juego de vivir. Cuando trabajo mi propia superación le doy un propósito a mi dolor. Caso contrario me expongo a vivir con preocupaciones o angustias porque sí, para nada. Vivir mal y atinar solo a repetirme a mí mismo y comentar a los demás lo mal que estoy.

Los conquistadores interpretan que deben transformarse a sí mismos. Transitan por ciclos de ilusión, agotamiento, desilusión, tristeza, pero vuelven una y otra vez a su trabajo de hormiga. El dolor no los convierte en resentidos, o disimulan y postergan resentimientos poniendo en positivo su dolor.

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

Ser un conquistador parte de aceptar búsquedas, esfuerzos y luchas, triunfos y derrotas, marchas y contramarchas y aun así persistir.

Llamo paralizados a quienes sufren, como consecuencia de lo vivido, un importante grado de inacción. Más que la gravedad objetiva del suceso vivido importa el modo en que estas personas lo perciben. Ante un impacto como un accidente inesperado, un abandono, un amor defraudado, etc., el hecho central reside en que se cierran en sí mismos y se retiran de la acción.

En los paralizados gana la impotencia. Generalmente enclavada en un auto relato interior de gran desvalorización. El paralizado en algún punto se creyó que no tiene valor.

Recuerda siempre que las realizaciones constituyen tu nueva identidad. Cada vez que trabajas por algo hasta conseguirlo una parte de ti se modifica positivamente. Ya no eres quien fuiste sino el resultado de tus nuevos aprendizajes, que constituyen además un nuevo nivel de fortaleza interior. Cuando nos realizamos nos sentimos más fuertes y más

potentes, ingresamos en un círculo virtuoso que nos retroalimenta.

Las cualidades centrales de este círculo virtuoso son: la capacidad de accionar, la valentía, la vitalidad. Desplegamos entonces nuestro potencial, nuestra vida nos resulta más significativa y solemos además sentirnos útiles.

*La peor soledad es no estar
cómodo contigo mismo.*

Mark Twain

Tercera Parte

LA MADURACIÓN PERSONAL

Ser independiente

Todas las personas dependemos de otras en mayor o menor grado. Obviamente es muy difícil hallar un grado de independencia total o absoluta. Sin embargo, puede ser importante conseguir ciertos grados de independencia en ámbitos claves de nuestras vidas.

Al hablar de independencia podemos referirnos a lo económico -es decir, a ser capaces de auto sustentarnos- pero también podemos referirnos a una cierta independencia emocional y también intelectual o de pensamiento.

El grado de independencia que hayas conquistado podría hablar de tu grado de maduración en la vida. ¿Cuán maduro te sientes? Es importante tener en cuenta que cuando me refiero a la madurez no parto en ningún caso de una definición extrema ni cerrada. Solo tomo en cuenta algunos parámetros que podrían servir para que te auto sitúes en relación a tu grado de maduración personal.

Independencia económica

Obviamente, la independencia económica depende de múltiples factores. Depende entre otras cosas de tu edad, del lugar donde naciste, de las circunstancias que te hayan tocado en suerte. Como ves, muchos de estos factores están más allá de tu posibilidad de determinarlos. Es posible que estés leyendo este libro en un país rico y lleno de oportunidades para sus ciudadanos o en un país que atraviesa circunstancias difíciles.

El hecho es que, después de todas estas consideraciones, en algún momento llegaremos a algunos factores que sí dependerán de ti. ¿Eres una persona con iniciativa propia? ¿Eres proclive a intentar proyectos? ¿Sueles abandonar iniciativas ni bien las comienzas? Quizás das por hecho que no tienes los recursos mínimos para comenzar ningún proyecto, o eres una persona sin confianza en sus propias fuerzas que da por hecho que no podrá lograr sus metas.

Recuerda que cuando intentamos recorrer cualquier camino, la propia experiencia nos va mostrando y enseñando la mejor manera de avanzar. A veces resulta importante que sean efectivamente los hechos los que te pongan límites, que no seas tú quien se auto limite resignando sus propios sueños.

Quien fabrica imaginariamente sus límites le hace el juego al miedo y se convierte poco a poco en un fabricante de excusas para auto justificarse. No temas al fracaso. Cuando no intentas nada, ya fracasas. Cuando accionas puedes tener éxitos parciales y fracasos parciales. La vida suele funcionar así.

Ser consciente de la importancia de auto sustentarnos, y trabajar por conquistar esa meta de un modo constante y consistente, suele ser un fuerte pilar para la articulación de nuestra vida en el resto de las áreas.

Independencia emocional

¿Te consideras una persona emocionalmente dependiente o independiente? Por ejemplo, cuando sientes que no le caes bien a alguien, ¿lo vives como una catástrofe? ¿O administras esta situación con cierta normalidad? Si te afecta mucho es posible que seas lo suficientemente dependiente en lo emocional como para permitir que personas sin legitimidad compliquen tu vida. Cuando hablo de personas sin legitimidad me refiero a un concepto desarrollado en mi libro *Construye tu fuerza*, el de *interlocutor válido o interlocutor no válido* (sin legitimidad). Volveré sobre este concepto porque te puede resultar muy útil.

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

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

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

una de ellas.

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

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

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

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

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

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

Hablamos ya de la intención de determinar tu propio grado o nivel de dependencia, y nos referimos a cuánto te afectan las opiniones externas. Ahora puedes preguntarte si sueles poner afuera de ti las responsabilidades por lo que te sucede. Una persona que busca culpables en terceras personas, en las circunstancias o en los acontecimientos externos, en lugar de preguntarse a sí misma que esta haciendo mal, tiene grandes posibilidades de ser emocionalmente dependiente. Para que deje de ubicarse en el lugar de víctima es necesario que trabaje sobre sus niveles de maduración. Una persona emocionalmente independiente se hace cargo de sus errores o limitaciones, se hace cargo de su vida y dispone de la energía necesaria para trabajar su transformación personal.

Independencia intelectual o de pensamiento

Para completar esta serie de ejemplos que intentan dar un panorama de una persona dependiente, podríamos referirnos a quienes muestran dependencia intelectual, es decir, a personas incapaces de pensar por sí mismas, las que de alguna manera quieren que otros “hagan el trabajo de pensar por mí”.

En mayor o menor medida, todos somos influenciados por nuestra cultura, por los medios de comunicación, por personas de nuestra amistad o de nuestra familia. Esto es lógico y normal. Pero existen personas que no hacen el menor intento por pensar por sí mismas sobre cualquier tema que les resulte necesario definir en su vida. Por el contrario, se apoyan en otros -su pareja, amigos, compañeros de trabajo, o quien tengan cerca- a los que consultan invariablemente qué hacer, cómo deben resolver ese momento de su vida.

Existen quienes tienden a conferir excesiva autoridad a otras personas e incluso a auto anularse en la formación de opiniones sobre los temas de su interés. De este modo dan por hecho que los demás son más inteligentes o capacitados para hacer evaluaciones o tomar decisiones. En el largo plazo esa creencia suele defraudar, ya que cada persona tiene su propia experiencia de vida. Si recibes una fuerte señal interna acerca de que algo es lo correcto, no deberías desoírlo. Al menos deberías darte la oportunidad de sopesar las distintas opciones y opiniones antes de seguir ciegamente una opinión externa por cercana o fundada que parezca.

La influencia del medio es inevitable, pero una cosa es recibir influencias y otra muy distinta es quedar completamente imposibilitado de cotejar qué piensas acerca de lo que otras voces afirman.

Pensar por mí mismo implica, ante todo, que parto de la idea de considerar que mi mirada tiene valor. Si he vivido lo suficiente, reconozco que tengo experiencia para dar espacio a mi propia opinión, mi criterio y mi sentido común. Puedo escuchar la opinión de los demás, pero luego establezco comparaciones con lo que yo pienso, con lo que yo creo. Puedo reconocer los aportes de los demás e incorporarlos o desecharlos según me parezca. Mi propio pensamiento forma parte de la mesa de decisiones.

Cuando una persona logra en su vida cierto grado de madurez, tiende a sustentarse a sí misma y no evade ni esquivo ninguna responsabilidad. Se hace cargo de su vida y no le echa la culpa a los demás por lo que le sucede. Se auto observa y efectúa esfuerzos y correcciones en la medida de sus posibilidades. Este es un principio ordenador que le permite iniciar una nueva vida.

Una persona independiente tiene un sentido propio del mérito y esto le provee de seguridad interior. Su propio interior le proporciona pautas de comportamiento. No

necesita hacer cosas en las que no cree o con las que sabe que está en desacuerdo, para ser aceptado por grupos de individuos que posiblemente tengan una menor madurez.

Si logras tener en tu vida algunas cosas claras, estarás entonces en camino de una menor dependencia y una mayor independencia relativa. Crearás espacios para pensar por ti mismo.

Para comprender más profundamente este tipo de comportamientos por los cuales profundizamos nuestra dependencia de pensamiento, te invito a que leas a continuación un concepto desarrollado en mi libro *Reinventar tu vida*.

La mirada prestada

Cuando despertamos a la vida, es decir, cuando tomamos conciencia de que existimos, nos encontramos habitando un mundo que nos cuesta comprender. Observamos, imitamos e interpretamos a través de la mirada de nuestros padres o de nuestros seres más cercanos.

En este simple acto, naturalmente tomamos “prestada” la mirada de quienes saben -o se supone que saben- por el hecho de haber llegado antes a este lugar.

¿Que podría conocer acerca de la vida, la sociedad y el mundo un niño que recién toma conciencia de sí? Cuando damos nuestros primeros pasos es imprescindible que nuestros padres nos guíen, y que luego lo hagan nuestros maestros o aquellos a quienes le otorguemos esta dimensión de autoridad. Resulta clave entonces comprender que aprendemos según la visión de otros.

Una primera derivación no percibida de lo antes descrito está dada por el hecho de que, ya en la adultez, algunas personas tienen dificultades para la formación de un criterio propio y reafirman el hábito de mirar a través del criterio de otros. Con el tiempo, forman capas geológicas de éste hábito: el de buscar afuera y en las otras personas la mayoría de las respuestas. De esta manera se “entrenan” en pensar que los otros saben más acerca de todas las cosas, lo que -sin que lo noten- puede contribuir a su desvalorización personal.

Se produce así -también en la sociedad- una gran paradoja, es decir, algo extraño y contradictorio: las personas toman decisiones según la opinión de terceros que tampoco forjan un criterio propio sino que repiten lo que escucharon afirmar a otros. Se pone en marcha “la influencia del influenciado”. Muchos repiten y pocos intentan pensar por sí mismos.

El comportamiento mencionado suele ocultar detalles más sutiles a tener en cuenta:

1. Le hacemos el juego a la comodidad.

Al depositar en alguien cercano la toma de decisiones o al tomarlas nosotros rápidamente y sin la debida elaboración, nos desembarazamos del trabajo que implicaría hacernos cargo de analizar en profundidad las cuestiones a decidir.

Analizar en profundidad significaría dedicar una energía importante a la revisión de ciertos asuntos. Preguntarnos a tiempo qué creemos, qué pensamos y qué sentimos acerca de lo analizado. Darnos la oportunidad de diferenciar datos objetivos de la realidad de suposiciones precipitadas. Partir de la idea de que el tiempo transcurre, hemos vivido nuestras propias experiencias y quizás en la actualidad existen muchas cosas sobre las que -ahora sí- podríamos aportar ideas de valor.

¿Acostumbras a diferenciar hechos de pareceres? Si no construyes el hábito de indagar si estás fundando una decisión en hechos concretos de la realidad o en suposiciones a la ligera, estarás apoyando tu vida en terreno resbaladizo.

Tu comodidad es un amigo que te miente. Te dice que ahorras tiempo y energía, pero siempre terminas gastando mucho más tiempo y energía en reparar lo que se hizo mal porque no realizaste a tiempo el análisis adecuado para hacerte cargo de tus decisiones.

En definitiva, la próxima vez que por comodidad estés a punto de delegar una decisión sobre tu vida para desembarazarte del trabajo que implicaría hacerte cargo de analizar en profundidad las cuestiones a decidir, hazte la siguiente pregunta:

¿Quieres decidir rápido o quieres decidir bien?

2. Tenemos esta fantasía: si es otro quien toma las decisiones en nuestra vida, no tendremos la responsabilidad sobre los resultados.

En otras palabras; así no seremos nosotros quienes nos equivoquemos. Se trata de una idea falsa, ya que si alguien toma decisiones para tu vida, y éstas te llevan al fracaso, serás tú quien pague los costos de los errores cometidos. De muy poco servirá entonces decirte a ti mismo que la culpa fue del otro.

Si confías profundamente en una persona, es correcto que escuches sus opiniones y criterios. Pero esto no debería incluir actuar en automático según su opinión, por más capacitada y honesta que esta persona pudiera ser. Siempre resulta recomendable cotejarla con tu propia mirada, experiencia y sentido común. Recién una vez hecho esto, si llegas a coincidir sinceramente con los criterios expresados por esa persona, resultaría razonable avanzar en dicha dirección, ya que tu opinión habrá sido honesta y profundamente coincidente. Asimismo, si difieres en partes, realiza los ajustes que estimes necesarios. Recuerda que siempre serás tú quien pague el precio por la dirección que elijas adoptar en tu vida. No ser responsable de tus decisiones es como ir al casino, comprar fichas y dejar que otro las juegue. Minimiza los costos de tus errores tomando

decisiones propias y mejor pensadas.

3. A veces le atribuimos autoridad a quienes no lo merecen.

Quizás no das lugar a tus propias ideas, subestimas tu criterio, y te desvalorizas siguiendo los consejos de quien podría no estar a la altura de dártelos. Si así fuera puede resultarte útil tener en cuenta que existen personas a las que les cuesta decir que no saben sobre lo que les consultan.

Imagina que debes tomar una decisión. Le preguntas a tu pareja qué hacer y con un tono de seguridad doctoral te brinda una amplia explicación acerca del mejor rumbo. Te parece tan segura su explicación que sigues los caminos que te ha indicado. Con el tiempo te das cuenta de que en realidad su personalidad jamás le hubiese permitido aceptar que no sabe lo suficiente sobre lo que le consultaste aquel día.

Este ejemplo atribuido arbitrariamente a tu pareja vale para cualquier persona que pertenezca al grupo de “los sabelotodos”. Si logras reconocerlas, podrás dominar tu inclinación a creerles y a conferirles una autoridad que en realidad podrían no tener. Si pides ayuda a un espejo que distorsiona la realidad, no solo no obtienes la ayuda buscada, sino que en realidad ganas en errores y en una confusión mayor.

¿Has conocido personas que siempre parecen saber? ¿Realmente crees que existe alguien que pueda saber acerca de todas las cosas?

Si pudieras observarte a ti mismo tal cual eres, podrías reconocerte áreas débiles y áreas más fuertes. Nadie es en verdad todo error y debilidad, o todo conocimiento y fortaleza.

