

En el camino aprendí...
En el camino aprendí...

Por: **Ulises Córdova García**

En el camino aprendí es un material que tiene el propósito de compartir contigo un conjunto de reflexiones que nos deben servir para ser mejores personas.

En el camino aprendí a dar gracias a mis padres por el don de la vida, por estar siempre a mi lado para darme la mano cuando tropiezo y así poder seguir adelante.

En el camino aprendí es un espacio para dar gracias a Sor. Rosario Paihua Montes, Jorge Falconí Martínez y María Azcurra Zúñiga por haberme permitido trabajar con ellos ya que con su paciencia, tolerancia y sabiduría fueron los motores para que este material sea posible...y a todos aquellos que sin nombrarlos siempre estarán presentes en todos los momentos importantes.

En el camino aprendí a compartir con amigos, compañeros y alumnos del Instituto Pedagógico Privado "PauloVI", Institución Educativa Parroquial "Junior Cesar De Los Ríos" , Institución Educativa Pública "General Prado" un sincero gracias por su tiempo.

En el camino aprendí..

En el camino aprendí...
que llegar alto no es crecer,
que mirar no siempre es ver,
ni que escuchar es oír,
ni lamentarse es sentir,
ni acostumbrarse es querer.

En el camino aprendí...
que andar solo no es soledad,
que cobardía no es paz,
ni ser feliz es sonreír; y que peor
que mentir, es silenciar la verdad.

En el camino aprendí...
que puede un sueño de amor
abrirse como una flor, y cómo
esa flor morir, pero en su breve
existir, es todo aroma y color.

En el camino aprendí...
que no es sumisión, la humildad
la humildad es ese Don que se
suele confundir: No es lo mismo
ser servil, que ser un buen servidor.

Cuando vayan mal las cosas
como a veces suelen ir,
cuando ofrezca tu camino sólo cuestas que
subir, cuando tengas poco haber
pero mucho que pagar, y precisas
sonreír aún teniendo que llorar,
cuando el dolor te agobie y no
puedas ya sufrir...descansar acaso
debes, pero nunca desistir.

Cuando todo esté peor...
más debemos insistir

...El valor de la amistad

Una de las más grandes satisfacciones que tiene el ser humano, es la seguridad de contar con grandes amigos. Con el paso del tiempo la amistad se fortalece sin darnos cuenta, la convivencia ha traído aficiones, gustos e intereses en común, compartiendo preocupaciones, alegrías, triunfos y la seguridad de contar con un apoyo incondicional.

La esencia de la amistad radica en los valores, que son el cimiento de las relaciones duraderas, porque nuestra amistad sobrepasa con mucho la superficialidad, sin quedarnos en lo anecdótico, la broma, el buen momento o pasivamente en disposición para lo que se ofrezca.

Es de gran utilidad considerar la importancia que tienen otros valores para fortalecer el valor de la amistad, entre los más importantes se encuentran:

Coherencia

De fundamental importancia es mostrar una personalidad única con todas las personas y en todos los ambientes: vocabulario, modales, actitudes, opinión, y nuestra conducta en general. Nada es más desconcertante que descubrir distintas formas de ser en una misma persona, esto afecta significativamente la comunicación, provoca desconfianza y demuestra falta de madurez.

Flexibilidad

La adaptación a los distintos ambientes facilita la convivencia, facilita la comunicación y permite acrecentar nuestro círculo de amistades. Debemos tomar en cuenta que la persona flexible es amable y servicial siempre, en todo lugar; si sólo tenemos atenciones con las personas que conocemos, no se puede hablar de flexibilidad.

Signos evidentes de flexibilidad son: ceder la palabra; rectificar la opinión, pedir disculpas; participar de las actividades y aficiones que gustan a los demás (siempre y cuando permitan la vivencia de los valores), aceptar los consejos y recomendaciones sobre nuestra persona con sencillez y serenidad.

Como detalle importante, podemos señalar que una persona puede tener varios amigos con intereses diametralmente opuestos; la flexibilidad nos permite alejar ese sentimiento de exclusividad que muchas personas equivocadamente reclaman. Cada persona por ser naturalmente diferente aporta algo distinto en la vida de los demás, en eso consiste el enriquecimiento personal y el cultivo de amistades.

Comunicación

La verdadera comunicación no es una agradable conversación que muchas veces puede ser superficial. Comunicarse significa participar de nuestro yo a nuestros amigos, con la sinceridad de las palabras, transmitiendo nuestros verdaderos puntos de vista y manera de

sentir, sólo así existe un intercambio real de pensamientos que desembocan en la comprensión y el entendimiento.

La forma más simple de conservar una amistad, es manteniendo contacto frecuente con nuestros amigos sin importar la distancia, pues unos minutos bastan para hacer una llamada o escribir un correo electrónico. Preguntar por el estado de salud, el trabajo, cual fue el resultado de sus últimos planes, enviar saludos a la familia... tantas cosas que podemos decir que demuestran interés y sincera amistad.

Desgraciadamente hay personas que se llaman amigos, pero sólo aparecen cuando necesitan algo.

Generosidad

Lo importante de este valor es hacer lo posible por otorgar nuestro tiempo, recursos, conocimientos y cualidades cuando los demás lo necesiten, donde no importa si piden o no nuestra intervención. Muchas veces esperamos que nuestros amigos estén a nuestra disposición y lo demuestran con hechos; pero en ocasiones, por distracción o simple comodidad no correspondemos de la misma manera, ¿no es esto una forma de aprovechar y utilizar la amistad en beneficio personal?

La generosidad no tiene barreras, pues los amigos dan su persona desinteresadamente y sin límites: están pendientes de las preocupaciones y necesidades; acompañándose en la enfermedad o en los malos momentos; gozan de los triunfos y las alegrías, sin el sentimiento mezquino de la envidia; la generosidad se extiende a las cosas materiales, la ayuda para reparar el auto...

Lealtad

No hay riqueza más valiosa que un buen amigo seguro. Ser leal supone ser persona de palabra, que responda con fidelidad a los compromisos que la amistad lleva consigo; los amigos nobles no critican, ni murmuran, ni traicionan una confianza personal y siempre se encuentra veracidad en sus palabras. Son verdaderos amigos quienes defienden los intereses y el buen nombre de sus amigos.

Ser leal también es hablar claro y ser franco; la lealtad también se demuestra al corregir a un amigo que se equivoca.

Agradecimiento

Un pequeño detalle de agradecimiento fortalece nuestra amistad significativamente, no pensemos en objetos, devolver el favor en la misma proporción o cualquier cosa extraña, entre los amigos basta dar las gracias sinceramente como reconocimiento a la ayuda que hemos recibido. Pero hay que decirlo.

Debemos tomar en cuenta que los pequeños detalles son espontáneos y representan verdaderas muestras de afecto, pero nunca deben aparecer como “pago” al beneficio que

desinteresadamente recibimos, pues los obsequios, invitaciones y otros detalles, son elementos naturales de una amistad.

Los verdaderos amigos siempre nos ayudarán a superarnos y a vivir mejor, porque el interés está puesto en la persona, no en sus pertenencias, posición o lo divertido que pueda ser. La confianza, el consejo oportuno sobre las buenas costumbres, hábitos, diversiones o el orden de nuestros afectos, constituyen muestras claras de aprecio, compromiso y responsabilidad.

