

Concha Barbero de Dompablo

El don de vivir como uno quiere

Claves para lograrlo



EDICIONES OBELISCO

*Dedicado a quienes necesitan un impulso para encauzar
su energía hacia su propósito.*

Gracias

*A los que estuvieron aquí antes de que naciera, porque son
también parte de mí.*

*A quienes me criaron y educaron, por transmitirme la alegría de
vivir y la esencia del amor.*

*A los que me acompañan en un camino paralelo, por mostrarme
el espejo de lo que soy.*

*A las generaciones que me siguen, por el estímulo que me aportan
para continuar.*

*A todas las personas buenas de esta vida, al Alma universal que
nos sostiene; a la energía Divina que nos impulsa.*

Introducción

*Los libros sólo tienen valor cuando conducen
a la vida y le son útiles.*

HERMANN HESSE

Cuando comencé a estructurar este libro contaba con textos que había ido redactando en momentos de inspiración y especial sensibilidad. Me gusta escribir justo cuando la vida misma me habla, así que había ido anotando aquello que, en el día a día, me aportaba enseñanza para hacer lo que más me llenaba y ser lo que deseaba. Ese fue también el método que empleé en mi anterior libro, *Palabras para el Bienestar*, en el que expuse cómo armonizarnos interiormente mediante la autoobservación y la toma de responsabilidad de nuestra vida.

En *El don de vivir como uno quiere* continúo el proceso iniciado en el primer libro y, en concreto, desarrollo la esencia del capítulo «Tienes ilusiones y proyectos». Pongo aquí más énfasis en la importancia de profundizar en nosotros para aplicar nuestra fuerza creativa y hacer efectivo el tipo de vida que nos gustaría llevar; un objetivo que puede ser tan «simple» y tan bello como existir cautivados por lo que nos rodea o, de otro modo, descubrir un don específico, que mantenemos dormido por desconocer cómo despertarlo.

«¡Qué complicado es eso de vivir como uno quiere!» me decían algunas personas cuando les hablaba del título de este libro. No

podía responderles con una breve explicación o resumir en una frase que sólo su patrón negativo hacía que lo fuera, porque, sin más preámbulos, podía parecer que deseaba desacreditarles. Sin embargo, así es. Lo queramos aceptar o no, sólo desde la creencia rotunda en uno mismo se puede lograr la vida que uno quiere. Y lo lógico sería que lo aceptáramos, aunque sólo fuera por sano egoísmo, por sentirnos dueños de nosotros y no dependientes de otras personas o exclusivamente de las circunstancias.

Vivir como uno quiere es, en realidad, cumplir la misión para la que se ha venido a este mundo, porque todos tenemos una y cuando la desempeñamos nos encontramos mucho más plenos. Estamos capacitados para desarrollar nuestro potencial para un fin concreto, de carácter artístico, laboral, social o personal, y su motivación principal ha de ser la de sentirnos bien y contribuir al bien común; lo segundo será consecuencia de lo primero.

Cada persona debe llegar a saber qué es lo que le seduce, pero también lo que puede llevar a cabo y si es el momento adecuado para ponerlo en práctica. Claro que una cosa suele ser el resultado de la otra: «Quien sabe qué hacer, también sabe cuándo», dijo Arquímedes.

Identificamos lo que más nos atrae, pues, y nos empeñamos en ello, pero considero que hay una serie de «normas» o claves, que pueden aprenderse, y que están muy entramadas también con la intuición. Este proceso lógico e intuitivo para vivir conforme a tus intenciones es el que deseo transmitir en este libro. Considero, asimismo, que estamos integrados en un orden y un poder universal Supremo que nos da seguridad para alcanzar las metas, y al que podemos acceder tan sólo con permitirnos sentir que ya lo tenemos dentro.

Puede que lo que leas en estas páginas te haga sentir unas veces reconfortado, otras desconcertado y en otros momentos con la sensación de tener bastante trabajo por delante; quizás compruebes, por otra parte, que lo que te indico ya lo habías deducido de tu propia experiencia. Todo dependerá del estado de ánimo en el

que te encuentres y, en cualquier caso, podría ser un ensayo mental de lo que apreciarás en tu propio proceso de crecimiento o de dirección gradual hacia el tipo de vida que quieres llevar. Si consigo removerte interiormente habrá valido la pena.