Y si tú eres de las personas que andan por la vida aparentando saberlo todo, haz la prueba de decir “no sé” cuando no sabes, y manifestarte con tranquilidad en tus verdaderas áreas de conocimiento. Así, tu palabra poco a poco tendrá mayor valor. Obtendrás además un gran beneficio adicional, no aportarás innecesaria confusión a seres queridos o cercanos que confían en ti, ni terminarás tú mismo confundido en tu propia maraña declamativa.

En síntesis, existen personas con una gran necesidad de reafirmación personal, que confunden *aparentar ser* con *ser* de verdad. Buscan aparentar aspectos fuertes que en realidad no poseen. Utilizan mucha energía en parecer lo que quisieran ser, en lugar de utilizar esa misma energía personal en construirlo de verdad.

Ya he hablado en otro de mis libros de la diferencia entre *críticos* y *hacedores*. Sospecha rápidamente de las personas que siempre tienen algo para criticar en los demás. Podría tratarse de la necesidad de bajar a las otras personas a su estatura. En lugar de

canalizar su energía en crecer y elevarse, la ocupan en envidiar silenciosamente las aptitudes y logros de los demás. Una persona positiva y sin envidias hace exactamente lo contrario, está siempre atenta a descubrir en los otros sus partes valiosas y brindarles una “lluvia de aliento”. Al descubrir la virtud que cada persona tiene y estimularla, sus fortalezas inexorablemente se multiplicarán.

Los críticos también utilizan la técnica de señalar y agrandar los errores y los defectos del otro como un modo de dominación. Controlan los movimientos de las personas que tienen cerca socavando su autoestima de manera solapada. El mensaje silencioso y oculto es: “No eres apto”, “Vives cometiendo errores”, “Es evidente que necesitas de mi conducción”.

Vale aclarar que luego de leer esta descripción no debes salir a buscar fantasmas intentando atribuirles estas características. Debes cuidarte de no utilizar estas reflexiones para salir a buscar culpables de todo lo que te ocurre a ti en la vida. Lo que te ocurre es el resultado de muchos y complejos factores. Y seguramente tú también tienes tu porcentaje de responsabilidad.

El cambio comienza cuando nos hacemos responsables de nuestra realidad y de nuestras decisiones y comenzamos a construir una nueva vida a través de la acción.

*No somos responsables de las emociones,
pero sí de lo que hacemos con las emociones.*

Jorge Bucay

SER INTER-DEPENDIENTE

Las relaciones interpersonales

Algunas personas no maduran en toda su vida y no pasan de ser dependientes emocionales e intelectuales. Otras personas logran madurar poco a poco, muchas veces a fuerza de luchas, errores, aprendizajes e incluso, sufrimiento. Esto nos lleva a pensar que lograr ser menos dependientes o más independientes nos ubica en la cima de lo que podemos aspirar. Sin embargo, existe un punto de referencia mayor y es el de tener profunda conciencia de interdependencia. Es decir, ser conscientes de que todo lo que hacemos depende de la relación con otras personas, lo que nos obliga a crecer también en el manejo de las relaciones interpersonales.

Si eres torpe a la hora de relacionarte todo se te hará cuesta arriba.

Si desarrollas habilidades en tu manera de relacionarte, todo será facilitado.

Si te consideras una persona tímida quizás tiendas a pensar que no tienes habilidades para relacionarte. Sin embargo, ser bueno en las relaciones interpersonales no refiere necesariamente a ser super expresivos o extremadamente simpáticos. Refiere a una base cierta de valores que se trasuntan en tu propio comportamiento. Si además te vinculas con facilidad, felicitaciones. Pero si te vinculas con facilidad y no basas tu comportamiento en ciertos valores básicos, tus relaciones difícilmente te resulten profundas, duraderas y enriquecedoras. Es usual conocer personas rodeadas por mucha gente pero con vínculos superficiales e incluso falsos.

Los valores a los que me refiero son los siguientes:

- La empatía

Ser lo suficientemente sensible como para ponerme naturalmente en el lugar del otro. Si comprendo sus necesidades, será más fácil que el otro se ponga en lugar de comprender las mías y podrá ayudarme en mis propósitos.

- El mutuo beneficio

Cualquiera que sea el tema que me une a otra persona, debo pensar en que ambos debemos ganar. Si solo pienso en mi beneficio, los demás lo perciben y poco a poco se cierran todas las puertas.

- El compromiso auténtico

Si aparentas que algo te interesa, tal vez por un tiempo creas que logras engañar a las personas. Sin embargo, solo un compromiso verdadero con lo que hacemos mueve y conmueve a los círculos de personas con las que actuamos. No intentes engañar a nadie, sé honesto en tus propósitos y las puertas se abrirán genuinamente.

- El valor de tu palabra

Ser confiable te acerca a las personas rápidamente. Cuando asumes compromisos independientemente de su tamaño y los cumples en tiempo y forma, generas en los demás una corriente de respeto y de tranquilidad que multiplica los beneficios del intercambio. Pueden descansar en que cuando tú te comprometes no habrá sobresaltos. Esto no tiene precio. Se multiplicarán nuevamente tus posibilidades y accederás de un modo cada vez mas facilitado a lo que deseas conseguir.

Recuerda que si combinas tus mejores esfuerzos con los demás lograrás un mayor éxito en todo lo que emprendas. Y esto refiere a proyectos económicos, afectivos, familiares, etc. Todo tipo de vinculos contruidos sobre la base de simples valores como los mencionados crean las condiciones para los mejores resultados.

Los equilibrios

La no concreción de realizaciones, pequeñas medianas o grandes, suele contaminarnos en distintos sentidos. Por un lado, porque nos aparta de la acción. Y como hemos visto solo el movimiento nos pone en contacto con lo vital y con la posibilidad de despertar nuestro potencial. Por otro lado, porque corroe nuestra auto estima: somos observadores y testigos de nuestra falta de resultados, lo que nos lleva a un círculo de auto debilitamiento personal. Cuando trabajas por tus realizaciones, la sola predisposición a una actitud de lucha te permite experimentar cierta sensación personal de dignidad. Aún no sabes si lograrás lo que deseas, pero aprecias que comienzas a hacer esfuerzos auténticos por alcanzar tus metas.

Imaginemos ahora una persona que alcanza metas por las que ha trabajado duro en su vida. Logra objetivos profesionales que lo llenan de gran satisfacción. Su auto estima se fortalece, posee de sí misma una imagen propia, la de quien ha podido vencer en muchas batallas. Es aquí donde muchas veces se producen importantes distorsiones en lo que hace a las distintas áreas de la vida de una persona, que deben estar en equilibrio y ser atendidas por igual.

Con el paso del tiempo de nada servirá destacarnos profesionalmente si no hemos sido capaces de construir sólidas redes afectivas en las que la sinceridad y la entrega estén verdaderamente presentes. Los éxitos profesionales importantes no deberían

lograrse a costa de relegar la vida familiar y personal. Atender la personalidad, la individualidad, las necesidades de nuestros seres más amados, es un modo de consideración intransferible, indelegable e impostergable, ya que ayudando a que ellos se realicen en sus necesidades más auténticas generamos un círculo virtuoso colaborativo, primero en el núcleo familiar más cercano y después en las amistades de peso en nuestra vida.

Es muy importante esforzarnos en percibir la identidad, la independencia y el valor personal de las personas que amamos. A veces, cuando corremos detrás de las obligaciones buscando la realización de nuestras metas podemos comportarnos como si lo único importante en el mundo fuera lo que nos ocurre a nosotros. Nos damos cuenta o no, corremos el riesgo de aislarnos progresivamente en un cierto egoísmo, destructivo de lo más importante de nuestra vida: los afectos auténticos, los que difícilmente defraudan y nos hacen sentir el valor verdadero de la vida y sus oportunidades.

Cuando eres verdaderamente virtuoso, sin dobleces, sin manipulaciones ni ocultamientos, algo en las otras personas lo percibe y generas uniones eficaces y auténticas en todos los ámbitos. Si eres bueno en cualquier técnica, pero no eres básicamente bueno, en algún nivel de sus conciencias los otros lo percibirán y no alcanzarás los resultados que persigues o no podrás sostenerlos.

No importa tanto lo que dices como lo que haces. Vivir para aparentar no es lo mismo que ser auténticamente virtuoso y créeme que a veces da menos trabajo ser auténtico y virtuoso que vender apariencias para agradar artificialmente.

Sostener las decisiones

Existen momentos en nuestras vidas en los cuales tomamos ciertas decisiones. Íntimamente sabemos en qué estamos fallando -por ejemplo, que ha flaqueado la fuerza de voluntad- y en un instante de serenidad sentimos que sabemos lo que tenemos que hacer. Incluso llegamos al punto de prometernos que haremos determinadas acciones y recorreremos determinados caminos.

El problema se presenta cuando no sostenemos estas decisiones.

Usualmente nos comportamos como hojas al viento, guiadas por nuestros estados de ánimo. Nos invaden emociones, pensamientos negativos, y flaquean nuestras fuerzas. En estos momentos solemos dudar de todo lo que pensamos y nos prometimos a nosotros mismos, hasta llegar incluso al punto de traicionarnos. Es decir, de no ser fieles a nosotros mismos, al diagnóstico que hicimos cuando en un estado de serenidad reconocimos nuestras faltas y nos propusimos hacernos responsables de determinados

cambios.

Así, se presentan muchas veces en nuestra vida dos alternativas: respaldar nuestras decisiones con esfuerzo o volver una y otra vez a someternos a nuestros cambiantes estados de ánimo. La duda o la acción nuevamente se hacen presentes como únicas dos alternativas implacables. Si te sientes identificado con esta descripción te pido que te protejas de ti mismo. Que te pongas a resguardo de tus partes más dubitativas y temerosas y te hagas cargo de tu otra parte, la que tiene deseos pendientes y conducta. La conducta que te llevará -dudando menos y actuando más- a hacer cada día la cuota de trabajo pequeña pero imprescindible para sostener tus decisiones.

Debes sostener tus decisiones. A lo largo de las horas del día, en el transcurso de los días de la semana debes sostenerlas. Si lo intentas, nacerá en ti un sentimiento de alegría, vitalidad y revalorización acerca de tus capacidades personales. Cuando las personas logramos con esfuerzo sostener ciertas decisiones y planes de acción resolvemos una parte importante del malestar que nos invade por traicionarnos y abandonarnos en marchas y contramarchas penosas.

Te invito a que te propongamos no traicionarte por un día en tus decisiones de cambio. Un solo día sin hacerle el juego a las dudas o los cambiantes estados de ánimo. Un solo día de sostener una decisión para vivir la experiencia de terminar la jornada con un sentimiento personal completamente distinto. Cuando lo logres puedes ampliar la meta a otro día, y ver en qué porcentaje consigues accionar en la dirección que te has propuesto. Así te encontrarás muy pronto con el desafío de proponerte este cambio de actitud durante una semana completa. A través de la ejercitación en sostenerte en la acción ingresas en círculos vitales de entusiasmo y obtienes resultados que harán que cada vez te cueste menos hacer más.

Una mirada global de mi vida

Las experiencias pasadas y las necesidades que debiste satisfacer en cada etapa de tu vida jugaron un papel importante en tu escala histórica de prioridades. Cuando tenemos pendiente, por ejemplo, la satisfacción de necesidades básicas, toda nuestra atención está puesta en cubrir aquello que necesitamos. Una vez que ciertas urgencias de tu vida estén cubiertas, tendrás espacio para establecer prioridades desde un lugar mucho más sincero.

Lo que queremos está íntimamente ligado a la etapa de la vida que estemos transitando. Aun así, tiene una gran influencia la orientación que la cultura de cada época imprime a las valoraciones sobre lo que es o no es importante para las personas. Lo que es culturalmente establecido y aceptado como importante nos influye hasta el punto de

hacernos creer que sintonizamos íntimamente con dichos criterios.

Lo que trato de decirte es que en un momento determinado de tu vida tal vez creas que algo es importante para ti, pero al vivir esa vida originalmente imaginada puedes descubrir que no coincide con tus expectativas originales.

Muchas personas viven vidas que no desean y postergan modos de vivir potencialmente factibles sin darse cuenta de que adoptaron criterios generales de su cultura y que no se animan a revisarlos.

Revisar estos criterios no significaría necesariamente generar rupturas. Podría implicar simplemente ir buscando poco a poco maneras de sentirnos lo más cómodos que sea posible con nosotros mismos. A veces ni siquiera se trata de lo que hacemos, incluso el modo en que hacemos lo que hacemos puede representar una gran diferencia para sentirnos interiormente más felices y genuinos.

Lo contrario a esta búsqueda de reconocernos en nuestras necesidades más genuinas sería correr detrás de éxitos vacíos a expensas de postergar cosas mucho más valiosas para nuestra vida.

Es importante tratar de conocernos y aceptarnos desde una mirada global de nuestra vida, que sume nuestra experiencia, aprendizajes y sentimientos. Con el tiempo nos aportará la posibilidad de saber lo que es verdaderamente importante para nosotros, ejercitando la capacidad de centrarnos en vivir a nuestra manera, siguiendo nuestras necesidades mas auténticas.

El mayor rédito de llevar una vida auténtica reside en temer menos el paso del tiempo, saber que transcurrimos por la existencia ejerciendo plenamente nuestro tiempo de vida. Cuando vivimos una vida ajena a nosotros mismos, por ejemplo cumpliendo las expectativas que otras personas tienen en relación con nosotros y relegando nuestras propias expectativas, tarde o temprano se apodera de nosotros un doloroso sentimiento de mal aprovechamiento de nuestro tiempo de existencia.

Siempre estamos a tiempo de retomar la senda de satisfacer nuestro modo más auténtico de ser. Al respecto de este valioso criterio, el de obrar en sintonía con quienes somos en verdad, compartiré seguidamente contigo dos conceptos presentados en mi libro *Sueños realizados*, que denomino Metas Mito y Sueños bien plantados.

Metas mito

Muchas veces juzgamos nuestra realización según la mirada que impone la sociedad y el sistema. En el mundo en el cual nos desenvolvemos están preestablecidas las categorías que calificarán si eres exitoso o fracasado y te resultará muy difícil formar una mirada

propia con la cual recategorizar la escala y cambiar las etiquetas.

Si A es igual a ser exitoso y B es igual a ser fracasado, trabajarás por construir A. Y si después de desangrarte en la huella no logras A, morirás convencido de tu derrota. Pero paradójicamente, aun si alcanzaras la meta establecida por la sociedad y el mercado podrías comprobar que invertiste años de esfuerzo en una dirección que tal vez fue equivocada.

La alternativa a este modelo de vida puede ser redefinir nuestros sueños para tener:

Sueños bien plantados

Hay sueños gestados en la inmadurez que responden a necesidades de ese tiempo. Necesidad de llamar la atención, de compensar frustraciones, de canalizar resentimientos. Se concreten o no, generalmente se convierten en sueños esclavizantes. Sueños que no traen felicidad y llenan de dependencias a quien los persigue.