Los valores nos ayudan a encontrar nuevos amigos y mejores amistades, porque nuestra actitud es franca y abierta para todas las personas. Ser un “mejor amigo” no es un objetivo para buscar el reconocimiento o alimentar nuestra vanidad, es una forma de elevar la calidad de las relaciones humanas con nuestro ejemplo.

...Buscar a un amigo

”No es preciso que sea un hombre perfecto; basta que sea profundamente humano, que tenga sentimientos y un gran corazón”.

Que sepa compartir dolores y alegrías, hablar y saber callar, sobre todo, saber escuchar, gustar de la poesía, de la madrugada, de la música, del sol y de la luna, sentir un gran amor por alguien o sentir falta de no tener ese amor, saber guardar un secreto.

No es preciso ser de primera mano, ni es imprescindible ser de segunda. Tiene que sentir los días tristes y respetarlos. Saber renunciar en favor de alguien. Tener un ideal, y en caso de no tener, sentir el gran vacío que esto deja. Tener resonancias humanas, voluntad de integrarse al mundo y en caso de no ser realizado proponerse como principal objetivo, ser amigo. Debe sentir pena de las personas tristes y comprender el inmenso vacío de los solitarios. Sentir pena de los que tuvieron y perdieron cosas queridas. Gustar de la sencillez de los niños. Ser Quijote sin menospreciar a Sancho.

Búscate un amigo para pasear, disfrutar de la naturaleza, deleitarse con la música, leer; sentirse un ser humano.

Búscate un amigo que se entristezca con la separación, que quede conmovido y con todo el corazón desee nuestra vuelta pronto, que se conmueva cuando sea llamado amigo.

Búscate un amigo para no enloquecer, para poder contarle lo que se vio de bello y de triste durante el día, de los sustos, de las tristezas y de las alegrías.

Un amigo que sepa conversar de cosas simples, del rocío, de la lluvia, el sol, las estrellas y de los recuerdos de la infancia, a quien se diga que tal cosa es así, a quien se pueda decir cosas íntimas y hacer preguntas íntimas.

Búscate un amigo que no tenga miedo de decirte un defecto y cuando lo haga, sepa como hacerlo.

Búscate un amigo para vivir el pasado en busca de recuerdos, que sepa darse a quien merezca, que nos golpee un hombro, sonriendo o llorando, mas, que nos llame amigo.

Búscate un amigo que nos diga que vale la pena vivir, no porque la vida sea bella, sino porque ya se tiene un amigo y para no hacerlo sufrir.

Búscate un amigo que crea en nosotros, que no sea irónico, que nos sepa defender, de corazón libre y con toda franqueza, cuando somos atacados.

Búscate un amigo, para tener la conciencia que todavía vive.

Por favor... búscate un amigo!

Con el tiempo

Con el tiempo...

...te das cuenta que los amigos verdaderos valen mucho más que cualquier cantidad de dinero...

Con el tiempo...

...entiendes que los verdaderos amigos son contados, y que el que no lucha por ellos tarde o temprano se verá rodeado sólo de amistades falsas...

Con el tiempo...

...aprendes que las palabras dichas en un momento de ira pueden seguir lastimando a quien heriste, durante toda la vida...

Con el tiempo...

...aprendes que disculpar cualquiera lo hace, pero perdonar es sólo de almas grandes...

Con el tiempo...

...comprendes que si has herido a un amigo duramente, muy probablemente la amistad jamás volverá a ser igual...

Con el tiempo...

...te das cuenta que cada experiencia vivida con una persona, es irrepetible...

Con el tiempo...

...te das cuenta que el que humilla o desprecia a un ser humano, tarde o temprano sufrirá las mismas humillaciones o desprecios, pero multiplicados...

Con el tiempo...

...aprendes a construir todos tus caminos en el hoy, porque el terreno del mañana, es demasiado incierto para hacer planes...

Con el tiempo...

...comprendes que apresurar las cosas o forzarlas para que pasen ocasionará que al final no sean como esperabas...

Con el tiempo...

...te das cuenta que en realidad lo mejor no era el futuro, sino el momento que estabas viviendo justo en ese instante...

Con el tiempo...

...aprenderás que intentar perdonar o pedir perdón, decir que amas, decir que extrañas, decir que necesitas, decir que quieres ser amigo... ante una tumba...no tiene ningún sentido...

Lamentablemente todo esto y mucho más solo se aprende o entiende con el paso del tiempo...

Por eso hoy, deseo aprovechar **MI TIEMPO** para decirles a mis amigos, a mis verdaderos amigos...

Lo mucho que los recuerdo, los extraño, los aprecio y los valoro...

Hablo de mis amigos...

De los que me abrieron sus brazos y su corazón desde un primer instante...

De los que me regalaron su tiempo y su comprensión...

De los que me "tiraron de las orejas" cuando me veían flaquear...

De los que no tienen ni idea de lo mucho que me dieron cuando me dieron su amistad...

Porque en definitiva, la amistad es un fruto mágico que se cultiva en el corazón de los hombres.

Y gracias a DIOS por ser el amigo que nunca me falla...A todos, GRACIAS, MUCHAS

GRACIAS!!! Hoy quería aprovechar sabiamente mi tiempo para decirlo.

¿Porque? Por que hace muchos años un querido amigo me enseñó que... "El hombre se hace viejo muy pronto y sabio demasiado tarde". ...Justamente cuando: "YA NO HAY TIEMPO"

Una leyenda del verdadero amigo

Dice una linda leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto y en un determinado punto del viaje discutieron. El otro, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME PEGO UNA BOFETADA EN EL ROSTRO.

Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse.

El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse, siendo salvado por el amigo.

Al recuperarse tomó un estilete y escribió en una piedra:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME SALVO LA VIDA.

Intrigado, el amigo preguntó:

¿Por qué después que te lastimé, escribiste en la arena y ahora escribes en una piedra?

Sonriendo, el otro amigo respondió:

Cuando un gran amigo nos ofende, deberemos escribir en la arena donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrarlo y apagarlo; por otro lado cuando nos pase algo grandioso, deberemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón donde viento ninguno en todo el mundo podrá borrarlo.

...Aceptar los problemas de la vida

Muchas veces nos desesperamos por la cantidad de problemas que tenemos que afrontar diariamente: en el trabajo, en la casa, en cualquier otro lado. Parecería que fuéramos de problema en problema; no terminamos de salir de uno cuando ya aparece otro.

En esos momentos solemos decir: "¡Que feliz sería si no tuviera tantos problemas!" Sin embargo, este es un enfoque equivocado. Mientras vivamos, la vida nos presentará inevitablemente problemas para resolver, y el hecho de ser feliz no está relacionado con la existencia o no de problemas sino con la manera en que los enfrentas. Piensa un poco en qué es una situación problemática. Se dice que tenemos un problema cuando algo no se produce de la manera que nos gustaría. No ganamos lo que nos gustaría, los hijos no se portan como nos gustaría, o simplemente el tránsito no avanza tan rápidamente como nos gustaría. ¿Sería posible que todo ocurriera de la manera en que a ti te viene bien? Obviamente que no, aunque más no fuera por la razón de que muchas veces lo que es el beneficio de uno es el perjuicio del otro. Entonces vemos que los problemas son una parte ineludible de la vida. Si queremos vivir, tenemos que enfrentar problemas. Pero no debes verlo como un mal irremediable, sino como una oportunidad para superarte. Cada problema es una oportunidad para ejercer tu razonamiento, que es la manera de crecer.