Para una mejor asimilación del contenido global de la obra, en el epílogo resumo cada uno de sus apartados, mediante decálogos de frases clave. Este ejercicio de síntesis tal vez te proporcione alguna respuesta para la inquietante pregunta que todos nos hacemos alguna vez: «¿Y ahora, por dónde empiezo?».

Mi deseo más íntimo, querido lector, es que lo que he escrito te transmita el mensaje de que estás capacitado para alcanzar tu sueño de vida o, mejor aún, que constates que disfrutar de tu vida sea, precisamente, lo que ya estás haciendo.

CONCHA BARBERO

EL TRIUNFO DE LA MIRADA INTERIOR

¿Aprendí a valorar la soledad al escribir?

¿O al saber estar en soledad fui capaz de escribir?

Primero fue la mirada interior.

Me descubrí.

Me recreé.

Nadie me guiaba. Sólo yo me conducía.

Encontré mi propio mundo, que era el mundo.

Necesitaba describirlo.

Amé lo que hacía porque fui capaz de amarme.

Quise compartirlo. Tenía algo que dar.

Escribo y gozo.

Me recreo cuando escribo.

Gozo cuando no escribo. La escritura me espera.

Escribí porque supe estar sola.

Y acompañada...

(Si yo lo hice, tú puedes hacerlo)

Capítulo 1

La orientación de tu vida

- * EL SER DE LOS NIÑOS
- * RECOBRA LA CONFIANZA EN TI
- * CONOCE TUS FRENOS
- * TIENES PODER CREATIVO
- * SIEMPRE ESTÁS A TIEMPO

Capítulo 1

La orientación de tu vida

*Si es bueno vivir, todavía es mejor soñar,
y lo mejor de todo, despertar.*

ANTONIO MACHADO

Alguien puede haber ojeado este libro, le ha llamado la atención el título y tal vez haya sentido un atisbo de entusiasmo; le ha inducido a despertar su propio interés por emprender otro modo de vida. No obstante, tras esa sacudida de optimismo, puede encontrarse con un problema: se detiene a pensar seriamente en el propósito de su vida, en el sueño que desea materializar, y se da cuenta de que, en realidad, no sabe cuál es. ¡No tiene ningún sueño! No tiene una idea clara del tipo de vida que le gustaría vivir. No sabe cómo ni en qué aplicar esa fuerza que, momentáneamente, parecía empujarle hacia la luz. Tal vez no se cree merecedor ni siquiera de albergar la esperanza de soñar o puede que piense que haya que elevarse al cielo para llevar a cabo hechos extraordinarios, dignos de mención y, en tal caso, esa historia le viene demasiado grande... Así que, lo más probable es que deseché rápidamente ese impulso inicial, porque ¿para qué se va a complicar la vida? Si ya tiene, más o menos, lo que necesita. Y en ese «más o menos» se queda en su cómodo descontento. Es lo que conoce.

Cuando adoptamos esta actitud resignada de lo que nos acontece puede ser un indicativo de que estamos tomando como referencia lo exterior. Damos prioridad a los valores y actos de otras personas, y nos sentimos pequeñas hormigas con un poder muy reducido. Claro que esto no es extraño; estamos acostumbrados a ello.

Desde nuestra más tierna infancia nos hemos habituado a reprimirnos, fundamentalmente para evitar el rechazo del entorno. Aprendemos que hay que controlar nuestras emociones, estrangular nuestra espontaneidad, con el fin de estar «integrados», no diferenciarnos, para ser apreciados. Y así, agazapados, va disipándose la posibilidad de aplicar nuestra inmensa fuerza. En un momento dado, consideramos normal vivir obviando nuestros valores y talentos y nuestra capacidad para decidir, que, de tanto esconderla, creemos no tener.

Sin embargo, es posible recuperar la ilusión, brillar tras reconocer la luz que poseemos, e iluminar con ella a quienes también la están buscando. Cada vez hay más personas decididas a saber lo que encierran y lo que pueden ofrecer. Y no hay otro secreto para el despertar de la humanidad, en su conjunto, que el despertar de cada uno de los seres humanos que la constituimos.