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

Un sueño bien plantado nos trae cuotas de satisfacción por el solo hecho de trabajar para concretarlo. Un sueño bien plantado es el que sintoniza con nuestros deseos y por lo tanto nos trae alegría y puede medirse en “cuotas de resultados”. No solo importa el gran final buscado, importan los pasos dados en dirección a lograrlo.

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

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

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

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

Conectado en cierto modo con este mismo tema -el riesgo a vivir una vida ajenos a nosotros mismos y nuestros deseos más auténticos- en mi libro *Sentido de realidad* mencioné que:

El sistema económico se apoya en crearnos necesidades ficticias. Se supone que cuando adquirimos más y más se multiplica la producción y con esto, el movimiento de

una rueda económica que a la larga mejora la posición de los distintos renglones de participantes.

Analizar o discutir esta premisa del sistema es una gran tentación. El problema es que si entramos en ese juego nos exponemos a desarrollar un libro de “crítica” cuando en realidad este es un libro que busca ayudarte a conseguir cambios y resultados en tu vida “con las condiciones dadas” y no bajo condiciones ideales que hoy por hoy no existen.

Dicho de otro modo: posiblemente las premisas del sistema sean falsas e imperfectas, pero de nada sirve quedarnos en la crítica. Nos puede ser útil, en cambio, observar qué podemos hacer “dentro de este sistema” para mejorar nuestra vida.

Cuando comenzamos a ser conscientes de que el sistema puja noche y día por generarnos necesidades ficticias, comenzamos a reconocer la diferencia entre posesiones útiles (de uso real) y posesiones muertas (sin uso real).

También podemos incorporar la relación costo-beneficio, lo que significa valorar “cuánto me cuesta comprar algo” y “qué beneficio de uso real me aportará”.

Cuando menciono “cuánto me cuesta comprar algo” no me refiero a su precio monetario visible. Por el contrario, me refiero a su costo oculto, es decir su *costo de esclavitud personal* para generar el dinero necesario para adquirirlo, y luego para mantenerlo.

Podría ser bueno que de hoy en adelante visualices el costo de esclavitud personal antes de sumarte a sueños de cristal, sueños apoyados en adquisiciones de escaso valor auténtico, que ni bien poseas desmitificarás comprendiendo que no valían la pena. Trabajar por sueños fecundos es lo verdaderamente importante.

Por ahora puede ser bueno reflexionar que el costo en esclavitud personal puede resultarnos una insensatez cuando no una gran estupidez.

En aquel libro intentaba motivar a mis lectores en dirección a detectar en sus corazones sus deseos verdaderos, como un modo de valorar y aprovechar su tiempo de vida. Lo hacía con un texto que decía así:

- Desde hoy encenderé el instante.
- Decido que la realidad es la que mi experiencia práctica en la vida me enseña y no se limita a lo que la sociedad, la cultura y los medios me transmiten.
- Decido esforzarme por admitir las cosas como son y estar atento como un cazador en busca de su presa, a cazar las negaciones de la realidad que me invento cada día para huir de las cosas tal cual son.
- Decido ser positivo entendiendo que soy el creador de mi propia atmósfera.

- Decido vivir saludablemente, entendiendo que la salud me permite gozar de todo y me conecta con la vitalidad.
- Decido enfrentar la enfermedad y transitarla como experiencia de vida.
- Decido limitar la ambición material aceptando que, en los excesos, dejo de ser el amo de mi vida y quedo tristemente reducido a esclavo de mis pertenencias.
- Decido ejercer actividades que me gusten, entendiendo que todo es perecedero. Y que no existe bien mayor que el aquí y ahora, ya que es lo único que en verdad me pertenece.
- Decido compartir más tiempo con mis afectos hondos y sinceros, reconociendo que llenan el alma y no defraudan.
- Decido guardar siempre algo de tiempo para mí en soledad, para que se pueda producir el encuentro y contacto conmigo mismo y mi propia sabiduría innata.
- Decido acompañar a mis hijos y ayudarlos tratando de entender su corriente sin imponerles la mía.
- Decido aceptar que así como naturalmente nací, naturalmente moriré, y solo en la medida en que deje algo de mi ser único a los demás, terminaré dándole un mayor significado a este tránsito.
- Decido no vivir un solo día sin autenticidad. No generar ninguna imagen que no refleje verdaderamente quién soy.
- Decido mirar cada vez menos lo que las otras personas esperan de mí, pues ya no estaré dispuesto a modificar falsamente mi verdadero yo.
- Decido que nunca más diré sí, sintiendo no.
- Decido ser más libre.
- Decido seguir mi deseo, poco a poco, en avances pequeños o gigantes, porque he comprendido que cuando sigo mi deseo sigo la corriente de lo que el universo tiene reservado para mí como criatura única, irrepetible y en extinción.
- Decido no malgastar mi escaso tiempo de existencia viviendo una vida que no quiero ni deseo para mí.
- Decido buscar y lograr mi propio reconocimiento, antes que el reconocimiento de los demás, porque lo importante en verdad es ser y merecer, y no alcanza con parecer.
- Decido vivir en mi cauce más auténtico para que esto multiplique mi vigor.
- Decido Vivir verdaderamente, apoyado en este, mi nuevo sentido de realidad.

*Las emociones, por definición,
no son razonables.*

Patrick Rhotfuss

SER EN LA REALIDAD

Vamos por donde podemos

Muchas personas quieren alcanzar una determinada meta y, si las circunstancias no se lo permiten, se amargan, se enojan, se frustran y en ello no admiten las reglas de juego. Se encaminan hacia la parálisis. Aunque no se den cuenta, la premisa termina siendo: las cosas son como yo quiero o no hago nada. Si bien es comprensible la tristeza, el enojo que nos invade cuando las cosas no son como nosotros quisiéramos, hay en esta actitud un rasgo infantil no resuelto. Las cosas deben ser como yo quiero o me enojo, me “emperro”. Me vuelvo amargo, hasta resentido. ¿Qué gano con esta actitud? Solo reafirmo mis fracasos.

Si este fuera tu caso, puede resultar importante que incorpores la idea de que otras personas simplemente van por donde pueden. ¿Qué significa ir por donde puedo? ¿Apartarme de cualquier elección? ¿Resignarme a lo que me toca? No, en absoluto. Ir por donde puedo es una frase con una lectura mucho más flexible y positiva. Te daré un ejemplo.

Cuando tenía 20 años, en lo personal, ya soñaba con realizar una investigación de historias de vidas reales que me permitiera capitalizar la experiencia práctica de cientos de personas capaces de enseñarme cómo superaron sus obstáculos en la vida. Sin embargo, por distintas razones no tenía las condiciones dadas para poder hacerlo. Primero y principal, como todos, necesitaba trabajar en lo que pudiera para pagarme el sustento. Como comprenderás, investigar historias de vida no me daría de comer. Haría lo que deseaba pero no era una profesión rentable. Era más bien un sueño, o un deseo personal. Por lo tanto, tenía que trabajar en lo que pudiera, como en general nos sucede a la mayoría de las personas. A las limitaciones económicas se sumaban muchas otras limitaciones, no tenía la madurez ni la experiencia de vida para saber organizar un proyecto de esas características. ¿Cómo hallar personas que pudieran enseñarme de la vida? ¿Cómo seleccionarlas? ¿A quién preguntar? ¿Qué preguntar? ¿Cómo clasificar la información?

En definitiva lo que trato de decirte es que a los 20 años ya tenía en mi corazón el sueño, el deseo de dedicarme a temas de crecimiento personal. Pero no tenía ninguna condición dada para lograrlo. Se trataba de una idea en el aire. Obviamente, durante muchos años no pude distinguir si se trataba de una idea factible o imposible y jamás

realizable.

Volvamos al planteo original: las personas *vamos por donde podemos*.

A los 20 años, en el ejemplo dado, tenía un sueño y ningún recurso. Podía hacer la lectura de la imposibilidad manifiesta y definitiva. Luego, trabajar en lo que me tocara en suerte.

La otra alternativa era afrontar esa etapa de mi vida haciendo lo único posible, pero no olvidar mi sueño. Tener vivo mi proyecto, confiando en que durante largos periodos de tiempo, cada vez que me fuera posible iría reuniendo los recursos para llevarlo a cabo. Lo que sucede, una vez más, es que no solo queremos algo determinado sino que además lo queremos de inmediato. Otro rasgo infantil. Si no lo superamos nos condenamos definitivamente al fracaso.

Paso ahora a un ejemplo más puntual todavía. Hace varios años tengo la posibilidad de conducir mi programa de televisión en un canal con emisión en la Argentina y varios países de Latinoamérica. Ese era mi sueño, pero por mucho tiempo no tuve ninguna posibilidad de concretarlo. Un día, cuando tenía 44 años, después de presentar mi proyecto en distintos canales y ser rechazado por enésima vez, decidí escribir mi primer libro. Se trataba prácticamente de una humilde auto edición. Puedes imaginar mi situación: quería un programa de televisión de alcance nacional, y solo podía escribir un libro con dudosa distribución y escasa o nula difusión. Tenía dos opciones: enojarme porque no podía hacer lo que yo quería o hacer al menos lo que estaba a mi alcance. Este es otro ejemplo puntual de *vamos por donde podemos*. En concreto, tenía que decidir entre la queja y la acción. Elegí hacer el libro. Ese primer libro tuvo una muy buena recepción, no fueron muchos ejemplares pero se vendieron rápidamente. Eso abrió paso a nuevas ediciones hasta que fui convocado por una gran editorial que me ofreció que escribiera mi segundo libro. La sucesión de distintos libros me fue abriendo la oportunidad de realizar mi programa de televisión.

No me agrada utilizar un ejemplo propio. Pero lo hago intentando que comprendas varias claves implícitas en estas situaciones:

- La mayoría de las personas que alcanzaron alguna meta, en sus inicios no sabían cómo concretar su sueño.
- Las metas suelen obligarnos a recorridos que no son lineales. Suponemos que queremos algo y lo conseguiremos recorriendo un camino definido entre dos puntos. Por el contrario, la mayoría de las veces salimos a recorrer un camino sin saber por dónde nos llevará y lo recorremos de todos modos.
- La vida genera situaciones muy difíciles de ser previstas con anticipación. El hacer

desencadena hechos que nos abren oportunidades sobre la marcha.

- Debemos ser capaces de sostener sueños y proyectos durante largos periodos de tiempo. Aunque hoy algo parezca imposible, si trabajamos en lo que esté a nuestro alcance el futuro podrá presentar respuestas que hoy no alcanzamos a comprender.
- Todo sucede de a poco, y en el mientras tanto aprendemos. Lo que hoy podemos hacer es trazar nuestra ruta inicial. Lo demás se presentará sobre la marcha, aunque ahora no lo podamos imaginar.

Ninguna historia es igual. Las circunstancias de las personas son diferentes, por lo que el ejemplo solo sirve para tratar de explicar que vamos por donde podemos o nos paralizamos y nos frustramos, enojados con la vida. Por lo tanto, elige con alegría hacer lo que está a tu alcance. Puedes ir paso a paso, humildemente, o quedarte siempre enojado en la queja. Si eliges la primera alternativa, la acción te abrirá nuevas puertas y contactos inesperados y en el transcurso del tiempo acumularás madurez, experiencia y recursos para llegar a nuevos puertos.

Siempre todo es más difícil de lo que parece. Cuando lo admitimos y asumimos nos decepcionamos menos y trabajamos más. En este punto es cuando comenzamos a obtener los resultados. Entre lo que sucede y la respuesta que eliges está tu pequeña cuota de poder cotidiano sobre las circunstancias dadas.

Romper la inercia

Volveré ahora sobre algunas consideraciones incluidas en mi libro *Sueños realizados* en relación al *hacer*:

Hacer, tirarse a la piletta, implica materializar en la nada algo que no existía. Aquello que está solo en tu mente se materializa en la realidad por el mero hecho concreto de hacer. Esto tiene algo de mágico. Cuando ponemos un proyecto en movimiento tiene la misma lentitud de un tren que recién comienza a rodar. Si le suministramos inicialmente la energía necesaria alcanzará una buena velocidad que se mantendrá luego con mucho menos energía, llegará a una inercia tal que ahora lo difícil será detenerlo. Lo mismo sucede con un proyecto: siempre resulta pesado ponerlo en movimiento, cada decisión, cada acto implicado en el proceso parece complejo, pero progresivamente las cosas se desenvuelven hasta convertirse en fáciles.

Hay un ejemplo bastante difundido que vale la pena reiterar.

Un auto viaja de Buenos Aires a Mar del Plata.

Es de noche. El conductor puede ver hacia adelante a lo sumo 100 o 200 metros, los que puede iluminar con sus faros. Sin embargo, de este modo recorre cientos de

kilómetros.

Si el conductor se permitiera a sí mismo el miedo y la incertidumbre paralizante porque no puede ver ni controlar nada de los restantes 399,99 kilómetros que tiene por delante no saldría jamás a la ruta.

Hay que salir al camino aceptando que podemos ver 100 o 200 metros y que deberemos recorrer cientos o miles de kilómetros. Lo más importante de todo emprendimiento es *la decisión*.

Esperar a tener las condiciones dadas es una fantasía dilatoria. *El secreto mayor es hacer* lo que esté a tu alcance y en el hacer se irán desplegando alternativas, puertas, caminos imposibles de prever bajo supuestos.

Retomando la idea de romper la inercia, es importante que veas tus hábitos como un plano inclinado por el cual ruedas fácilmente hacia abajo. Hay un punto de fuerte atracción que te lleva hacia los lugares comunes de tu conducta. Antes de que te pongas a pensar, tus hábitos te ponen en una determinada situación cada día. Poder visualizarlo y establecer modificaciones, en principio requiere de una fuerte decisión personal. Tendrás que hacer esfuerzos extraordinarios para no caer en ese plano inclinado y más aún para poder recuperar altura. Crear un nuevo hábito e instalarlo en tu vida te exigirá que durante un tiempo te concentres en tus nuevas metas. Si te descuidas, sin darte cuenta podrás traicionarte a ti mismo y terminar haciendo lo de siempre, lo que ya no quieres para tu vida.

No te decepciones, solo insiste. Tus nuevos hábitos darán base a la nueva vida que hoy puedes comenzar a construir.

Repasemos cuales podrían ser hábitos nuevos a incorporar, que harían una gran diferencia hacia tu futuro.

- Comprender que tú no eres tus circunstancias. Tú eres tú y la suma de tus potencias dormidas. Tu identidad básica, con capacidad de ver tu participación en los hechos y por lo tanto con capacidad de operar tu respuesta a los estímulos externos, tu plan de acciones frente a los acontecimientos que te toque en suerte transitar y superar.
- Desarrollar tu auto conciencia. Esto permitirá desdoblarte y observarte a ti mismo. De este modo no te convertirás en tus sentimientos, no serás tus emociones o tus pensamientos espontáneos sin la adecuada elaboración. Serás tú, observando lo que sientes y piensas pero en capacidad de juzgarlo.