Ejercer tu razonamiento con un problema no significa necesariamente tener que resolverlo. Tal vez lo que debas hacer es ignorarlo. Con cada problema que se te presenta, tienes las dos opciones: resolverlo o ignorarlo. Existen distintos tipos de problemas, y a menudo se presentan varios simultáneamente. Sería una cuestión sin sentido tratar de resolver todos sin que falte uno.

Cuando tenemos que enfrentar varios problemas al mismo tiempo, lo primero que tenemos que hacer es jerarquizar los mismos. Habrá algunos más importantes y otros que lo son menos. Tus recursos no son ilimitados y es probable que, al tratar de solucionar los menos importantes,

comprometas la solución de los más urgentes. Entonces sería una decisión sabia ignorar aquellos problemas que en el momento no te son tan importantes.

Una vez establecida una jerarquía de problemas y determinado cuáles vamos a tratar de resolver y cuáles vamos a dejar para más adelante o para nunca, no nos queda otra alternativa que comenzar a tratar de resolverlos. Es en este momento cuando realmente está en juego la posibilidad de ser feliz; la diferencia entre ser feliz o no, radica en la actitud con que afrontas tus problemas.

Hay tres actitudes con las que puedes encarar la resolución de tus problemas: "Soy incapaz de solucionar nada", "Nada es demasiado difícil para mí" y "Algunas cosas podré resolver y otras no". La última opción es la única que te puede ayudar a tener más felicidad en tu vida.

Si desde el comienzo supones que eres incapaz de resolver cualquier problema que se te presente, estarás constantemente dependiendo de alguna otra persona para poder vivir. Llevar una vida dependiente no es la manera de vivir feliz. Para poder serlo debes tratar de ser tan autónomo como te sea posible, dentro de los límites que implica seguir siendo un ser humano. Vivir encadenado a los otros para que te solucionen tus problemas, es condenarte a la infelicidad.

Si partes de la base de que no hay nada que esté más allá de tus posibilidades, también vas camino a la infelicidad, sencillamente porque esa afirmación no es cierta. No existe ningún ser humano todopoderoso, todos tenemos nuestras limitaciones. Si piensas que todo lo puedes, estás equivocado, y en algún momento la realidad se encargará de demostrártelo. Cuando ello ocurra, el golpe puede ser muy fuerte y ciertamente no serás una persona feliz.

Si tienes una apreciación realista de tus posibilidades y reconoces que algunas cosas podrás resolver y otras no, estás mucho mejor preparado para ser feliz. Es importante darse cuenta de que hay hechos que escapan a nuestra decisión y que, por más buena intención que pongamos, no lograremos cambiarlos. Esto no significa que dejes de hacer todo lo que puedas, si no para solucionar, al menos para tratar de mejorar en lo que se pueda la situación.

Siempre tenemos que ponderar hasta donde llegan nuestras posibilidades, y tratar de llegar hasta el límite de las mismas, pero no pretender ir más allá. Si eternamente estás tratando de hacer lo que no puedes, eternamente serás infeliz.

Para que los problemas no te impidan tener toda la felicidad que puedas en tu vida, debes tener fe en tu capacidad para resolverlos, pero tampoco creerte omnipotente. Debes alegrarte por los que has podido resolver y no amargarte por aquellos que quedaron sin solución, descansando siempre en la tranquilidad que te da el saber que has hecho todo lo que has podido.

...Cambiar la manera de pensar

El hombre es un ser pensante. El hecho de pensar nos diferencia de los otros animales que carecen de esta capacidad. Los animales actúan por instinto, algo que indica al animal en cada momento cuál es la conducta que debe seguir. Lo que distingue al hombre es que no tiene una conducta predeterminada para cada situación.

Ante una situación determinada, tú puedes elegir cuál es la conducta que quieres adoptar. Quiere decir que, hasta cierto punto, puedes decidir tu futuro, cosa que le está vedada a los animales. Este futuro a que me refiero puede ser el próximo minuto, el próximo día o los próximos cinco años. Lo que importa es que no hay nada que diga que en ese futuro las cosas serán como ahora, salvo que tú mismo lo decidas así.

Ante una afirmación como ésta, tu puedes aceptarla sin más o comenzar de inmediato a enumerar todos los factores que te impiden decidir cuál será tu futuro, en suma, todas las ataduras que mantienen en la situación en que te encuentras ahora. Lo curioso es que seguramente te olvidarás de mencionar la principal causa que te mantiene adonde estás: tu pensamiento.

Efectivamente, el pensamiento que es lo que te permite adoptar nuevas conductas es, al mismo tiempo, el que te limita las opciones que puedes elegir. Las creencias, que son pensamientos fijados en tu mente, te dicen qué es lo que puedes y qué es lo que no puedes hacer. De modo que, como puedes ver, tu pensamiento condiciona tu futuro.

De lo antedicho se deduce que si quieres cambiar tu futuro primero tienes que cambiar tu forma de pensar. Si no quieres que tu futuro sea igual a tu presente, debes comenzar por pensar que un futuro diferente es posible, y luego debes pensar cuál quieres que sea ese futuro. Pero atención, que no cualquier cosa que se te ocurra pensar puede ser posible.

Debes analizar cada una de aquellas creencias que por esto o por lo otro has incorporado, muchas veces en forma inconsciente, pero en última instancia por tu propia voluntad. Con respecto a cada una de ellas debes decidir si quieres seguir manteniéndola o si ya su plazo ha caducado y puedes desprenderte de ella sin inconvenientes.

Una vez hecho esto, tienes el horizonte claro para comenzar a planear tu futuro y aquí es donde la confrontación con la realidad es ineludible. De nada serviría tratar de obsesionarte con ideas que luego la realidad se encargará de demostrarte que eran meras fantasías. Pero justamente de esto se trata el pensamiento, y esto es lo que nos distingue como humanos. El pensamiento es lo que nos permite distinguir la realidad de la fantasía, y lo que es posible de lo que no lo es.

Una vez que has elegido un futuro que es posible de realizar, de nuevo la forma en que pienses influirá en que lo puedas lograr o no. Dependiendo de cuál sea la distancia entre tu punto de

partida (el hoy) y tu punto de llegada (el mañana), necesitarás poner mayor o menor empeño en tu propósito, y ese empeño debe reflejarse en la cantidad de pensamiento que le dediques.

Si en general estás satisfecho con tu existencia actual, y solamente quieres introducir algunos pequeños cambios, solamente necesitarás pensar en ello de vez en cuando, cada vez que decidas ocuparte del tema. Si en cambio quieres introducir cambios drásticos en tu vida, no lo conseguirás a menos que hagas una obsesión de ello.

Todas las personas que han conseguido realizar grandes transformaciones en su vida, ya sea en el plano material o espiritual, han sido personas obsesionadas por una idea. Una obsesión es una idea dominante, o sea un pensamiento dominante. Ese pensamiento ha sido lo que le ha permitido a esas personas cambiar su futuro. Pero no estoy queriendo decir que todo el mundo debe tener una obsesión, ni siquiera que tener una obsesión es siempre una buena cosa.