Lo ideal sería sentir nuestras inmensas posibilidades desde los primeros pasos de nuestra vida y mantener la pureza y la fuerza con la que partimos. Para ello, es determinante la labor y el ejemplo de las personas con las que vamos avanzando. Pero, desde luego, lo que sí está en nuestra mano es resurgir y llegar a ser lo que deseamos, cuando lo que nos sucede no nos satisface y ya depende de nuestras elecciones.

En este capítulo trataré de acercarme a todo aquello que puede favorecer la creencia de que somos seres completos y capaces de disfrutar de la vida, desde niños hasta cuando consideramos (equivocadamente) que, por la edad, nos queda poco brío. Será necesario, para ello, que conozcamos de dónde proceden los frenos que nos paralizan y que se desvanezcan algunas de las ideas que creía-

mos que nos sostenían: aprender a pensar de otro modo, sentir intensamente y emocionarnos.

La alegría de vivir depende más de nuestra interioridad y del concepto que tengamos de nosotros mismos que de lo que tiene lugar fuera, así que la valentía de mirarnos interiormente y transformar lo que nos impide avanzar nos devolverá el precioso regalo de ver cumplidas nuestras expectativas.

EL SER DE LOS NIÑOS

Los hijos de todo el mundo son especiales, no entiendo de dónde salen tantos adultos mediocres.

FRASE DE LA PELÍCULA *CODE 46*

¿Deseamos que esos niños especiales sean también adultos especiales?

¿Nos gustaría ser personas mayores especiales?

Pues el trabajo puede ser conjunto. Hemos de ser conscientes de la importancia de basar la educación de quienes nos siguen en el «ser», no sólo en el sentido puramente profesional, familiar y social, como «eres un buen estudiante, un buen hijo o un buen ciudadano», sino también en los valores que van a hacerles sentirse bien consigo mismos: eres una persona querida y, por tanto, autosuficiente, valiosa, capaz de emprender lo que desees y de conseguirlo, preparado para saborear tus éxitos y aprender de tus fracasos. De esta manera, llegarán a percibir y explotar su propio tesoro personal. Y la clave para esta educación positiva de los más pequeños es el trabajo de las debilidades de los mayores. Así comienza el «trabajo en equipo». Los padres queremos hijos felices, pero antes es necesario que aprendamos a serlo nosotros. Los adultos, primeramente, tendríamos que recuperar la ilusión de

los niños para poder sintonizar con ellos. Después ya podríamos darles estas buenas lecciones de vida, desde el ejemplo:

- Ser honestos, para que ellos lo sean.
- Disciplinados, para que perciban el resultado del esfuerzo.
- Pacientes, para que comprendan la importancia del equilibrio.
- Alegres, para que capten que la esperanza supera al miedo.
- Valientes y enérgicos, para que sepan que la ociosidad es la cárcel de la rutina.
- Y darles a entender que cada una de sus vivencias ha de estar enfocada a sentirse bien consigo mismos. Éste es uno de los principales secretos de la prosperidad para su futuro.

Debemos, pues, dignificarnos y proyectar una imagen íntegra, sustentada en el amor y en el disfrute de todo lo que nos rodea. En realidad, la mayor herencia y el mejor ejemplo que pueden habernos dejado nuestros padres es la de haberles visto caminar seguros y gozando de la vida, y esa actitud es también lo más valioso que podemos legarles a nuestros hijos para que recorran su propio camino con entusiasmo.

Seguro que quienes nos han precedido lo han hecho lo mejor que han podido, sencillamente porque es lo mejor que han sabido. No es mi intención ni mi competencia ofrecer, en este apartado, un tratado de educación, pero sí una reflexión sobre lo que puede ser adecuado para encaminarnos hacia una vida feliz, para poder entender en qué debemos incidir en los que nos suceden y –situándonos ya en nuestra etapa de adultos– para identificar los cambios que podemos realizar en nosotros, teniendo como referente lo que hayamos experimentado y recordemos de nuestra propia infancia.