Te estarás dando la oportunidad de conducir tu vida. Como alguien que en un ámbito hostil ejercita su libertad imaginando un futuro elegido por sí mismo. O quien en medio

de un contexto de desvalorización personal comienza a ejercitar su valía imaginando conquistas que alcanzará en su vida como modos de revertir su doloroso presente. Alimentando el deseo y la decisión del cambio personal.

¿Qué es la responsabilidad?

A muchas personas que entrevisté a lo largo de estos años la palabra responsabilidad les resultaba dura, una especie de super mandato presente en la memoria desde la niñez, con la fuerza de las voces de padres que imponían lo que se debía hacer. Lograr que fuéramos responsables era una necesidad al educarnos en el desarrollo de nuestra fuerza de voluntad. Por eso es común que la palabra suene antipática: carga con el peso de las obligaciones. Algunas personas toman sus responsabilidades como obligaciones que cumplen siempre en un marco de algo no elegido, tan solo tolerado.

Te propongo compartir el origen de la palabra responsabilidad, que nos abre a interpretaciones quizás más útiles y provechosas.

La palabra responsabilidad está unida al verbo responder. Luego, a la habilidad de responder o a la capacidad de responder con habilidad. Tiene que ver además con lo que puedo, con lo que soy capaz de hacer, con lo que es factible. Y puede unirse también a prometerse, obligarse, por lo que la responsabilidad es la cualidad de quien es capaz de responder a sus compromisos.

Pasemos ahora de la simple lectura de una etimología a la auténtica comprensión del significado, que puede unirnos a una manera de obrar y trabajar desde el deseo.

Cuando no me responsabilizo, algo de mí se aleja de las situaciones. No hago de manera consciente, borro, elimino, suprimo partes de la realidad. Dejo que las cosas ocurran sin mi participación. Luego quizás me sorprende por situaciones que me inundan. ¿Cómo he llegado hasta aquí?, me pregunto entonces, sea cual fuere el aspecto de mi vida que me incomoda o genera insatisfacción.

Responsabilizarme no tiene que ver con una obligación antipática o pesada. Por el contrario, primero y antes que cualquier otra cosa significa que tengo frente a mí un camino abierto a participar de los hechos. ¿Cuánto de mí puedo imprimir en él? Puedo aportarle lo que pienso, lo que siento, lo que deseo.

Hay un camino frente a mí, si lo desconozco, los hechos serán como las circunstancias decidan, sin ninguna participación de mi inteligencia, mi voluntad, mi deseo. En cambio, cuando reconozco que hay un camino tengo la oportunidad de intervenir en mis circunstancias. Paso a ser un individuo activo. No me resigno.

El hacernos responsables, entonces, no refiere a una pesada obligación, como cuando de niños nos levantaban a las 6.30 de la mañana para mandarnos a la escuela. Refiere en nuestra vida adulta a la posibilidad de reconocer plenamente el camino de las acciones personales para transformar nuestra realidad. A que podemos elegir la mejor respuesta ante cada circunstancia. Ese es nuestro aporte en la decisión de mejorar la propia vida.

Lo dicho me recuerda un concepto budista que puede resultarte útil, ya que tiene que ver en cierto modo con esta idea de que cuando no te haces responsable das origen a determinados resultados, y si efectivamente te haces responsable das origen a resultados muy distintos.

El origen dependiente es un concepto estrechamente relacionado con el concepto de vacío. Origen dependiente significa que todo aquello que existe ha surgido a partir de otro algo debido a unas causas y condiciones determinadas. Si esas causas y condiciones cesasen, dejaría de existir.

Se trata de una relación causa-efecto universal, en la que todo aquello que existe no es más que el efecto de alguna causa. Todo lo que ha llegado a ser se podría explicar, por lo tanto, mediante el origen dependiente.

Un ejemplo fácil de entender sería el fuego. Éste surge a partir de un combustible determinado en unas condiciones determinadas. Por ejemplo, si calentamos un leño hasta la temperatura suficiente, empieza a arder. La causa de este fuego sería por tanto el calor que el leño alcanza, las condiciones serían la disponibilidad de oxígeno, la suficiente sequedad del leño y del ambiente, etc. Si el leño se consume, si lo enfriamos lo suficiente, si lo mojamos, si el oxígeno disponible se acaba, el fuego automáticamente se extingue. El fuego, por lo tanto, ha surgido dependiendo de unas causas y condiciones determinadas, y al cesar éstas, se ha extinguido. El fuego por sí solo no existe, depende de otro algo para existir.

Cuando no te haces responsable, sin admitirlo estás creando las condiciones para que algo suceda (en el ejemplo anterior, cuando no vigilas que un fósforo encendido caiga cerca del leño y lo encienda). Cuando te haces responsable, estás creando las condiciones para que un algo diferente suceda (cuando mojas el leño y se apaga el fuego)

Si aplicáramos el concepto de origen dependiente a otros aspectos de la vida podríamos decir que:

- *La ignorancia genera un modo de pensar.*
- *Nuestro modo de pensar genera un tipo de conciencia.*
- *Nuestro tipo de conciencia genera un modo de interpretar los hechos.*

Así, de modo similar:

- *Hacernos responsables genera una capacidad de intervención en los hechos vividos.*
- *Intervenir en los hechos genera resultados positivos parciales.*
- *Los resultados positivos parciales retroalimentan nuestros estados de ánimo y multiplican nuestra energía.*
- *Nuestros estados de ánimo y nuestra mayor energía generan nuevas maneras de interpretar los hechos.*

Hacernos responsables nos permite abrir un círculo virtuoso

*La idea de asumir responsabilidad
y hacerlo, hacer que suceda,
encierra un gran poder.*

Stephen Covey

SER PARTE DE LA SOLUCIÓN

Una nueva conducta

A partir de comprender en su verdadera dimensión el valor de hacernos responsables, entendiéndolo como oportunidad y ya no como carga, surge la posibilidad de distinguir 2 tipos de personas:

1. Las que actúan como respuesta a lo que sucede.

Este tipo de personas se hunden en sentimientos auto debilitantes hasta el punto de perder toda eficacia auto reparadora de sus vidas.

Me quejo por lo que me sucede, me angustio y reacciono con impotencia, pena y hasta sentimientos de lástima por mí mismo. Lo que sucede es externo a mí. Me ubico en el lugar de quien nada puede hacer. Solo sufrir lo que me sucede y me apena.

2. Las que actúan generando una causa nueva frente a lo que sucede.

Por el contrario, este tipo de personas se preguntan qué está a su alcance hacer, cuál es su radio de posibilidades de acción.

Yo soy quien soy, y no mis circunstancias actuales por penosas que sean. Y como soy quien soy, mis valores, mis atributos y mis potencias están a mi disposición como herramientas para mi despegue y desarrollo.

¿Cuál es tu caso? ¿Vives angustiado, preocupado por lo que te sucede, o vives trabajando los modos de influir en tu realidad de manera de transformar tu vida?

De ti depende influir o no en tu vida y en tus circunstancias.

Lo que trato de decirte, y me gustaría mucho que prestes especial atención, es que tu conducta puede ser propia de lo que te está sucediendo, es decir, una consecuencia de lo que estás viviendo. Esto es razonable y comprensible. Sin embargo podría no ser efectivo a los fines de tus mejores logros. A diferencia de seguir una conducta como consecuencia de lo que vives, podrías experimentar la posibilidad de generar una conducta nueva, para generar nuevas condiciones que desaten una serie de nuevas consecuencias y resultados también nuevos.

Dicho de otro modo:

Antes quedó claro que si no te haces responsable, ignoras la realidad y las cosas suelen empeorar. Y que si te haces responsable intervienes en la realidad y generas

resultados. Ahora bien, tu intervención puede ser una mera reacción frente a lo ocurrido, o por el contrario tu intervención puede ser de mayor calidad y esto sucede cuando aprendes a elegir acciones generadoras de nuevas condiciones en tu vida.

Aprende a visualizar si tus acciones son simplemente reacciones o si por el contrario puedes analizar entre tus opciones y elegir aquello que te resulte más estratégico realizar para lograr lo que deseas. Vayamos a un ejemplo práctico. En tu trabajo no te sientes bien tratado y en tu comportamiento desde hace ya mucho tiempo se ve la reacción propia de quien se siente maltratado. Haces quizás de mala gana una determinada tarea e inundas el aire de un pesado clima. Esto sería accionar reaccionando a tu ambiente laboral. Crear nuevas condiciones sería buscar el modo de cortar esa historia buscando la manera de generar desde hoy un nuevo clima. Cualquier paso bien intencionado podría contribuir. Tratar de ponerte en el lugar del otro, ver si hay algo que hayas hecho que causó rechazo o dolor, intentar un acercamiento para hablar desde el corazón buscando un nuevo inicio, esperar la oportunidad de sorprender con una entrega o colaboración inusual e inesperada donde perciban en ti una nueva predisposición. Son ejemplos, al solo efecto de comprender la diferencia entre la conducta en respuesta y la conducta generadora de nuevas condiciones.

Si decides cambiar de conducta, por ejemplo, comprometiéndote realmente con tu trabajo, ten presente que una historia de incomodidades o disputas desarrollada a lo largo del tiempo difícilmente cambie en 5 minutos. Pero con tu cambio estarás sembrando la semilla de lo nuevo, y con tiempo germinará. Aquí aparece nuevamente el concepto budista de origen dependiente: tu nueva conducta dará origen a una nueva atmósfera de trabajo. En cierto modo serás un generador del nuevo clima interno más que un receptor de ese viejo clima interno, serás más influenciador que influenciado. Porque te haces responsable e intervienes activamente en lo que te sucede. No solo experimentas lo que vives sino que además creas lo que vives. Aportas a tu propia existencia.

Si comprendes acabadamente estos conceptos, hoy mismo pasarás a la acción. Actuar, tomar la iniciativa, te da poder para crear las circunstancias. Reconoces tu responsabilidad de hacer que las cosas sucedan.

Hace unos años me tocó en suerte dar una conferencia sobre superación personal en una de las compañías de distribución de energía eléctrica más grandes de la Argentina. Había sido contratado por el departamento de recursos humanos. Se trataba en aquella ocasión de una charla de fin de año para gerentes de área. En un momento dado, antes del inicio de mi trabajo, la responsable de recursos humanos me dijo: “Después de tantos años de elegir personal, después de las entrevistas y los test, lo que termina definiendo un puesto de trabajo siempre es lo mismo: los buenos puestos los ocupan las personas que

traen soluciones y no las que son en sí mismas un problema para la empresa. Los mejores puestos quedan para quienes toman la iniciativa de hacer lo necesario...”

Esta simple definición de un especialista en recursos humanos quedó para siempre grabada en mi memoria. A propósito de esto podría preguntarte: ¿Eres el tipo de persona que trae soluciones? ¿O eres el tipo de persona que forma parte de los problemas?

En todos los órdenes de la vida avanzan las personas que traen y generan soluciones, y se estancan los que viven en la queja o se las ingenian para formar parte de los problemas en lugar de formar parte de las soluciones.

Estás a tiempo de elegir formar parte de un mejor lugar y distinguirte por ello y no solo en tu puesto de trabajo, en tu vida.

Huir o luchar

Si eres una persona excesivamente dependiente desde lo emocional, creerás que pedir todo el tiempo ayuda y recibirla está muy bien. Pero sin que lo notes, esta actitud puede adormecer tus potencias. Así como al no ejercitar ciertos movimientos perdemos tonicidad muscular, la falta de entrenamiento en la acción nos aleja de nuestras potencias.

La realidad es que resulta mucho más conveniente reafirmarnos en nuestras potencias haciéndonos cargo de nuevos desafíos. Obviamente, lo nuevo desencadena temor. Pero la comodidad de la seguridad nos destruye. Los desafíos nuevos, con su cuota de adrenalina e incertidumbre representan el obstáculo a superar, la posibilidad cierta de probarnos a nosotros mismos que podemos. Cuando logramos superar una meta, por pequeña que sea, arribamos a un territorio sagrado y magnífico: el de nuestra realización personal. Pocas experiencias personales resultan más satisfactorias que sentir que pudimos con un desafío. Realizarnos significa, en realidad, desplegar en nuestro potencial y en esto es clave tomar la iniciativa. Incorporar el hábito de tomar la iniciativa y accionar cambiará realmente tu vida.

Todo el tiempo, nos demos cuenta o no, quedamos frente a dos alternativas. Una es huir de la situación, por ejemplo, negándola. Otra alternativa es enfrentarla. En la primera nos vendemos a nosotros mismos la ilusión de que por no mirar frente a frente el problema éste dejará de existir. En la segunda, nos hacemos cargo antes que nada de la cuota de temor que nos provoca toda situación difícil o adversa. Aquí vuelven a aparecer 2 nuevas opciones. Le haces el juego a los estados de ánimo que surgen o te dejas llevar por tu decisión de superación.

Hacer lo que tienes que hacer en el momento en que la vida te exige actuar, te puede servir entre otras cosas para detectar tus estados de ánimo y no permitir que éstos

paralicen tu vida. Hacer lo que tienes que hacer te impulsará a la acción, y accionar una vez mas generará resultados. Te habrás librado a ti mismo de la situación que temías.

Por el contrario, cuando huyes, usualmente nace en ti un sentimiento de auto compasión que deteriora tu auto estima. Eres parte de la destrucción de tus propias potencias. Te sentirás débil e impotente.

No se trata de hacer una crítica, nuestras luchas con nosotros mismos son frecuentes y todos hemos vivido la experiencia de huir o renunciar. Se trata de ver lo más claramente posible lo mucho que vale la pena vencer nuestros temores y disponernos a la acción.

Debes protegerte de ti mismo, de tus estados vulnerables, debes multiplicar tus mejores partes, estar atento a cualquier auto justificación que te aparte del camino de tu mejor desarrollo y crecimiento personal. No te justifiques a ti mismo para apartarte de la acción. No te mientas y transformarás tu vida.

En los acontecimientos cotidianos desarrollamos la actitud y la capacidad de afrontar la vida. Cuando no hacemos una tragedia de un hecho menor. Cuando mejoramos nuestro humor en una congestión de tránsito y nos preguntamos cómo aprovechar mejor ese momento. Cuando decidimos tolerar el mal humor de un cliente sencillamente porque evaluamos que en esta etapa de nuestra vida tenemos más para ganar si lo toleramos y resolvemos ser estratégicos. El modo en que actuamos frente a los problemas cotidianos determina qué actitud tendremos frente a la vida. Qué eliges: ¿ser activo o resentido?, ¿resolver o quejarte?

La queja trae descrédito.

Baltasar Gracián

En síntesis

La maduración personal se puede relacionar con nuestro mayor o menor grado de independencia. Por lo tanto, puede ser importante tender a conseguir ciertos grados de independencia en ámbitos claves de nuestras vidas.