Muchas de las personas que han perseguido una obsesión en su vida, se han dado cuenta, a veces demasiado tarde, que por hacerlo han realizado sacrificios que luego han lamentado. El pensamiento, tu gran ayudante, te indicará cuáles son los sacrificios que debes realizar para conseguir lo que quieres. Solamente tú debes decidir si realmente vale la pena hacer esos sacrificios, sin hacer caso de los cantos de sirena de la sociedad de consumo que constantemente trata de convencerte de que lo mejor es tener

...Cambiar la manera de relacionarme

No sería maravilloso que todos los demás nos trataran amablemente? ¿Cuántas veces al tener que tratar con una persona, por cualquier motivo que sea, te sientes disgustado por la manera en que se dirige a ti? Esto puede cambiar si entiendes un principio muy sencillo: los demás te tratarán de la misma manera que tú los tratas a ellos. Pero no basta con entender este principio: además debes esforzarte por poner en práctica las consecuencias del mismo.

La superación personal no se consigue sin esfuerzo, pero no es un esfuerzo doloroso. No se trata de una dieta para perder veinte kilogramos en un mes comiendo dos lechugas y una zanahoria por día. ¡Los retorcionones que tendrás en el estomago ciertamente no aumentarán tu felicidad! Aquí se trata justamente de todo lo contrario: de que aumentes tu cuota de felicidad, de que cada día te sea un poco más agradable.

Sin embargo, tampoco basta solamente con conocer y entender los principios. Ésta es la causa de la desilusión de mucha gente, que cree que con haber captado un principio del crecimiento ya es suficiente, y, cuando no ven los resultados que esperaban, enseguida abandonan todo pensando que es inútil. Además de haber entendido los principios, que generalmente son muy sencillos, hay que ponerlos en práctica, y éste es el esfuerzo del que hablaba: la persistencia en la práctica diaria de los principios aprendidos.

Con respecto al tema que nos ocupa ahora, contesta la siguiente pregunta: si tu manera de relacionarte con las personas es, a cada uno que encuentras, tirarle una piedra, ¿qué piensas que harán los demás contigo? Obviamente, devolverte la piedra que les has tirado y, tal vez, agregar otra por cuenta propia. En este caso verás un ejemplo de que lo das es lo que recibes.

Piensa un poco: ¿qué es lo que arrojas a las personas que se encuentran contigo? O dicho de otra manera: ¿qué es lo que se desprende de ti cuando haces contacto con un semejante? Si lo que sale de ti es una sensación de rechazo y de disgusto, esto es lo mismo que la otra persona experimentará con respecto a ti. Lo mismo que damos es lo que recibimos. Y acá no cuentan solamente las palabras que digas, sino muchas otras cosas.

Existe un lenguaje que no es verbal, sino corporal. La expresión de la cara es muy importante en este lenguaje, aunque hay otros medios de comunicación no verbal, como la postura del cuerpo. Puedes verbalizar la frase "Buenos días", pero lo que importa no son las palabras (o no solamente las palabras), sino la forma en que lo dices y tu expresión facial en ese momento. Lo que dices sin hablar puede contrarrestar completamente las palabras que pronuncias.

Muchas personas desconocen por completo este aspecto de la comunicación humana, fiándose por entero de las palabras que dicen, y después no entienden los resultados que se producen. ¿Cómo -se preguntan- si yo lo saludé amablemente, me contesta de esa manera? Es que lo

que importa no es lo que se dice, sino cómo se lo dice. La actitud revela más que las palabras, y la gente lo que percibe es la actitud y no las palabras.

Cuando llegamos a este punto podemos preguntarnos porqué ocurre esto de que el lenguaje verbal va en un sentido y el lenguaje corporal va en otro. La respuesta es que el lenguaje corporal es inconsciente en la mayoría de las personas, ya que sólo a través del entrenamiento se consigue controlar tanto el lenguaje hablado como el lenguaje corporal. La mayoría de las personas no tiene un grado de conciencia de su cuerpo suficiente como para controlar lo que éste dice.

Al ser inconsciente el lenguaje corporal, está revelando lo que realmente pensamos. En el progreso de la evolución, el lenguaje hablado es de aparición tardía con respecto al lenguaje corporal. Los animales, que no hablan, se comunican solamente a través de este último. Cuando se encuentran dos perros, no se hablan; se comunican a través del lenguaje de sus cuerpos. Es por esto que el lenguaje corporal tiene preponderancia sobre el lenguaje verbal.

Si una persona te habla cortésmente y al mismo tiempo agita su puño cerrado delante de tu cara, a lo que vas a hacer caso es a este gesto y no a lo que te diga. Esto es así porque inconscientemente vas a suponer que ese gesto representa su real forma de sentir y no lo que te está diciendo. Esto es correcto en la mayor parte de las personas; si su actitud hacia los demás es de hostilidad, ello se traslucirá a través de la capa de urbanidad que representan sus palabras.

Por lo tanto, para evitar que los demás te traten con hostilidad, lo primero que tienes que hacer es eliminar la hostilidad dentro de ti mismo, porque, aunque quieras disfrazarla con muy bonitas palabras, la gente hará caso a lo que realmente sientes y que se percibe a través de tu lenguaje corporal. Y si lo que perciben es hostilidad, pues hostilidad es lo que vas a recibir a cambio. Más y más, sea de esto o de lo otro

...Asumir la responsabilidad

Existe un ejercicio muy instructivo que te puede ayudar a avanzar en el camino de la superación personal y que es indicado para las personas que recién se inician en el tema. La oportunidad para realizarlo puede ser cualquiera, pero dará su mejor resultado cuando estés preocupado por algo que te está pasando. Cuando esto ocurra, trata de llevar a cabo los siguientes pasos:

1. A partir del hecho o situación que te está preocupando, comienza a recordar los acontecimientos que sucedieron con anterioridad. La cantidad y tipo de acontecimientos a los que debes pasar revista guardan relación con la que es tu preocupación actual. Si se trata de una situación puntual, pueden ser las circunstancias de la última semana o del último mes. Si se trata de algo que ya lleva ocurriendo cierto tiempo, puedes tener que remontarte varios meses o años hacia atrás.
2. Una vez que has completado el paso anterior, debes tratar de establecer lo que podemos llamar una relación de causalidad entre los hechos que has rescatado del pasado. Esto significa que debes tratar de ver qué hecho ha proporcionado la oportunidad para que se produzca tal otro.

Supongamos que la situación actual sea "estoy casado con Brenda". El hecho que le dio origen a esta situación fue haberla conocido. Si no lo hubieras conocido, no hubieras podido casarte con ella. ¿Cómo la conociste? La respuesta puede ser "en una fiesta en casa de unos amigos". Otra situación puede ser "me hicieron una multa por conducir sin licencia". ¿Cómo pudo haber ocurrido este hecho? La respuesta puede ser "me había olvidado en casa la licencia". De lo que se trata es de establecer una cadena de sucesos, de manera que el anterior sea la condición necesaria para que se produzca el siguiente.

La reacción de las personas cuando realizan este tipo de meditación, se puede encuadrar en general en dos clases diferentes. Unas encuentran que todo lo que les pasa es el resultado de la acción de otras personas. En cambio, otros individuos hallan en sus propias acciones la causa de los hechos que les han acontecido.

Esta división es tan fundamental que los psicólogos la han reconocido y utilizado como base para identificar dos tipos de trastorno mental, que, en realidad, representan dos maneras de ver la vida. Una persona puede decir "no me hubiera casado con Brenda si no se me hubiera ocurrido ir a esa fiesta". Otra persona puede argumentar que "si mis amigos no me hubieran invitado, no hubiera ido a la fiesta y no lo hubiera conocido".

La forma en que interpretes los acontecimientos de tu vida es de primordial importancia en tu posibilidad de crecer como persona. Si sistemáticamente tratas de colocar en otros la

responsabilidad de lo que te ocurre, esta conducta nociva te impedirá progresar. Debes comenzar por asumir tu parte de responsabilidad en los sucesos de tu vida.

Todos tenemos (y utilizamos) cierto grado de libertad en lo que hacemos. Si unos amigos me invitan a una fiesta, lo que me están haciendo es una invitación, no una imposición. Yo tengo la libertad de aceptar o no la invitación, de concurrir o no a la fiesta. No puedo atribuirles a mis amigos la responsabilidad de haber conocido a la persona con la que después me casaría.

En el otro ejemplo citado, alguien puede aducir: "no le caí simpático a la señorita policía, por eso me hizo la multa", olvidándose de que si no hubiera dejado la licencia en su casa la relación de simpatía o antipatía con la policía hubiera sido por completo irrelevante.

Tampoco el extremo opuesto, esto es, atribuirse la responsabilidad de todo lo que te pasa, es saludable. Una persona con un buen grado de salud mental sabe reconocer aquellos hechos que escapan a su control. Por supuesto que, de algún modo u otro, siempre somos responsables de colocarnos en situación de que ocurra algo, pero todo tiene su límite.

Si, por el motivo que sea, decido ir a vivir a una región que cuenta entre sus características la de tener escasas lluvias, y de repente sobreviene un temporal como no hubo en cien años, y se me inunda la casa, no puedo echarme la culpa por haber elegido ir a vivir en ese lugar.

En la mayoría de los casos, somos responsables de las cosas que nos ocurren, porque, de alguna manera o de otra, hemos proporcionado la oportunidad para lo que ha ocurrido, pero también debemos saber liberarnos de la culpa por aquellos acontecimientos de los cuales no podíamos saber que iban a ocurrir.

...Cambiar la manera de decidir

¿Has contemplado alguna vez un árbol con detenimiento? Si reparas en la estructura de un árbol cualquiera, estarás viendo algo que por siglos ha llamado la atención de los filósofos. El símbolo del árbol ha sido usado desde siempre para representar la vida humana, la manera en que el hombre recorre el camino que va desde el nacimiento hasta la muerte. La manera en que el árbol va creciendo, en que va acrecentando la cantidad de sus ramas a medida que se hace más y más grande, es la perfecta representación de la forma en que transcurre la vida del hombre.

Cada rama nueva que se agrega a las que ya tiene un árbol, procede de una rama que ya existía pero tiene una orientación diferente. Cada yema hace que una rama nueva crezca en una dirección distinta de la que tenía la rama donde creció el brote. Si pensamos en las infinitas posibilidades de desarrollarse que tiene la vida de una persona, encontramos la misma estructura que existe en las ramas de un árbol.

En cada momento de tu vida, lo que pasará en el momento siguiente no está predeterminado. Estás saliendo de un edificio; te encuentras en la puerta, encarando la calle. ¿Qué dirección tomarás? ¿Irás hacia la izquierda o hacia la derecha, o cruzarás rectamente la calle hasta la acera de enfrente? Tal vez tengas perfectamente claro hacia dónde debes ir, tal vez vaciles un momento antes de tomar una dirección u otra.

Lo que hagas en una situación determinada es siempre el producto de una decisión que tú tomas. Muchas cosas influyen en esa decisión, pero, antes que nada, existen dos grandes grupos: lo que has hecho antes y lo que piensas hacer después. Lo que has vivido hasta el momento condiciona lo que harás en el momento presente. Si estás cursando una carrera universitaria relacionada con la medicina, no es probable que te encamines hacia la Facultad de Derecho. Si el único deporte que has practicado es el fútbol, no sería de esperar que te encamines hacia una cancha de golf. Los pasos que has dado anteriormente están condicionando en gran medida los que vas a dar después.

Pero, por otro lado, también existe un futuro. Tenemos expectativas de futuro, esperamos algo del porvenir. Esto también afecta lo que vamos a hacer. Si estás estudiando, es porque te has hecho una imagen de lo que esperas llegar a ser en el futuro: un profesional de la medicina, una persona dedicada a aliviar el dolor de los demás. Los planes que tengas para tu futuro están guiando los pasos que das en el presente. Has tomado una decisión, has dicho: esto es lo que quiero llegar a ser.

Así como en este ejemplo del estudio de una carrera, en todos los acontecimientos de nuestra vida se aplica el mismo principio: siempre lo que haces es el resultado de una decisión que tú has adoptado. A veces esa decisión se produce casi instantáneamente, a veces cuesta mucho

tiempo llegar a ella. Cuando nos cuesta más de lo común, es cuando nos damos cuenta de que estamos decidiendo algo. En otros casos, apenas planteada la disyuntiva entre hacer esto o lo otro, ya sabemos qué es lo que queremos hacer. Pero siempre existe la decisión y siempre eres tú el que decide.

En ocasiones dejamos que sea alguna otra persona la que tome la decisión por nosotros, pero esto es también una decisión: es la decisión de no decidir, de dejar que otro tome las riendas de tu vida. Esto puede ser necesario en ciertas ocasiones, cuando no se tiene la suficiente información sobre el tema en cuestión. Toda decisión se basa en la información que disponemos en el momento de decidir, y toda decisión es, como máximo, tan buena como la información en la que nos basamos. Si, para un caso determinado, consideras que otra persona sabe más que tú sobre el tema, puede ser adecuado seguir el consejo de esa persona. Nadie puede saber de todo, y por eso es conveniente dejarse asesorar por aquél que sabe más que uno. Si tienes una enfermedad y el médico que te atiende opina que es necesaria una operación, tal vez lo más adecuado sea hacerle caso.

Donde nunca hay que dejar que otro tome las decisiones que a ti te competen, es en los grandes asuntos de tu vida, como ser por ejemplo la elección de una carrera, un trabajo o un cónyuge. En estas circunstancias no vale eso de otro puede saber más que tú, sea quien sea: tus padres, hermanos, amigos o profesores. Si no dispones de la información necesaria, debes dedicar todo el tiempo que sea necesario para adquirirla. Es la calidad de tu vida la que está en juego, y el asunto merece que te tomes todo el tiempo que precises para llegar a una decisión con la que tú, internamente, estés satisfecho. Recuerda que al único que debes rendirle cuenta es a tu propio yo interior, dado que nadie más que tú va a vivir tu vida.

...Controlar los pensamientos

Existe un aspecto clave cuando se trata de decidir el camino que seguirás en tu vida, algo que separa al que puede tomar el control de su vida de aquel que no está en condiciones de hacerlo. Ese aspecto fundamental es el control que puedas tener sobre tus pensamientos, un tema al cual no se le da habitualmente mucha importancia. Tener el comando de lo que piensas es indispensable por varios motivos, pero dos de ellos son de especial importancia: estar en condiciones de elegir cuáles emociones quieres tener, lo que te da la posibilidad de la estabilidad emocional, y poder llevar adelante tu trabajo de un modo productivo que te permita alcanzar la realización personal.