La independencia no se limita al ámbito de la auto sustentabilidad económica, sino que incluye cierta independencia emocional e intelectual o de pensamiento.

Cuando sientes que no le caes bien a alguien, ¿lo vives como una catástrofe? ¿O administras esta situación con cierta normalidad? Si te afecta mucho es posible que seas lo suficientemente dependiente en lo emocional como para permitir que personas sin legitimidad compliquen tu vida.

Las personas intelectualmente dependientes son incapaces de pensar por sí mismas. Por el contrario, se apoyan en otros -su pareja, amigos, compañeros de trabajo, o quien tengan cerca- a los que consultan invariablemente qué hacer, cómo deben resolver ese momento de su vida.

Pensar por mí mismo implica, ante todo, que parto de la idea de considerar que mi mirada tiene valor. Si he vivido lo suficiente, reconozco que tengo experiencia para dar espacio a mi propia opinión, mi criterio y mi sentido común. Puedo escuchar la opinión de los demás, pero luego establezco comparaciones con lo que yo pienso, con lo que yo creo. Puedo reconocer los aportes de los demás e incorporarlos o desecharlos según me parezca. Mi propio pensamiento forma parte de la mesa de decisiones.

Una persona independiente tiene un sentido propio del mérito y esto le provee de seguridad interior. Su propio interior le proporciona pautas de comportamiento. No necesita hacer cosas en las que no cree o con las que sabe que está en desacuerdo para ser aceptado por grupos de individuos que posiblemente tengan una menor madurez.

Existen quienes tienden a conferir excesiva autoridad a otras personas e incluso a auto anularse en la formación de opiniones sobre los temas de su interés. De este modo dan por hecho que los demás son más inteligentes o capacitados para hacer evaluaciones o tomar decisiones.

Reconocer que todos somos interdependientes significa ser conscientes de que todo lo que hacemos depende de la relación con otras personas, lo que nos obliga a crecer también en el manejo de las relaciones interpersonales.

Si desarrollas habilidades en tu manera de relacionarte, todo será facilitado.

- Desarrollar la empatía: ser lo suficientemente sensible como para ponerte naturalmente en el lugar del otro. Si comprendes sus necesidades, será más fácil que el otro se ponga en lugar de comprender las tuyas y podrá ayudarte en tus propósitos.
- Siempre buscar el mutuo beneficio: cualquiera que sea el tema que me une a otra persona, debo pensar en que ambos debemos ganar. Si solo pienso en mi beneficio, los demás lo perciben y poco a poco se cierran todas las puertas.
- Establecer un compromiso auténtico con los demás: si aparentas que algo te interesa, tal vez por un tiempo creas que logras engañar a las personas. Sin embargo, solo un compromiso verdadero con lo que hacemos mueve y conmueve a los círculos de personas con las que actuamos. No intentes engañar a nadie, sé honesto en tus propósitos y las puertas se abrirán genuinamente.
- Dar siempre valor a tu palabra: ser confiable te acerca a las personas rápidamente. Cuando asumes compromisos independientemente de su tamaño y los cumples en tiempo y forma, generas en los demás una corriente de respeto y de tranquilidad que multiplica los beneficios del intercambio. Pueden descansar en que cuando tú te comprometes no habrá sobresaltos. Esto no tiene precio. Se multiplicarán nuevamente tus posibilidades y accederás de un modo cada vez más facilitado a lo que desees conseguir.

Con el paso del tiempo de nada servirá destacarnos profesionalmente si no hemos sido capaces de construir sólidas redes afectivas en las que la sinceridad y la entrega estén verdaderamente presentes en tales lazos. Los éxitos profesionales importantes no deberían lograrse a costa de relegar la vida familiar y personal.

Cuando eres verdaderamente virtuoso, sin dobleces, sin manipulaciones ni ocultamientos, algo en las otras personas lo percibe y generas uniones eficaces y auténticas en todos los ámbitos.

Una vez que ciertas urgencias de tu vida estén cubiertas, tendrás espacio para establecer prioridades desde un lugar mucho más sincero.

Revisar nuestros criterios de vida no significa necesariamente generar rupturas. Podría implicar simplemente ir buscando poco a poco maneras de sentirnos lo más cómodos que sea posible con nosotros mismos.

A veces ni siquiera se trata de lo que hacemos, incluso el modo en que hacemos lo que hacemos puede representar una gran diferencia para sentirnos interiormente más felices y genuinos.

Una de las primeras tareas de quien busca su realización personal es aprender a

distinguir la sobrecarga. Una cosa es abocarse a la tarea y otra muy distinta invertir la vida en algo que nos pesa y nos hace infelices aunque no nos animamos a reconocerlo.

Hay sueños gestados en la inmadurez que responden a necesidades de ese tiempo. Necesidad de llamar la atención, de compensar frustraciones, de canalizar resentimientos. Se concreten o no, generalmente se convierten en sueños esclavizantes. Son sueños que no traen felicidad y llenan de dependencias a quien los persigue.

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

Muchas personas quieren lograr una determinada meta y, si las circunstancias no se lo permiten, se amargan, se enojan, se frustran y en ello no admiten las reglas de juego. Se encaminan hacia la parálisis. Aunque no se den cuenta, la premisa termina siendo: las cosas son como yo quiero o no hago nada.

Si este fuera tu caso, puede resultar importante que incorpores la idea de que otras personas simplemente van por donde pueden. ¿Qué significa ir por donde puedo? ¿Apartarme de cualquier elección? ¿Resignarme a lo que me toca? No, en absoluto. Ir por donde puedo es una frase con una lectura mucho más flexible y positiva.

- La mayoría de las personas que alcanzaron alguna meta, en sus inicios no sabían cómo concretar su sueño.
- Las metas suelen obligarnos a recorridos que no son lineales. Suponemos que queremos algo y lo conseguiremos recorriendo un camino definido entre dos puntos. Por el contrario, la mayoría de las veces salimos a recorrer un camino sin saber por dónde nos llevará y lo recorremos de todos modos.
- La vida genera situaciones muy difíciles de ser previstas con anticipación. El hacer desencadena hechos que nos abren oportunidades sobre la marcha.
- Debemos ser capaces de sostener sueños y proyectos durante largos periodos de tiempo. Aunque hoy algo parezca imposible, si trabajamos en lo que esté a nuestro alcance el futuro podrá presentar respuestas que hoy no alcanzamos a comprender.
- Todo sucede de a poco, y en el mientras tanto aprendemos. Lo que hoy podemos hacer es trazar nuestra ruta inicial. Lo demás se presentará sobre la marcha, aunque ahora no lo podamos imaginar.

La palabra responsabilidad está unida al verbo responder. Luego, a la habilidad de responder o a la capacidad de responder con habilidad. Tiene que ver además con lo que puedo, con lo que soy capaz de hacer, con lo que es factible. Y puede unirse también a

prometerse, obligarse, por lo que la responsabilidad es la cualidad de quien es capaz de responder a sus compromisos.

Responsabilizarme no tiene que ver con una obligación antipática o pesada, por el contrario, primero y antes que cualquier otra cosa significa que tengo frente a mí un camino abierto a participar de los hechos. ¿Cuánto de mí puedo imprimir en él? Puedo aportarle lo que pienso, lo que siento, lo que deseo.

A partir de comprender en su verdadera dimensión el valor de hacernos responsables, entendiéndolo como oportunidad y ya no como carga, surge la posibilidad de distinguir 2 tipos de personas:

1. Las que actúan como respuesta a lo que sucede.

Este tipo de personas se hunden en sentimientos auto debilitantes hasta el punto de perder toda eficacia auto reparadora de sus vidas.

Me quejo por lo que me sucede, me angustio y reacciono con impotencia, pena y hasta sentimientos de lástima por mí mismo. Lo que sucede es externo a mí. Me ubico en el lugar de quien nada puede hacer. Solo sufrir lo que me sucede y me apena.

2. Las que actúan generando una causa nueva frente a lo que sucede.

Por el contrario, este tipo de personas se preguntan qué esta a su alcance hacer, cuál es su radio de posibilidades de acción.

Yo soy quien soy, y no mis circunstancias actuales por penosas que sean. Y como soy quien soy, mis valores, mis atributos y mis potencias están a mi disposición como herramientas para mi despegue y desarrollo.

Si eres una persona excesivamente dependiente desde lo emocional, creerás que pedir todo el tiempo ayuda y recibirla está muy bien. Pero sin que lo notes, esta actitud puede adormecer tus potencias. Así como al no ejercitar ciertos movimientos perdemos tonicidad muscular, la falta de entrenamiento en la acción nos aleja de nuestras potencias.

La realidad es que resulta mucho más conveniente reafirmarnos en nuestras potencias haciéndonos cargo de nuevos desafíos. Obviamente, lo nuevo desencadena temor. Pero la comodidad de la seguridad nos destruye.

Todo el tiempo, nos demos cuenta o no, quedamos frente a 2 alternativas. Una es huir de la situación, por ejemplo, negándola. Otra alternativa es enfrentarla.

En la primera nos vendemos a nosotros mismos la ilusión de que por no mirar frente a frente el problema éste dejará de existir. En la segunda, nos hacemos cargo antes que nada de la cuota de temor que nos provoca toda situación difícil o adversa. Aquí vuelven a aparecer 2 nuevas opciones. Le haces el juego a los estados de ánimo que surgen o te

dejas llevar por tu decisión de superación.

*Cuanto más alto coloque el hombre su meta,
tanto más crecerá.*

Friedrich Schiller

Cuarta Parte

OBJETIVOS PARA MI VIDA

Ejes ordenadores

La vida suele apoyarse, sin que nos demos cuenta, en ejes ordenadores o articuladores que determinan nuestras acciones. Imagina a una persona que en una etapa pionera de su vida necesita generar ingresos para la supervivencia. Por momentos se verá obligado a correr riesgos, y a ejercitar cuotas de audacia personal e incluso sobre esfuerzos. Para conseguir un trabajo escribe en su currículum algunos ítems inventados. Necesita venderse y se abraza a recursos extremos. Tan extremos como su necesidad de conseguir el pan para comer ese mes o pagar el alquiler de su vivienda. Esto lo lleva a un frenesí casi inevitable, corre de aquí para allá, vive momentos de intranquilidad por no contar con los recursos económicos, pero también intranquilidad por sentir que mintió en su currículum y temer que lo descubran. Lo mencionado es un mero ejemplo de las situaciones en las que podemos caer en contextos de presión. El eje ordenador de la persona del ejemplo dado es: la búsqueda de su supervivencia.

Pasemos a otro ejemplo. Un hombre recién separado que siente tristeza y soledad, independientemente de encontrarse o no en condiciones de iniciar una nueva relación comienza a salir para conocer gente nueva. La necesidad generada por la búsqueda de una relación afectiva se ubica en el primer orden de prioridades. En este caso el eje ordenador está dado por encontrar pareja. Una necesidad mayor tapa otros aspectos de la vida y la conducta de la persona se encuentra condicionada.

Tú puedes correr detrás de las urgencias, o puedes establecer metas en tu vida para el mediano y el largo plazo. Si te auto observas, identificarás tus ejes ordenadores actuales. Quizás puedas proponerte dejar de invertir energía en automático en respuesta a situaciones dadas y comenzar a incorporar la idea de elegir objetivos de modo más consciente y estratégico.

En la vida de las personas existen situaciones en las que claramente no hay opción o las alternativas son muy acotadas y reducidas. Podría ser tu caso. Muchas veces simplemente hacemos lo mejor que podemos en las circunstancias dadas. Sin embargo en otros casos, existen quienes pudiendo trazar una mirada más amplia y más honda acerca de su vida solo repiten viejas conductas aprendidas.

En definitiva, te invito a que te preguntes cuáles podrían ser los nuevos ejes ordenadores para tu vida:

- ¿Hacer dinero?
- ¿Trabajar un poco menos y disfrutar un poco más?
- ¿Recuperar tiempo para estar con tus hijos?
- ¿Afrontar la construcción de metas postergadas?
- ¿Retomar algún estudio?
- ¿Disfrutar más del presente?
- ¿Mejorar la calidad de tus vínculos?
- ¿Relacionarte con personas positivas?

Más allá de los ejes ordenadores que te imponga la vida, puedes trabajar en la elaboración de tus nuevos objetivos haciéndote responsable de tus cambios y de tus nuevas elecciones.

La tarea pequeña

La tarea pequeña que te hayas propuesto para el día de hoy suele parecer menos importante que las grandes metas. Sin embargo, representa la semilla o el embrión de tus logros más anhelados.

La tarea pequeña cumplida marca un viaje posible hacia tu realización personal. Se trata de dar pasos pequeños pero concretos. Un paso por vez.

Si creas el hábito de cumplir tus tareas más pequeñas, de avanzar paso a paso, estarás creando el hábito de los más grandes caminantes, aquellos capaces de unir distancias increíbles.

El hábito en la tarea pequeña desarrolla nuestra voluntad y quien fortalece su voluntad solo necesita desarrollar la paciencia y el coraje para contar con las herramientas más firmes y poderosas del crecimiento personal. Buenos hábitos, como los de una hormiga laboriosa: voluntad, paciencia y coraje suelen ser una combinación imbatible. Por lo demás, tendrás mejores y peores días, idas y venidas. Aciertos y desaciertos. Eso, querido amigo, es vivir.

Hablando de hacer lo pequeño, y de su importancia estratégica, te recordaré la fórmula 99/1, propuesta en mi libro *Reinventar tu vida*.

El camino de la reconstrucción o el 99/1

Si eres de aquellas personas que llevan un largo tiempo paralizadas, te invito a realizar la siguiente experiencia: continúa en un 99 % tu vida con el comportamiento de siempre y

solo aporta un 1 % de un nuevo accionar.

Se trata de un esfuerzo mínimo, un 99 % es hacer lo de siempre y un 1%, hacer algo nuevo. Tan solo acciona en algo pequeño, aun ínfimo. A diferencia de lo que haces siempre esta vez acciona en el mundo concreto. Ya no te quedes total y completamente inmerso en tu mundo conjetural o en tu mundo de suposiciones mentales. Si comienzas con la aplicación de esta sencilla fórmula en tu vida, es muy posible que comience a circular en ti una energía nueva. Habrás inyectado la cuota mínima del componente fundamental de las personas que logran destrabar su situación de parálisis.

Ese 1% de una conducta nueva, poco a poco y quizás de un modo imperceptible, irá creciendo y pasarás sin darte cuenta a una proporción de 98% / 2% , 97% / 3%, y así sucesivamente. En definitiva, los territorios de acción crecerán, y tus viejas conductas comenzarán a ceder a fuerza de un nuevo hábito: el accionar.

Cuando una bola echa a rodar, simplemente circula. Algo semejante sucede al accionar, se da inicio a causas nuevas que generan efectos también novedosos.

*A partir de cierto punto no hay retorno.
Ese es el punto que hay que alcanzar.*

Franz Kafka

ACCIÓN CON SIGNIFICADO

¿Cuál es tu norte?

Dependiendo del eje ordenador en que apoyes tu vida, cambiarán tus percepciones e interpretaciones acerca de tus actos. Las personas podemos resignificar lo que vivimos y también la naturaleza de nuestras acciones, dependiendo de la orientación que elegimos. Existen quienes apoyan su vida en el dinero. Otras apoyan su vida en su pareja, en sus proyectos o en sus hijos. También están quienes apoyan su vida simplemente en satisfacerse a sí mismos. Cualquiera de estas alternativas determinará distintas direcciones posibles a la hora de tomar decisiones.

Lo mas común es que esa orientación varíe dependiendo de la etapa de la vida en que te encuentres. Sin embargo, si pudieras elegir podría sugerirte que elijas lo que sea menos pasajero y menos dependiente de personas o circunstancias externas. Te daré un ejemplo: este libro puede gustar más o menos, recibir mejores o peores críticas, llegar a pocas o a muchas personas. Esto me afectará o no me afectará dependiendo de la significación que yo le esté dando al acto de escribirlo. De que lo haga para recibir elogios o lo haga de corazón, con la intención de resultar útil. Esta significación profunda determinará mi modo de vivir los resultados.

Lo que realizas, ¿por qué lo realizas?, ¿cuál es el significado que le confieres a tus actos?. De esto dependerá que seas más fuerte o más vulnerable.

El ejemplo dado sirve también para mostrarte que, hagas lo que hagas, y cualquiera que sea tu situación personal, puedes darle un significado trascendente a tu tarea. Lo que te ubica en un lugar valioso, ya que hay cosas que solo tú puedes hacer y esto te une positivamente con la vida y con las personas de tu entorno. Genera energías para no bajar los brazos, para accionar. Tu aporte contribuye con el medio en el cual te desenvuelves y no resultará lo mismo si accionas que si dudas o renuncias.

Todas las personas podemos hacer contribuciones específicas. Es vital para nuestra existencia indagar en nuestra conciencia y descubrir aquello que podemos aportar. Esto reordenará nuestras prioridades y la elección de los caminos a seguir a la vez que le damos un significado mayor a todos nuestros actos. Lo mencionado se conecta de modo íntimo y directo con nuestro potencial.

¿Quieres saber cuáles son los alcances de tu potencialidad? Te invito a repasar el concepto de potencialidad desarrollado en mi libro *Reinventa tu vida*.

La potencialidad

Alguna vez en mi programa de televisión “Sobre la vida y los sueños” exhibí un recipiente con barro en una de mis manos y una hermosa obra de alfarería completamente terminada en la otra mano, y comenté que entre las muchas personas que entrevisté como periodista de historias de vida conocí dos tipos de personas:

1. Las que viendo el recipiente con barro ven tan solo eso.
2. Las que al ver el barro ya pueden visualizar todo aquello en lo que se podría transformar.

En realidad, desde cierto punto de vista, en ambas manos tenía lo mismo. Solo había mediado un proceso de transformación que mediante un adecuado proceso de trabajo había permitido convertir el barro en vasija.

Lo que traté de expresar aquel día es que tú eres lo que hoy observas en tu vida y también eres todo lo que puedes llegar a ser en el futuro. En definitiva, afirmo con total y completo convencimiento que tú eres lo que se ve, más la suma de todas tus potencias.

Todas las personas tenemos una potencialidad inherente y está en nosotros que nuestras potencias se desplieguen y salgan a la luz. Es algo implícito en la naturaleza de todas las cosas. Un bebé ya contiene el principio latente de todo lo que podrá ser. Luego dependerá de que lo cuidemos adecuadamente, lo alimentemos y estimulemos, que este principio se desarrolle.

Es necesario que comiences a ver las cosas de este modo, que comiences a pensar en ese campo fértil a veces olvidado que aguarda tu decisión de cambio para brindarte las semillas que pueden ser sembradas y los frutos que pueden ser cosechados en tiempo y forma.

¿Te imaginas todo lo que podrías ser? Todo lo que podrías ser vive en ti. Se encuentra latente en tu interior, solo requiere que abras el espacio de acción necesario para poder manifestarse.

*No hay viento favorable
para el que no sabe adónde va.*

Séneca

SABER PRIORIZAR

¿A qué decir “sí”?

Cotidianamente nos subimos a actividades y a responsabilidades sin detenernos a pensar en nuestras verdaderas prioridades. ¿Cuántas veces confundimos lo urgente con lo importante? Al hacerlo ponemos en juego nuestro bien máspreciado, más escaso, no renovable: nuestro tiempo de vida. Nuestra vida involucra todo nuestro universo. Lo que nos sucede, lo que deseamos que nos suceda y lo que hacemos para que eso suceda.

En páginas anteriores hablamos de auto observarnos, establecer metas, comprometernos con nuestros cambios, aceptar nuestros errores y falencias. Insistimos en aceptar los costos en materia de dedicación y esfuerzo que toda meta posee, mencionamos que nada será perfecto, pero que en todo hay luces y sombras y que por lo tanto en el mismo momento en que algo sale mal, otra cosa saldrá bien y sencillamente es así como funciona la vida. Estamos aprendiendo a hacernos cargo, a asumir un modo de trabajo serio, consciente y dedicado.

Sin embargo, estos conceptos recorridos perderán todo valor si no tenemos orden, conducta, capacidad de administración de nuestra vida. Aquí siempre aparece nuestro manejo del tiempo.

Imagina que tu agenda es un pozo. A su alrededor hay agua. Naturalmente el agua tenderá a ingresar en ese pozo llamado agenda. Si no aprendes a defenderte vivirás inundado. Del mismo modo, cada día, infinidad de actividades de mayor o menor importancia, mayor o menor urgencia, siempre están dispuestas a inundar tu vida. ¿De qué modo puedes defenderte de la inmensa cantidad de actividades que cada día te impondrá? El modo más efectivo es aprender a preguntarte a qué le dices que sí y a qué le dices que no en tu vida. Cada tarea que realizas representa un acto de aceptación de tu parte. Ahora bien, ¿cuál fue la calidad de tu elección? , ¿haces las cosas “porque sí”?, ¿haces en automático? ¿Actuas por reacción, como quien atiende raudamente un teléfono que suena? ¿O realizas solo aquello que evaluaste, ponderaste y decidiste conscientemente aceptar como parte de tus tareas más queridas?

La mayoría de las personas entrevistadas a lo largo de muchos años de investigación de historias de vida se encontraban involucradas en actividades no elegidas de modo criterioso y consciente. Cada vez que surja una actividad potencial podrías preguntarle a tu corazón si realmente deseas aceptarla. Aprender a decir que no a tiempo, de un modo

educado y cordial, puede abrirte paso a disponer del tiempo imprescindible para cumplir con tu nuevo orden de prioridades.

En lo más íntimo y profundo de sí cada persona quiere hacer algo en particular, puede hacerlo y sabrá hacerlo a su manera. Descubrir qué es lo que en realidad quieres hacer te hará entrar en sintonía con tus potencias más valiosas. Esto solo será posible si comienzas a cuestionarte honestamente a qué actividades estás diciendo que sí y a qué actividades estás diciendo que no, ya que todo el tiempo –aun sin darnos cuenta- estamos eligiendo caminos y destinando lo más valioso que tenemos, que es nuestro tiempo, en una u otra dirección. Cuando establecemos claramente nuestras prioridades, debemos aprender a defenderlas con el corazón.

En mi libro *Construye tu fuerza* me referí de esta manera a la sobrecarga que a veces nos lleva a postergar lo importante:

Las personas solemos andar por la vida, cargando una mochila de grandes proporciones. En ella llevamos de un modo muchas veces desordenado las más diversas obligaciones y compromisos. Llega un momento en que la mochila es tan grande que ya no podemos caminar.

Es humano que a veces te sientas superado. Extraño sería no sentirlo.

No te alarmes. Simplemente *actúa*. ¿De qué modo? *Revisando la carga*.

Dentro de la mochila que cargas puede que estés dando el mismo nivel de importancia a todos los elementos. Deberás comenzar a establecer prioridades. Te propongo como primera propuesta de cambio que escribas dos nóminas:

1. Una nómina en la cual detalles todas tus actividades de una semana tipo.

Inicialmente hazlo sin jerarquizarlas. Simplemente escribe todo lo que haces: las compras de supermercado, acompañar a los chicos a la escuela, ir al trabajo, leer un libro, organizar una nueva actividad que te hayas propuesto, etc. Luego revisa que no te hayas olvidado de nada.

2. Una nueva nómina, en este caso estableciendo un orden de importancia, es decir, tratando de establecer jerarquías en estas actividades.

No debería ser lo mismo ir a cambiar un pantalón a la tienda de la esquina que haber realizado la inscripción a una carrera en una universidad. En esta segunda nómina trataremos de ver cuánto tiempo empleas en cada cosa. ¿Tu tiempo está bien utilizado? ¿Priorizas lo importante?

La jerarquización podría partir de establecer un determinado criterio que elijas a tal fin. Te daré ejemplos para facilitar la comprensión de mi propuesta, pero debes sentarte

libre de adecuarlo a tus necesidades específicas.

En la primera nómina, podrías escribir al lado de cada renglón a qué categoría corresponde, siguiendo esta pauta:

- Categoría 1: actividades que consideres imprescindibles.

Si dejas de hacerlas, tu vida no funciona. Están ligadas a tu supervivencia.

- Categoría 2: actividades a las que *te gustaría* dedicarle más tiempo.

Lo que quisieras hacer por gusto y no por obligación. Algún proyecto pendiente, estar más tiempo con tus hijos o visitar un amigo con el cual te ves poco.

- Categoría 3: actividades a las que debes dedicarle más tiempo.

Obligaciones desatendidas. Lo que estás haciendo mal y te preocupa (tal vez porque temes que te descubran). Es importante asegurarte de que no se trate simplemente de culpa inducida por terceros, manipulaciones, exigencias no tan genuinas.

- Categoría 4: actividades menores que suelen insumir tiempo.

Cambiar ropa que compraste mal, hacer arreglar la puerta del baño, averiguar precios de algo que tengas pendiente de realizar, etc.

- Categoría 5: Todo lo demás.

Actividades que no sabés por qué te encargas de hacer, que aparecieron en tu vida sin que te dieras cuenta.

Tu primera nómina de actividades solo fue denominativa. Enunciaste lo que hiciste en una semana tipo.

Luego anotaste al costado de cada renglón a qué categoría pertenece cada actividad que realizaste esa semana.

Pues bien, la segunda nómina consistirá entonces en pasar en limpio todo lo que pertenece a cada categoría. Esto te permitirá visualizar la carga de cada categoría.

¿Cuántas actividades realizaste en la Categoría 1, la que refiere a actividades imprescindibles y ligadas a la supervivencia? ¿Cuánto tiempo te llevaron? ¿Ocupas el 80% en la supervivencia? ¿O el 20%?

¿Cuántas actividades realizaste en la Categoría 2, la que refiere a lo que te gustaría? ¿Cuánto tiempo dedicaste a lo que te gustaría hacer? ¿Estás cumpliendo contigo mismo o te estás fallando?

Si en la primera nómina se cuentan 20 líneas de actividades diversas, en la nueva

nómina se hará visible cuántas de estas 20 actividades originales quedan en cada categoría.

Lo que acabo de proponerte no es más que un método sencillo que puede servirte como herramienta para hacer visible lo que normalmente pasa desapercibido de nuestra agenda de actividades. Muchas veces utilizamos mal nuestro tiempo porque realizamos múltiples actividades en automático. Sin racionalizarlas. Llevados por una ola que nos transporta de aquí para allá. Un primer paso para solucionar el malestar que nos produce sentirnos sobrecargados, es parar la pelota, mirar con detenimiento nuestras actividades, establecer jerarquías y esforzarnos por ser fieles a nosotros mismos.

Como resultado de esta auto observación posiblemente muchas actividades inevitablemente seguirán ocupando buena parte de tu tiempo, pero también existirán otras que se evidenciarán como innecesarias y podrás expulsar de tu vida para dar paso a las que mayor deseo te generen. El solo hecho de que comiences a darle espacio a actividades deseadas y postergadas generará en ti una expectativa nueva que descomprimirá poco a poco tu sensación de agobio y sobrecarga. Posiblemente se evidenciarán también las actividades de las que te haces cargo sin darte cuenta. Por no saber decir que no, por no saber poner límites, por no priorizar lo que te hace bien y lo que verdaderamente necesitas.

*Algo dominará y algo se someterá.
O manejas tu día o el día te maneja a ti.*

Jim Rohn

LA PERSPECTIVA PROFUNDA

En sintonía interior

En el punto anterior mencionábamos la necesidad de establecer prioridades y respetando lo que dice nuestro corazón. Sin embargo, todo parte de una observación de nuestras perspectivas más profundas de vida.

¿Cuánto de tu tiempo y energía inviertes en tu trabajo, en tu pareja, en tus hijos, en algún nuevo proyecto? Esta orientación de tu energía puede ser el fruto de las circunstancias, de la dinámica que trae tu vida y de una inercia que te viene resultando impuesta. O puede ser el resultado de una elección profunda que parte de tus valores personales, de lo que consideres más importante y trascendente en esta etapa de tu vida. Tus actividades, la orientación de tus esfuerzos, pueden apoyarse en una mirada amplia y profunda en la que te esfuerces por estar en sintonía y ya no en contradicción con tus valores. Luego, estableciendo metas también coherentes con tu perspectiva profunda, puedes decidir dónde invertir tu tiempo.

Como hemos mencionado en otras páginas de este libro, existen 2 grupos de personas: las que no registran sus emociones y las que aprenden a auto observarse y detectar sus emociones.

Quienes no registran sus emociones tienden a generar mezcolanzas de distintas situaciones y aspectos de su vida, construyendo una especie de entramado que los enreda y perturba. Suelen confundir emociones repentinas con su estado de situación en la vida.

Imaginemos un auto 0 Km, sin combustible en el tanque. Aunque su estado es impecable no está en condiciones de rodar. Una cosa es el estado general del vehículo, otra cosa muy distinta la circunstancia puntual de no tener combustible en un momento determinado. Quizás el ejemplo es excesivamente simple, sin embargo existen personas que no saben diferenciar entre las emociones provenientes de una circunstancia puntual y su estado profundo de vida. Esto significa que más allá de un suceso y de las emociones que despierte en ti, posees una suma de cualidades, capacidades y potencias que te definen como persona a largo plazo e independientemente de una circunstancia puntual.