La estabilidad emocional es la característica que te permite no estar a merced de las emociones, y no, como a veces se suele entender, la ausencia de emociones. Consiste en tener las emociones que tú quieres tener y no tener aquellas que no quieres. Las emociones surgen de los pensamientos, aunque a veces tan rápidamente que no nos damos cuenta. Por ejemplo, el pensamiento de algo querido que has perdido es lo que te causa dolor emocional.

Una demostración bastante absurda te dará la comprobación de esto que digo. Supongamos que has roto relaciones con una persona que querías mucho; ahora, cada vez que piensas en esa persona, el corazón se te estruja de dolor. El problema es que no puedes dejar de pensar en ella. ¿Qué pasaría si, por efectos de un golpe en la cabeza u otra causa parecida, tuvieras una pérdida de la memoria? El resultado es que no sufrirías más, al menos por ese motivo. Esto te demuestra que es el **pensamiento** de esa persona lo que te da la oportunidad de manifestar tu dolor.

Si crees que no puedes dejar de pensar en alguien, estás equivocado. Puedes hacerlo si quieres; si no quieres, no lo harás aunque digas a todo el mundo que tu mayor anhelo es olvidar. Lo que pasa es que muchas veces no queremos olvidar, por varios motivos que sería largo considerar ahora. Uno de los mayores inconvenientes que afronta la persona que quiere emprender la senda de la superación personal, es el de ser sincera consigo misma. El cerebro humano, esa máquina maravillosa, nos brinda posibilidades asombrosas que no son percibidas por la mayoría de la gente.

Una de esas posibilidades es la de engañarnos a nosotros mismos, lo cual a primera vista parece imposible. Lo que ocurre es que nuestra mente está formada por varias partes: el inconsciente, el subconsciente y el consciente. En la terminología vulgar, la usada por la gente que no es especialista, se toman subconsciente e inconsciente como sinónimo, pero no lo son. Cuando se escucha decir: “Yo, inconscientemente, siempre lo supe”, a lo que se está aludiendo es al subconsciente, o sea lo que está por debajo de la conciencia.

Nuestra conciencia puede engañarse, podemos evitar ver lo que no queremos ver y pensar que todo es color de rosa. Hay, sin embargo, una parte de nosotros mismos que sabe cuál es la verdad, que ve todo lo que no desearíamos ver. La persona que quiere crecer tiene que amar, antes que a nada, a la verdad, aunque ésta sea dolorosa. Nada puede crecer saludablemente si no está basado en la verdad: la mentira tiene patas cortas, nunca llega muy lejos.

Para poder, entonces, manejar tus emociones y no estar manejado por ellas, lo primero que tienes que hacer es aclarar qué es lo que quieres, qué pensamientos quieres tener y cuáles prefieres evitar. Luego, a través del control de tus pensamientos, podrás tener la anhelada tranquilidad espiritual y disfrutar de las emociones placenteras a las que tengas derecho.

Lo mismo se aplica para tener la posibilidad de realizar alguna tarea provechosa en tu vida. Cualquier objetivo de importancia que te fijes necesitará bastante tiempo para ser llevado a cabo y la única manera de llegar a buen fin es mediante la concentración en las metas que te has propuesto alcanzar. La capacidad de concentrarse en lo que se está haciendo, evitando que pensamientos inoportunos distraigan tu atención, es una de las claves para la realización de las grandes obras, como lo puedes apreciar leyendo la biografía de cualquier personalidad excepcional.

Una patología identificada por los psicólogos, que hace imposible la concentración, es el desorden de déficit de atención. La persona que sufre esta enfermedad mental no puede fijar su atención en una tarea el tiempo suficiente como para terminarla. Como persona normal, no afectada por esta dolencia, tu puedes aumentar tu capacidad de concentración mediante el entrenamiento adecuado y así estar en condiciones de llegar a conseguir los objetivos que has elegido para tu vida.

...Afrontar la necesidad de cambio

Existen aspectos en la vida de las personas que pueden ser cambiados si existe la voluntad de hacerlo. No todo se puede cambiar, pero algunas cosas sí pueden serlo cuando la persona se decide a poner el empeño necesario. Para ello tiene que haber un motivo, que no siempre es fácil detectar. Las personas que deciden emprender una transformación en sus vidas, generalmente lo hacen por exigencias de su propio crecimiento personal, exigencias que se manifiestan por la aparición de necesidades que antes no existían y que impulsan a la persona a efectuar modificaciones en su manera de vivir.

La motivación para hacer algo es siempre satisfacer alguna necesidad y las necesidades de las personas van cambiando a medida que van recorriendo las etapas del desarrollo personal, que no siempre se corresponden con las transformaciones físicas que experimenta el cuerpo. Si estás experimentando la necesidad de introducir cambios en tu vida, es porque estás entrando en una nueva etapa de desarrollo, con nuevas exigencias, no importa cuál sea la edad que tengas. Hay personas que se desarrollan más pronto, otras más tarde y algunas que no se desarrollan nunca, que quedan estancadas.

El tema de la superación personal no es tan divulgado como el de las enfermedades mentales, por lo que a las personas a veces le sorprende cuando experimentan trastornos que antes no tenían y piensan si no estará fallando su salud mental. Por supuesto que ante una alteración de la psiquis, cuando aparecen, por ejemplo, angustias y preocupaciones que antes no se tenían, nunca está de más hacerse asesorar por un especialista, pero siempre sin dejar de lado la posibilidad de que se trate de un fenómeno propio de la evolución que nos lleva a tratar de satisfacer necesidades que antes no sentíamos.

La realidad del cambio que las personas experimentan por la simple acción del tiempo ha dado lugar al conocido concepto de las "crisis de la vida". Originariamente se habló de la crisis de la mitad de la vida y luego esta idea se ha ido expandiendo para abarcar varias "crisis" que marcan el paso de una etapa de desarrollo a otra. A la idea de crisis se le asigna siempre un significado negativo con el que se da a entender que es una fase en la que la persona experimenta un nivel de angustia mayor de lo normal. Esto es natural dado que la crisis implica el paso de un estado conocido a otro desconocido y es la incertidumbre que esto genera lo que produce el aumento de la angustia.

Lo que debes saber es que si, por el temor a lo desconocido, te rehúas a llevar a cabo los cambios que tu desarrollo te está exigiendo, te estás haciendo violencia a ti mismo y, por más que lo intentes, nunca vas a poder volver al estado en que te encontrabas antes. Aunque exteriormente consigas presentar una apariencia de que todo sigue igual, va a haber una parte

oculta de ti que va a quedar insatisfecha y que te va a impedir alcanzar la felicidad que podrías tener.

Un factor que contribuye a empeorar las cosas es el de que, debido a factores genéticos y ambientales, no todas las personas maduran o se desarrollan al mismo tiempo. Esto hace que cuando una persona está lista para pasar de una etapa a otra de su vida, las otras personas que la rodean pueden o no acompañarla en este cambio. Puede ocurrirte que cuando estás sintiendo nuevas necesidades, avizorando nuevos horizontes, tus amigos o tu pareja no entiendan qué es lo que está pasando, porque para ellos ese momento todavía no llegó.

Cuando se presenta la situación de que nuevas perspectivas se te abren y los otros todavía no alcanzan a percibir las, puedes a veces llegar a una solución de compromiso que atienda a tus necesidades personales. No siempre es necesario romper con los que te rodean, ni tampoco enojarte con ellos porque no te comprenden. Puedes tratar de seguir un curso intermedio en el cual emprendas algunas nuevas actividades, sea o no que te acompañen, y al mismo tiempo continuar manteniendo parte de tu antiguo estilo de vida. Un salto al vacío nunca es recomendable.