A esta idea debemos sumarle otros conceptos que podrían resultarte de utilidad. Dentro del grupo de personas que aprenden a auto observarse, debemos identificar a los que solo logran una mirada de sus emociones de corto plazo y a los que alcanzan una perspectiva emocional de largo plazo. Quienes tienen esa perspectiva no solo son capaces

de detectar qué les está sucediendo en determinado momento, percibiendo qué resortes internos se han puesto en movimiento para sentir lo que están sintiendo, sino que además son capaces de ampliar la mirada y focalizarla en sus grandes prioridades en la vida.

Lo que trato de decirte es que tomarás decisiones distintas según te estés guiando por emociones de corto plazo o por decisiones estratégicas más profundas, que involucren emociones de largo plazo.

Es importante centrarnos en el tema que estamos desarrollando: tu proyección emocional. Pasemos a algunos ejemplos que simplifiquen la comprensión de lo que intento transmitirte.

Jorge recibe una agresión por parte de su novia. Como teme perderla, deja pasar la situación sin acusar recibo. Se siente mortificado y menoscabado pero calla. Lo inunda la tristeza por el maltrato y el miedo a enfrentar la situación.

Jorge puede actuar según estas dos perspectivas:

1. Perspectiva emocional de corto plazo

Su respuesta será callar y disimular la situación.

Su objetivo es conservar la relación a cualquier precio.

2. Perspectiva emocional de largo plazo

Su respuesta será buscar un momento oportuno para hablar el tema de un modo inteligente y civilizado.

Su objetivo es saber decir las cosas para lograr un resultado eficaz.

En el primer caso, evita la confrontación, quizás gana algo de tiempo pero alimenta distorsiones de distinto tipo tales como sufrir, fingir que todo está bien, apoyar su relación en malestares ocultos, perder autenticidad, enviar un mensaje de auto desvalorización (permíto cualquier cosa con tal de estar contigo), etc.

En el segundo caso, hace saber que “yo también valgo y no estoy dispuesto a pagar cualquier precio por estar con alguien”. No porque exprese en voz alta que él también vale, sino porque en sus actos se ubica en un lugar de valor.

Decir lo que sientes o piensas no debe significar necesariamente una confrontación agresiva. Por el contrario, podría significar un encuentro más hondo, más profundo y más sentido que lo habitual transmitiendo con cordialidad o con dulzura mis puntos de vista.

¿Reaccionas en función de tus emociones de corto plazo? ¿O puedes tomar distancia de las situaciones y elegir cómo reaccionar según valoraciones más profundas, más

estratégicas y de largo plazo?

Cuando Jorge elige su proyección emocional de largo plazo, ya no solo está pensando cómo sortear este momento puntual o circunstancial con su novia, está sentando las bases para construir una relación sana, bien edificada y duradera.

¿Cómo tomas tus decisiones? ¿Desde una perspectiva emocional de corto plazo? ¿O desde una perspectiva emocional de largo plazo?

Relaciones auténticas

La forma en que te vinculas con las personas determinará la calidad de tus resultados. ¿Podemos relacionarnos de un modo acomodaticio y generar buenos resultados, a largo plazo? Este tipo de vinculaciones suelen ser esporádicas o superficiales y por lo tanto pueden servir en ocasiones muy específicas y puntuales pero difícilmente sean satisfactorias a la hora de construir resultados de verdadera eficacia.

Imaginemos que eres docente y que no te interesa construir un vínculo profundo con tus compañeros de trabajo de la escuela en la que das clases 2 días a la semana. Nadie te lo reprochará. El problema surge cuando internalizas esa manera de vincularte como un modo de funcionar permanente, incluso cuando se trata de tus seres más cercanos.

He podido observar matrimonios que sin darse cuenta van perdiendo autenticidad en el vínculo y creen que esto no tendrá consecuencias a largo plazo. También amistades que comienzan a tener ocultamientos, relaciones entre padres e hijos que apelan al recurso de no dar respuestas comprometidas ni profundas. Estas relaciones acomodaticias pueden funcionar por un tiempo pero la falta de sinceridad o de compromiso verdadero suelen traer consecuencias en nuestros vínculos más valiosos. Aunque pensemos que el otro no se dará cuenta, las relaciones y los vínculos tienen un ida y vuelta en el cual más allá de las palabras todo se termina percibiendo, antes o después.

Observa con detenimiento si te guardas muchas cosas cuando interactúas con ciertas personas. De ser así, que no te sorprenda si en el mediano plazo esa relación se deteriora y ya no brinda los frutos que aportó a tu vida en otro momento. También ocurre que cuanto más te esfuerzas en expresar lo que sientes y piensas, hablar con la verdad de tu corazón y llegar a algún acuerdo apoyado en esos pilares, los vínculos se mantienen, crecen y se fortalecen.

Está claro que existen quienes no aceptarán nuestra sinceridad y nos obligarán a una vinculación acomodaticia. No estoy afirmando que vayas a fondo y con autenticidad en todas tus relaciones sino que estás a tiempo de elegir cuáles son las personas con las que

decides construir bases sólidas. Con esas personas trata de no ser acomodaticio, trabaja tu entrega y tu autenticidad, y recogerás buenos y verdaderos frutos.

*Somos lo que hacemos,
no lo que pensamos ni lo que sentimos.*

Anónimo

En síntesis

La vida suele apoyarse en ejes ordenadores o articuladores que determinan nuestras acciones, a veces, sin que nos demos cuenta. Por ejemplo, en situaciones en las que podemos caer en contextos de presión. O cuando debemos satisfacer determinadas necesidades.

Tú puedes correr detrás de las urgencias, o puedes establecer metas en tu vida para el mediano y el largo plazo. Si te auto observas, identificarás tus ejes ordenadores actuales. Quizás puedas proponerte dejar de invertir energía en automático, en respuesta a situaciones dadas, y comenzar a incorporar la idea de elegir objetivos de modo más consciente y estratégico.

La tarea pequeña que te hayas propuesto para el día de hoy suele parecer menos importante que las grandes metas. Sin embargo representa la semilla o el embrión de tus logros más anhelados.

La tarea pequeña cumplida marca un viaje posible hacia tu realización personal, dando pasos pequeños pero concretos. Un paso por vez.

Dependiendo de dónde apoyes tu vida, cambiarán tus percepciones e interpretaciones acerca de tus actos. Las personas podemos re significar lo que vivimos y también la naturaleza de nuestras acciones, según la orientación que les damos. Existen quienes apoyan su vida en el dinero, esto determina sus decisiones en los distintos órdenes de su vivir. Otros apoyan su vida en sus parejas, en sus proyectos o en sus hijos. O simplemente en satisfacerse a sí mismos. Como comprenderás, cualquiera de estas alternativas determinará distintas direcciones posibles a la hora de tomar decisiones.

Lo que realizas, ¿por qué lo realizas? ¿Cuál es el significado que le confieres a tus actos? Esto es lo que te hará más fuerte o más vulnerable.

Cotidianamente nos cargamos de actividades y responsabilidades sin detenernos a pensar en nuestras verdaderas prioridades.

Cada tarea que realizas, representa un acto de aceptación de tu parte.

Cada persona, en lo más íntimo y profundo de sí, quiere hacer algo en particular, puede hacerlo y sabrá hacerlo a su manera. Descubrir qué es lo que en realidad quieres hacer te hará entrar en sintonía con tus potencias más valiosas. Esto solo será posible si comienzas a cuestionarte honestamente a qué actividades estas diciendo que sí y a qué

actividades estás diciendo que no.

Existen 2 grupos de personas:

1. Las que no registran sus emociones.
2. Las que aprenden a auto observarse y detectar sus emociones.

Quienes no las registran tienden a generar mezcolanzas de distintas situaciones y aspectos de su vida, construyendo así una especie de entramado que los enreda y perturba. Suelen confundir emociones repentinas con su estado de situación en la vida.

La forma en que te vinculas con las personas determinará la calidad de los resultados. Muchas veces creemos que podemos relacionarnos de un modo acomodaticio y que esto generará buenos resultados y a largo plazo. Este modo de vincularnos, esporádico o superficial, podrá servirte en ocasiones muy específicas y puntuales. Pero difícilmente den satisfacción a la hora de construir resultados de verdadera eficacia.

*Cuando intentamos vivir
de una manera poco auténtica
siempre somos nuestra primera víctima,
ya que, en definitiva, el fraude va dirigido
contra nosotros mismos.*

Nathaniel Branden

A modo de sumario

HERRAMIENTAS PARA UN NUEVO COMIENZO

En línea con todo el contenido de este libro, que intenta aportarte elementos que faciliten tu transformación, te brindaré a continuación desde una perspectiva complementaria 4 herramientas prácticas de gran ayuda.

1. Crear espacio interior.
2. Reconocer la naturaleza de la vida.
3. Reconocer la naturaleza de mi comportamiento.
4. Poner mi cuerpo en movimiento y accionar.

Pasemos a detallar estos ejes uno por uno.

1. CREAR ESPACIO INTERIOR

Imagina un frasco lleno de objetos apretados en su interior: ninguno de los elementos permite que los otros se muevan. Si estás lleno de problemas, preocupaciones, obligaciones y pensamientos recurrentes, nada nuevo puede aparecer en ti, sencillamente porque no existe ninguna posibilidad de producir en tu interior el más mínimo movimiento.

Para que comiences a producir cambios en tu vida, debes lograr generar espacio interior. El espacio permitirá el movimiento.

Debes ser un protagonista activo movilizándote interiormente. Leer este libro muestra tu actitud de movilización interior. Es un buen primer paso. También te sugiero otras prácticas posibles para generar tu nuevo espacio interior:

- a. Detecta emociones y pensamientos.

Busca crear un nuevo hábito, el de entrar en contacto contigo mismo con cierta regularidad. Elige un lugar apartado, cierra los ojos, respira profundamente y observa tu estado de ánimo. Intenta detectar qué pensamientos te llevaron a sentir lo que sientes. ¿Algo que te has dicho a ti mismo dio como resultado tu tristeza, tu alegría, tu excitación u otra emoción dominante de este momento? Una vez que hayas descubierto los pensamientos que originaron tu emoción principal, podrás poner en duda las afirmaciones que habitualmente traen consigo los pensamientos. Es usual que nuestros pensamientos en cierto modo sean impunes. Es decir que irresponsablemente, impunemente nos digan cosas en las que creemos aunque no se trate de información verificada. Si te tomas el

trabajo de verificarla, poco a poco surgirá nueva información que irá modificando tu estado de ánimo original.

b. Detecta comportamientos.

Cuando trabajas, cuando descansas, cuando te relacionas con otras personas imprimes un modo de hacerlo. Intenta auto observarte y detectar cuál es tu modo de hacer las cosas. ¿Las haces con mal humor?, ¿las haces con desgano?, ¿tiendes a desanimarte y todo te cuesta mucho esfuerzo?, ¿o por el contrario eres una máquina de trabajar y tu tendencia es la sobrecarga? Intenta evaluar si te gusta el modo de funcionamiento que descubres en ti mismo, y escribe qué te gustaría cambiar. Hazlo de manera consciente y determina un plan para ejercitar esos cambios.

c. Identifica los momentos más importantes de tu historia.

A manera de ejemplo transcribo a continuación las respuestas que algunas personas me dieron cuando les sugerí que identificaran los momentos más importantes de su vida.

Grabriel: —De niño, el descubrimiento de que mis padres morirían. Ya nunca nada fue igual, pasé de ser un niño alegre a un niño triste, miedoso y preocupado por lo que pudiera suceder, hasta el día de hoy soy así...

Alicia: —Creo que lo más importante que me sucedió fue de niña, cuando tuve que soportar la discriminación y en lugar de bajar los brazos decidí demostrarle al mundo “quién era”, una decisión conducente a la acción. Una especie de resentimiento en positivo...

Rufino: —Fue cuando me tocó ejercer un cargo importante en una empresa, creí que me comía el mundo pero al poco tiempo aprendí a descubrir a las personas en sus necesidades, y también en su peligrosidad. Ámbitos falsos, de mucha maldad...

Jeremías: —Cuando sin recursos y casi sin conocimiento hice mi primera venta grande y conquisté mi primer cliente tomando riesgos y aprendiendo todos los días mediante la prueba y el error. Así aprendí que justificaba mi parálisis en mi falta de conocimiento específico. Sin embargo lo más importante era mi decisión de vender y mi compromiso de cumplir con el cliente, todo lo demás lo podía conseguir o subcontratar...

Sergio: —Cuando me dejó mi mujer, tenía dos hijos de 6 y 8 años, me hice cargo de comenzar de nuevo. También perdí en el mismo momento mis clientes y me quedé sin trabajo. Sufrí mucho, pero enfrenté todas las dificultades y pude con ellas. Hoy soy mucho más fuerte....

Es evidente que en cada historia hay sufrimiento y luego una posición personal por la

cual las personas se quedan paralizadas en un lugar de víctima o, por el contrario, reaccionan, dan respuesta a la adversidad, aprenden y luchan.

d. Explora tus emociones con música.

Nuevamente busca estar solo, crea un espacio de intimidad donde no te sientas ni observado ni juzgado por nadie y puedas expresarte en tus emociones.

Siéntate tratando de poner la mente en blanco, dispuesto solo a percibir tus emociones. Luego, si tienes un equipo de audio escucha música a un volumen alto, o si lo prefieres ponte audífonos o auriculares y experimenta lo que te sucede al oír estos sonidos. Entrégate a percibir las emociones que surgen. Si la música es lenta y crees que te afecta negativamente pon musica movida, alegre y vive la experiencia de dejar que te invada. Si te dan ganas de bailar, ¡hazlo! Incluso plantéate la posibilidad de bailar solo, sin que nadie te vea, al menos una vez por semana. Experimenta esta conjunción de movimiento físico y emociones. Posiblemente modifique tus percepciones de los problemas que te aquejan y podrás apreciar cómo se modifican las percepciones momentáneas.

e. Experimenta frente al espejo.

Las actividades íntimas y en soledad te dan la libertad de expresarte sin condicionamientos.

Ponte frente a un espejo, observa lo que ves.

Durante un tiempo juega a ser otra persona que juzga la imagen que ve en el espejo. Dile a la persona del espejo lo que piensas de ella.

Trata de tomar nota de esos juicios.

Intenta responderte qué cosas de las que criticaste podrías cambiar.

Crea un plan de metas concreto para trabajar esos cambios.

Más tarde, u otro día, ponte frente al espejo, pero en este caso asumiento que eres tú mismo. En este ejercicio ya no juegas a ser otra persona. Mientras te miras dile al espejo lo que sientas ganas de decirte.

Toma nota de lo que consideres información valiosa.

Quizás esta experiencia permita que surjan ideas que tienes sobre ti mismo que te perjudican o te condicionan sin que te hayas dado cuenta. Revisa tus propias afirmaciones. ¿Crees que lo que te has dicho es cierto? ¿Por qué? ¿Te gusta ser así? ¿Desearías modificar algo?

Intenta proponerte un plan de acción para modificar lo que desees.

2. RECONOCER LA NATURALEZA DE LA VIDA

En mi libro *Construye tu fuerza* describí aspectos de la naturaleza de la vida que resulta muy útil observar y tener presentes. Aquí te los recuerdo sintéticamente.

a. Variabilidad.

A un día de sol le sucederá un día nublado o de lluvia o de tormenta. Y esto no significa que el sol se esconderá para siempre. Solo significa lo dicho: siempre existirán dificultades, por lo tanto, debes entrenarte en enfrentar y vencer dificultades. Lo opuesto a evadirte en el pensamiento mágico.

b. Transitoriedad de todos los fenómenos.

Así como existe lo que termina, también existe lo que nace. Debo convertirme en un gozador de lo gozable. Si aprovecho mi tiempo de vida dedicado a la acción, a no dejar cosas pendientes en el tintero, a realizar mis realizaciones, y a ayudar a cada persona que se cruce en mi camino en lo que esté a mi alcance, viviré más plenamente.

Muchas personas que he entrevistado, que hicieron en su vida lo que estaba a su alcance, manifestaban que se sentían satisfechas con la vida, se alejaban del sentimiento de estar en deuda consigo mismas.

Cuando me dedico a la acción, a no dejar cosas pendientes, a concretar metas de valor y a ayudar a los demás en lo que esté a mi alcance se incrementa mi sentimiento de utilidad. Soy útil. Hago, construyo, realizo, concreto, transformo, modifico. Esto es vivir más plenamente.

Esta nueva actitud de vida encierra muchos beneficios:

- No sufrir inútilmente por las cosas que no puedo evitar.
- Aprovechar mi tiempo de vida actuando en los escenarios factibles.
- No centrar mi atención en las imposibilidades sino en las potencias (en lugar de auto excluirme de hacer mis aportes).
- Profundizar mi sentido de vida. No llevo adelante una vida vacía, que cuanto más vacía más me pesa. Por el contrario, llevo adelante una vida cada vez más plena y rica en experiencias y expectativas.
- Quebrar aislamientos, vivir cada vez más conectado con la vida y las personas elevando mi vitalidad e irradiando positividad.
- Incrementar mi capacidad de adaptación a los cambios.
- Capitalizar los cambios en mi favor, entendiendo que todo crecimiento conlleva cambios.

c. Energía vital.

Imagina que tu energía vital tiene la pobre estatura de un árbol joven y en tu vida se presenta un problema. Por pequeño que sea te parecerá un gran problema. Las dificultades te cubrirán fácilmente. Percibirás todos los problemas como gigantescas olas de mar, capaces de arrastrar en tu vida todo lo que encuentren a su paso.

Ahora imagina que tu energía vital es tan alta como un árbol centenario. Si llega a tu vida el mismo problema del ejemplo anterior, tu energía vital oficiará de sostén y funcionará como un muro, alto y sólido, capaz de oponer la resistencia necesaria.

La percepción de los problemas es variable y es relativa a tu nivel de energía vital. Esto hace a tu fortaleza personal. Si tienes la estatura suficiente, el problema deberá ser verdaderamente serio para que te sientas amenazado.

d. El valor del instante.

Imagina que cada nuevo instante es en sí mismo una puerta.

Cada instante seguido de otro instante podría ser representado por una puerta, al lado de otra puerta. Con la posibilidad de abrirlas e ingresar a tu nueva vida.

Ni más ni menos que eso es lo que te proporciona estar vivo: la posibilidad de acceder a tu nueva vida cuando lo decidas. Solo que no se tratará de una decisión desvinculada de tu esfuerzo personal, se tratará de una decisión que debe incluir tu determinación a hacer las cosas de un modo nuevo.

Solemos desvalorizar los tesoros que tenemos y descubrirlos recién cuando los perdemos. Te propongo que te apartes de esa actitud si es que sientes que de algún modo puedes haber caído en ella. No esperes a perder las cosas para darles el valor que realmente poseen.

3. RECONOCER LA NATURALEZA DE MI COMPORTAMIENTO.

Las personas caemos en conductas típicas acerca de las cuales debemos estar atentos y trabajar para revertirlas, ya que en ellas se concentran muchos de los errores cotidianos. Enumeremos las más importantes para que puedas prestarles especial atención y combatirlas:

a. Anticipar resultados haciendo suposiciones.

La experiencia nos aporta aprendizaje. Imagina que recorriste una ruta. La recuerdas y la puedes evocar. Conociste una determinada ciudad. Puedes traer a tu mente sus imágenes cuando lo desees.

¿Evocar aquel recuerdo tiene el mismo valor que tomar la ruta ahora mismo y salir de viaje? Evidentemente puedes notar la diferencia entre evocar recuerdos y vivir algo nuevo en la práctica real.

b. Pronosticar catástrofes.

En la vida es muy importante que decidas en qué lugar ubicarte:

Puedes elegir entre ser un *pronosticador* o un *hacedor*.

El pronosticador aferra su vida a crear relatos. Da a conocer todos los males habidos y por haber. Es un relator anticipado de la tormenta que supuestamente llegará. Cuando llueve, encontrará elementos para preocupar a los demás: verá el cielo muy negro y recordará que un día hace mucho tiempo con un cielo similar cayó un granizo que destruyó todas las cosechas del lugar.

La vida del pronosticador es esencialmente mental. No pone el cuerpo en la acción. Imagina, proyecta, relata y se queda al margen de la vida sin producir las concreciones que caracterizan al *hacedor*.

c. Buscar lo perfecto para justificarnos en el no hacer.

El buscador de lo perfecto suele pasar sin escalas intermedias de perfeccionista a paralizado. Esta actitud se apoya en una fuerte confusión: está orientado hacia una aparente virtud –buscar y hacer lo mejor- pero basado en una idealización racional y no en los territorios reales de la vida.

La búsqueda de lo mejor apoyada en una perspectiva realista y madura se orienta al esfuerzo, al trabajo, al constante perfeccionamiento. Sin embargo existe una supuesta búsqueda de lo mejor que en realidad es inmadura y no contempla que todo en la vida posee luces y sombras. No existe luz que no recorte en oscuridad. Así, lo que comienza siendo una aparente búsqueda de lo mejor, termina en frustración sencillamente porque lo perfecto no existe.

d. Poner las responsabilidades afuera.

Si buscas responsabilizar a los demás de lo que te sucede, no lograrás transformar tu vida. Esto no significa que las demás personas no tengan cuotas de responsabilidad. El tema es que tu espacio de acción está dado por todo aquello que hayas hecho mal, y decidas mirar cara a cara.

Las personas que buscan culpar a los demás están preocupadas por su imagen, no están verdaderamente comprometidas con su perfeccionamiento. Cuando alguien es capaz de decir: “yo hice mal”, se agiganta. Pasa de ser un individuo común y corriente, más preocupado por las apariencias que por la sustancia, a ser una persona seria, sensata

y confiable.

e. Ser centro de atención en negativo.

Existen personas que después de haber vivido un acontecimiento grave o penoso comienzan a experimentar la sensación de ser el centro de atención de su grupo afectivo cercano. Personas que quizás en otros momentos de su vida no le hubieran prestado tanta atención, se hacen más presentes. En esta situación reciben mimos mayores.

La situación descrita genera una confusión pocas veces racionalizada. Se va generando la siguiente idea: “Soy víctima, me quieren y están conmigo”. Así se incrementa un relato de mayor debilidad: “Pobre de mí, lo que me ha tocado en suerte vivir”.

Esta manera de transitar el dolor parece eficaz al principio. Genera incluso aparentes beneficios. Luego puede constituir uno de los modos de vivir más autodestructivos que hayas conocido en tu vida. Si recreas lo negativo una y otra vez hasta sentir lástima por ti mismo, cada vez tendrás más tristeza, menos fuerza, y menos participación activa en construir tu nueva vida. La vida que podrías vivir.

f. Comodidad y cobardía.

A veces las personas tendemos a la comodidad, “al menor esfuerzo”. Esto entra en tensión con necesidades que nos impone la vida de lograr ciertas conquistas.

Paradójicamente, las personas que menos cosas hacen, menos energía tienen. Suelen ingresar en círculos auto debilitantes de este tipo:

Menos actividad - menos energía - mayor tendencia a no hacer nada.

Probablemente has oído decir “cada vez hago menos y cada vez siento menos ganas de hacer cosas”.

Ante la baja actividad física, solemos además aumentar los pensamientos no productivos. A veces nuestra cabeza se convierte en una usina generadora de relatos que no controlamos, una actividad rumiante cada vez más hundida en círculos viciosos. El cerebro se desplaza de su función potencial más elevada -ordenar y gerenciar nuestra vida- y pasa a convertirse en un relator de nuestras falencias. Las voces internas nos auto debilitan.

Así llegamos al estado de supuesta “comodidad” perfectamente consumado, un estado que denominaré “cómodos pero tristes”.

¿Has seguido el deseo del menor esfuerzo? ¿Te ha llevado a sentirte feliz?

Si has llegado a vivir en este estado de situación es muy importante que te ocupes de

quebrar dicha tendencia a la comodidad, de lo contrario te llevará a pagar precios cada vez más altos. Te sentirás cada vez más frustrado y experimentarás una creciente sensación de sinsentido.

Las personas que quiebran esta tendencia se ponen de pie y comienzan a caminar. Dar pequeños pasos los va poniendo poco a poco en estado físico, mental y emocional para resolver desafíos. No se trata de algo inmediato sino de un proceso. Su ritmo se va adecuando y también se van venciendo miedos.

Si te sientes identificado con la descripción, si eres cómodo pero vives triste, debes saber que esto se puede modificar. Pero para ello urge quebrar el círculo vicioso en el que te has metido, posiblemente sin darte cuenta.

Una de las primeras medidas a tomar es que no hagas hipótesis mentales, simplemente debes comenzar a accionar para motorizar tu cambio. Primero acciona. Luego irás descubriendo un nuevo estado de vida imposible de ser imaginado. Como tantas otras cosas en la vida, a muchos lugares solo se puede llegar mediante la experiencia práctica.

Cada vez que te sea posible debes evitar convertirte en un relator de la vida. En una especie de opinólogo basado en suposiciones. Debes expresarte a través de las acciones, ya no de las palabras. Los resultados hablarán por ti. No se trata de opinar, se trata de vivir. Y de vivir cada vez mejor.

4. PONER MI CUERPO EN MOVIMIENTO Y ACCIONAR

Imagina un gran estanque lleno de agua.

Transcurre el tiempo, el agua estancada no tiene contacto con el oxígeno y al fin, inevitablemente, se pudre.

Imagina ahora un caudaloso río de montaña.

El agua circula vigorosamente y en su recorrido forma parte del paisaje.

Algo similar nos ocurre a las personas cuando no accionamos. Nos encerramos en nosotros mismos y nos estancamos.

Si pierdes contacto con personas, lugares, proyectos, nuevas ideas, pierdes contacto con lo vital y en esto corres peligro de convertirte en el agua del estanque.

Las personas necesitamos estar en movimiento. El movimiento se concreta a través de la acción. Accionar es lo que nos permite progresivamente alcanzar mejores niveles de vitalidad y esto incide directamente en nuestra energía y en nuestros estados de ánimo.

NO ESPERES A SENTIRTE MEJOR PARA PONERTE
EN MOVIMIENTO. PONTE EN MOVIMIENTO
Y RÁPIDAMENTE TE SENTIRÁS MEJOR.

Eres tú con tu voluntad personal quien debe poner en movimiento el círculo virtuoso de tu nueva vida.

No te permitas nunca más convertir tu existencia en un estanque.

Construye ya mismo tu fuerza para convertirte en río de montaña.

Te sorprenderás en poco tiempo formando parte de los paisajes de tu nueva vida.

A través de las 4 herramientas -Crear espacio interior, Reconocer la naturaleza de la vida, Reconocer la naturaleza de mi comportamiento, Poner mi cuerpo en movimiento y accionar-, incidirás en tu aspecto emocional, mental y físico. Si haces los esfuerzos propuestos difícilmente no logres movilizarte lo suficiente como para provocar los cambios buscados en tu vida.

Como siempre y en todos los órdenes de la vida, dependerá de ti: puedes leer este libro como quien concurre al cine a ver una película de su agrado, disfrutándola como un mero espectador. O puedes convertirte en protagonista de tu historia, hacerte responsable de ella, y elaborar un plan de trabajo serio y meticuloso. Esta segunda opción rápidamente te aportará satisfacciones, ya que podrás apreciar resultados específicos y concretos.

Deseo de todo corazón que mas allá de los vaivenes que naturalmente todas las personas solemos tener, mas allá de los días en que las energías te acompañen o te falten, lleves adelante la tarea.

La vida es un recorrido de permanente transformación, puedes ser el capitán de tu barco y alcanzar una vida cada vez mejor. Cientos de historias de vida reales investigadas a lo largo de muchos años me han demostrado que esto es posible, mediante nuestro compromiso y nuestro trabajo personal.

Querido amigo, no olvides que en todo momento puedes acceder a profundizar cada uno de los temas compartidos, en www.mariovaena.com. Allí accederás a más de 10 años de investigación y años de emisiones de programas de televisión en Argentina y Latinoamérica. También a través de Youtube, con solo poner en el buscador mi nombre. Deseo de corazón que todos mis trabajos, y en especial este libro, te resulten útiles, te signifiquen en términos prácticos y concretos, una auténtica oportunidad de transformarte.

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Contenido	5
Agradecimientos	7
Introducción	8
Ivy Baker Priest	10
Primera Parte	11
PROBLEMÁTICAS FRECUENTES Y SUS SOLUCIONES	12
Mahatma Gandhi	18
RADIO DE ACCIÓN	19
Anthony Robbins	22
HECHOS Y PENSAMIENTOS	23
Henry Ford	33
INICIATIVA MULTIPLICADORA	34
Nuestra voluntad	40
EN SÍNTESIS	41
Friedrich Nietzsche	44
Segunda Parte	45
SABIDURÍA ADAPTADA A LAS CIRCUNSTANCIAS	46
David Weinsbaum	52
VIDA MENTAL Y VIDA REAL	53
Confucio	59
Las realizaciones son tu nueva identidad	60
Peter F. Drucker	68
En síntesis	69
Mark Twain	75
Tercera Parte	76
LA MADURACIÓN PERSONAL	77
Jorge Bucay	85
SER INTER-DEPENDIENTE	86

Patrick Rhotfuss	94
SER EN LA REALIDAD	95
Stephen Covey	102
SER PARTE DE LA SOLUCIÓN	103
Baltasar Gracián	107
En síntesis	108
Friedrich Schiller	113
Cuarta Parte	114
OBJETIVOS PARA MI VIDA	115
Franz Kafka	118
ACCIÓN CON SIGNIFICADO	119
Séneca	121
SABER PRIORIZAR	122
Jim Rohn	126
LA PERSPECTIVA PROFUNDA	127
Anónimo	131
En síntesis	132
Nathaniel Branden	134
A modo de sumario	135
HERRAMIENTAS PARA UN NUEVO COMIENZO	136