¿Cuáles son las características del pasaje a una etapa superior de desarrollo? Un aspecto que se va incrementando a medida que la persona evoluciona es el de la comprensión. Tomando un ejemplo sencillo, tú comprendes que dos más dos son cuatro, y que dos más tres son cinco. Si te preguntaran cómo te das cuenta de eso, dirías que es obvio, que no necesita demostración. Sin embargo estás olvidando que hubo una etapa de tu vida, cuando eras muy pequeño, en que esos resultados no te parecían tan obvios y en que ni siquiera entendías lo que era una suma.

De manera similar, la persona que ha evolucionado contempla con comprensión la conducta de las otras personas que se encuentran en una etapa inferior, dándose cuenta de que obran de la manera que lo hacen porque no pueden hacerlo de otra manera. O sea, que su comportamiento es "obvio", teniendo en cuenta la etapa de desarrollo en que se encuentran. Por esto es que se acostumbra decir que comprender es perdonar, porque si uno comprende que determinada persona se conduce de la única manera que le es posible, uno no puede sentir ira o resentimiento hacia esa persona, aunque su comportamiento no sea el que uno desearía.

...Tomar mis propias decisiones

Alguna vez te habrás encontrado en la siguiente situación: te invitaron a una reunión en una casa en la cual solamente habías estado antes una vez, y que además estaba ubicada en un barrio que no conocías muy bien. Cuando llegó el momento, partiste muy confiado en que no ibas a tener problemas en hallar la casa porque, después de todo, ¡ya habías estado allí!

Cuando llegaste al barrio, comenzaron las primeras dudas. Las cosas no eran exactamente como las recordabas y, además, algunos recuerdos resultaron estar más borrosos de lo que creías. ¿Era esta calle o aquella? ¿Había que doblar en la plaza o más allá?

Para complicar más la situación, si ibas acompañado, tus acompañantes comenzaron a emitir sus propias opiniones. Uno decía: "Yo creo que era por acá". El otro: "No, a mí me parece que era por allá". Como ninguno estaba muy seguro, decidieron preguntar a la primera persona que encontraran. Esto, sin embargo, no solucionó demasiado las cosas porque el consultado no se acordaba bien del nombre de las calles o de si la casa tenía rejas verdes o negras. Al final, felizmente, consiguieron encontrar la casa y llegar, si bien un poco tarde, a la reunión. Entonces fue que te prometiste: "Esto no me vuelve a ocurrir. La próxima vez que me ocurra algo parecido, averiguaré bien cómo llegar antes de salir."

Si cumpliste o no tu promesa, no nos interesa ahora. Lo que importa es darse cuenta de que la vida nos coloca muchas veces en situaciones similares, donde tenemos que llegar a un lugar que no sabemos exactamente donde queda, por caminos que tampoco conocemos bien. Lo que es más, esto ocurre con tanta frecuencia que se diría que es la característica misma de la vida colocarnos en tales situaciones.

Cuando dejamos atrás la infancia y la adolescencia, ya nuestros pasos dejan de estar bajo la dirección de nuestros padres y nos encontramos con que tenemos que decidir por nuestra cuenta hacia dónde los encaminamos. Es entonces que nos asaltan las primeras dudas, que no nos abandonarán por el resto de nuestra vida.

¿Cómo orientarnos en el camino de la vida? Muchas veces resulta difícil, pero sin embargo debemos hacerlo, debemos tomar una decisión: vamos hacia aquí o hacia allá. La esencia de la vida es el movimiento; si algo se mueve es porque tiene vida. La inmovilidad es sinónimo de muerte, por lo que no podemos quedarnos inmóviles: tenemos que movernos.

El problema es hacia dónde nos movemos. A menudo la información de que disponemos es muy precaria: vagos recuerdos, suposiciones, datos que no son muy confiables. Tenemos que evaluar cada elemento del que disponemos y determinar qué confianza le vamos a otorgar. Buscaremos la información que nos falta, ya sea preguntando a otras personas o investigando en los libros o revistas. Y al final, tendremos que tomar una decisión.

Esa decisión que tomes, marcará, en menor o mayor medida, el rumbo de tu vida. Puede ser una cosa de poca importancia, como el lugar donde pasarás tus vacaciones, o algo realmente significativo, como la elección de una carrera o de la persona con la que te vas casar. Lo que debes darte cuenta es de que, en gran medida, la orientación que tome tu vida dependerá de las decisiones que hagas.

Por supuesto que pueden ocurrir sucesos fuera de tu control que te obliguen a seguir un determinado rumbo, acontecimientos en la sociedad o en tu familia que te coloquen en una situación que tal vez no hubieras elegido. Pero aún en ese caso, siempre habrá algún aspecto en el cual puedas y tengas que ejercer tu decisión personal.

Si bien no puedes hacer de tu vida lo que quieras, porque hay factores condicionantes que están más allá de tu capacidad, lo cierto es que la vida misma te está pidiendo constantemente que tomes decisiones que afectarán tu futuro. Reconocerlo es el primer paso para tomar el control de tu vida, ya que si lo ignoras, lo que en realidad estás haciendo es dejar que los otros decidan por ti.

Debes ser consciente de que gran parte de lo que te ocurre cae dentro de tu capacidad de decisión. Si renuncias a tomar el control en aquellos casos en que sí puedes hacerlo, también estás tomando una decisión: la de dejar que algún otro se ocupe de lo que tú no quieres hacer, es decir, determinar que será de tu vida.

Decidir es una tarea angustiante, ya que pocas veces se tiene la información necesaria o la seguridad de que lo que uno decida podrá llevarse a cabo. Por eso es que muchas personas escapan a esta responsabilidad, dejando que el azar u otras personas decidan por ellas. Están en su derecho al hacerlo, pero después no deben quejarse si las cosas no salieron como querían.

Por más doloroso que sea el tener que tomar una decisión, es conveniente que seas tú el que lo hagas si la misma afecta tu futuro. Existen técnicas que te pueden ayudar a que tu decisión sea mejor y que pueden reducir la incertidumbre y, por consiguiente, la angustia. Aprender esas técnicas es, en cierta manera, aprender a vivir, ya que la vida consiste en eso: en tomar decisiones.

Recuerda siempre que si tú no tomas el control de tu vida, alguien lo hará por ti. Piensa cuántas calamidades que la humanidad ha sufrido se habrían evitado si las personas no hubieran renunciado a su calidad de seres humanos capaces de decidir el destino de sus vidas.

...Ser fiel a uno mismo

Cada persona tiene un conjunto de opiniones y creencias, y experimenta ciertos sentimientos frente a determinada circunstancia. Si estos sentimientos y opiniones son puestos de manifiesto ante los demás o, si por contrario, son disimulados de manera de exhibir algo distinto, es lo que diferencia a una persona fiel a sí misma de aquella que no lo es.

Serás fiel a ti mismo si, requerido para dar una opinión, manifiestas lo que realmente piensas y no lo que crees que conviene expresar para quedar bien con los demás. No importa si lo que dices es lo mismo que piensan los demás, sino que sea lo que tú crees. Manifestarse permanentemente en contra de lo que opinan los demás, antes que un rasgo de sinceridad es una manera de llamar la atención.

Además de negar las propias opiniones, también se pueden negar los propios sentimientos o fingir sentimientos que no se tienen. Puedes fingir un amor o una indiferencia que no sientes, o puedes simular que eres más o menos de lo que realmente eres. Puedes aparentar enojo cuando lo que tienes es miedo, o alegría en vez de tristeza.

Hay muchas maneras de no ser fiel a sí mismo y generalmente son producidas por el afán de pertenecer, de ser aceptado. Siempre hay un grupo que me conviene integrar por los beneficios que ello me reporta, aunque sean personas a las realmente no aprecio. Pero dejo esto de lado, alterno con ellas y finjo compartir sus creencias porque así obtengo tal o cual ventaja.

Respetar las propias creencias significa respetarse a sí mismo y no siempre es fácil. A veces es una cuestión de supervivencia; transigir con ciertas conductas que no apruebo, hacer que no veo cosas con las que no estoy de acuerdo, puede representar la posibilidad de seguir comiendo todos los días. Cuando esto no es así, debo hacer un balance entre los beneficios que obtengo y el sacrificio de no respetarme a mí mismo.

Ser fiel a sí mismo no significa andar diciendo la verdad a todo el mundo y todo el tiempo. Puede que tengas que callar frente a opiniones que no compartes y hacer de cuentas que no oíste nada, si es que no tienes más remedio. Al final de cuentas, si la otra persona está equivocada en lo que piensa es problema de ella y no tuyo. Pero faltas a la coherencia contigo mismo si, solicitado de expresarte, lo haces de una manera contraria a lo que piensas.

Se miente cuando se dice amar a una persona a la que se somete a malos tratos, cuando se finge una arrogancia o, por el contrario, una modestia que no se tiene. Cuando se es hipócrita o deshonesto, diciendo una cosa y haciendo otra, no se está siendo fiel a sí mismo. Las consecuencias de estas conductas no serán sólo para las personas que engañes, sino también para ti por cuanto nunca podrás estimarte actuando de esta manera.

Si optas por la sinceridad y el respeto a ti mismo, no todo serán ganancias lo que obtengas. El coraje y la independencia necesarios para mantenerte fiel a tus opiniones y tus sentimientos, no recibirán siempre la recompensa que merecerían. Ello es así simplemente porque al obrar así irás en contra de lo que hace la mayoría de la gente.

Si dices sí cuando quieres decir sí y dices no cuando quieres decir no, lo más probable es que te ganes la envidia y la hostilidad de los demás. Recibirás la hostilidad que se gana todo aquel que es diferente porque seguramente serás diferente de la mayoría de los que te rodean. Serás envidiado porque todos aquellos que no son como tú quisieran poder serlo. Por uno u otro motivo, lo seguro es que harán todo lo posible para llevarte de nuevo al rebaño.

Ser fiel a uno mismo equivale a ser sincero sobre lo que amas, admiras y disfrutas; significa afirmar tus deseos y tus necesidades frente a los de los demás. Esto no siempre es bien recibido y puede ocurrir que seas el único que ve lo que ves y el único que sabe lo que sabes. No es la posición más cómoda para vivir pero es la única posible para el que quiere superarse.

...Aceptar a los demás

Si bien el camino de la superación personal no es fácil en ninguno de sus tramos, uno de los más arduos es el que nos exige aceptar a los demás tal como son. Esto es así porque a todos en general nos gustaría que los demás fuesen copias exactas de nosotros mismos.

Una comprobación experimental de lo dicho consiste en lo siguiente: elige a una persona que no te conozca y observa atentamente su manera de vestir, de actuar y de hablar. Luego traba relación con ella pero con la precaución de tratar de imitarla lo más hábilmente posible. Si a continuación haces que una tercera persona le pregunte que opinión le ha merecido su nueva relación (o sea tú), verás que has causado una excelente impresión.

Sin meternos en estas complicaciones, observemos las personas que trabajan en una oficina. Generalmente el jefe de la oficina no estima por igual a todos sus empleados, sino que hay algunos que son más apreciados. Si te fijas cuáles son, verás que son los que más se parecen al jefe en uno o más aspectos. Generalmente también, esto es aprovechado por algunos para hacer carrera copiando al jefe tanto como es posible.

Esto no es más que la aplicación del principio general ya enunciado de que nos sentimos más a gusto con gente que se parece a nosotros. El corolario obligado es que nos sentimos a disgusto con gente que no se nos parece. Como las personas presentan tantas diferencias que se ha llegado a decir que no hay dos iguales, es muy probable que te toque alternar con personas que no son, en general, parecidas a ti. Ahí es donde comienzan los problemas.

Tienes que aprender a aceptar a los demás tal cual son. Esto quiere decir que, si eres su superior de alguna manera (padre, jefe), tienes de dejar de tratar que actúen como tú actuarías. Si, por el contrario, es el otro el superior, tienes que dejar de esperar que actúe como tú lo harías. Por supuesto que hay cosas que deben ser hechas de una determinada manera porque es claramente la mejor o porque hay una política que así lo exige.

Ocurre, empero, que a veces hay más de una manera de hacer las cosas y todas son igualmente válidas. En ese caso cada persona debe tener la libertad de hacerlo del modo que mejor le parezca. Si te obstinas en que todo tiene que hacerse a tu modo, generarás rencor contra ti o saldrás tú mismo frustrado. Lo seguro es que de un modo o del otro las relaciones personales se verán perjudicadas.

Esto puede ocurrir con relaciones que de otro modo serían armoniosas como, por ejemplo, entre marido y esposa. Aquí, a las diferencias generales que existen entre las personas, se agregan las diferencias que hay entre los dos sexos. Sin embargo, en beneficio de la satisfacción de los instintos sexuales y de la continuidad de la especie, es necesario que cada

uno aprenda a transigir con los aspectos del otro que no son tan importantes como para interferir seriamente con la relación.

Pasando a temas donde se precisa ejercer un mayor discernimiento, tenemos el caso en que los puntos de vista en discordia involucran concepciones de vida diferentes. Estoy hablando de aquellos casos en que lo que difieren son los valores morales de las personas. No hay una regla general para aplicar en estas situaciones, sino que cada uno tiene que estipular hasta qué punto está dispuesto a llegar en la aceptación de los otros cuando estos otros tienen una distinta jerarquía de valores que la que uno tiene.

Un caso particular de esta situación se presenta cuando estamos hablando de diferencias generacionales como las que existen, por ejemplo, entre padres e hijos. En otras épocas se podía presuponer una comunidad de valores entre los padres y los hijos, pero hoy esto es la excepción más bien que la regla. Aquí es más difícil la tolerancia porque los padres esperan naturalmente que los hijos sean una continuación suya, expectativa que cada vez se ve frustrada con mayor frecuencia.

Los padres tienen que manejar esta situación manteniendo un equilibrio entre el respeto a los valores de la nueva generación y el respeto a su obligación paternal de encauzar a sus hijos. Permitir todo y negar todo no son las soluciones a este problema. Debe tratarse de transmitir lo sustancial de los valores teniendo en cuenta los nuevos puntos de vista.

A large waterfall cascading down a rocky cliff in a lush, green forest. The water is white and frothy as it falls, creating a misty spray at the bottom. The surrounding vegetation is dense and vibrant green, with various ferns and plants visible on the rocky outcrops. The overall scene is serene and natural.

...que aun me falta camino por recorrer.
...que aun me falta camino por recorrer.