Claudio Naranjo, psiquiatra chileno, pionero en psicología humanística, señala la importancia de evitar que los niños lleguen dañados afectivamente a las aulas. Es muy probable que en

muchos de los hogares no encuentren patrones coherentes que imitar y, en consecuencia, se alimentan de las disputas que presencian, de la falta de entendimiento entre sus mayores y de la nefasta creencia de que el ser humano no merece respeto. Aunque no nos demos cuenta, ellos están vigilantes; debiéramos darles buen ejemplo, porque de esos primeros pasos de su vida depende, en gran medida, cómo se desenvuelvan en sus relaciones de adulto: pueden estar plenas de amor y generosidad o, en otro caso, de los polos opuestos, que son el miedo y el egoísmo, porque lo opuesto a miedo no es valentía, sino amor. El miedo impide que salga el amor.

Los chicos repiten los comportamientos de los mayores y, cuando no encuentran lo que precisan, se inventan un mundo sin esfuerzo, en el que alcanzan un mínimo nivel de frustración, que hace muy complicada la asunción de responsabilidades y, aún más, una proyección coherente, que les conduzca a tener interés por sí mismos, lo fundamental para ir por buen camino. Una excesiva permisividad, por ejemplo, les lleva a convertirse en seres pasivos e incapaces de perseguir objetivos, o siquiera de plantearse los. De ahí la importancia de que los mayores estemos seguros de nuestra fortaleza, para actuar desde ella con firmeza.

Ahora bien, en otro extremo, a veces aplicamos un estricto sistema jerárquico que sitúa a los niños en un nivel inferior, lejos de un entorno afectivo. Esas frases tan ligeras que a veces se nos escapan, como «Ésta es mi casa, cuando tengas la tuya haz lo que quieras», les apartan del concepto de unidad familiar, se sienten excluidos y no aceptados y, por tanto, lejos de la filosofía de universalidad y cohesión que necesitarán para vivir armónicamente también de adultos.

Claro que hay una parte genética que puede influir en el devenir de nuestra vida, pero también es muy importante la ambiental, la que metabolizamos en nuestro entorno, y que es tan decisiva para nuestro futuro. Así que, si el día de mañana no modifican ese concepto rígido de las relaciones interpersonales, por una par-

te, y pasivo o permisivo, por otra, actuarán inadecuadamente con sus hijos o con aquellos que estén a su cargo, y la rueda de las equivocaciones continuará. Hay que detenerla, girar su sentido es posible y muy necesario. Lo ideal es buscar el equilibrio, el punto medio en el que actuemos con equidad, sin quedarnos en los dos extremos, el del autoritarismo y el del «colegueo».

En los centros educativos, por otra parte, muchos de los profesores se ven obligados a llevar a cabo su actividad aprendiendo y practicando las leyes de la defensa y el ataque, salvo aquellos docentes que consiguen (siempre que posean un alto nivel de autoestima) manejar sabiamente esa fusión perfecta de disciplina, empatía y afecto. Con esta buena mezcla, los chicos sienten interés por aspectos fundamentales para su felicidad y madurez, como el afán de superación, la colaboración y el valor de realizar las tareas con gusto y entrega, en lugar de por determinados fines interesados, que pueden llegar a ser perecederos.

Sin embargo, lo verdaderamente importante aún se pasa por alto en la educación, aunque llegará un momento en que sea totalmente imprescindible abordarlo. Se impondrá enseñar a tener pensamientos propios, a manejar las emociones desde la infancia, porque la formación académica actual alimenta los conocimientos, pero no la capacidad para relacionarse ni la imaginación. Es preciso cubrir esa laguna no desde la manipulación («La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras», dijo Jean Jacques Rousseau), sino desde la orientación; marcarles unos límites para que sean personas más seguras, y permitirles que se equivoquen para que aprendan y evolucionen, para que conozcan el haz y el envés de la vida. No ocultarles nada, sino abrirles la cortina de las posibilidades para que divisen la belleza que les queda por descubrir.

Lo ideal sería adquirir una formación como padres, que no ha estado a nuestro alcance, al igual que la hemos tenido para nuestras profesiones o, incluso, nuestras aficiones: «Padres e hijos reci-

ben el título el mismo día, pero ninguno de los dos ha asistido a un curso para ejercer su profesión», dice la sabia Mafalda de Quino. En este sentido, además de nuestro propio trabajo personal, que ellos asimilan en el día a día, cada vez disponemos de más información y ayuda externa; contamos con especialistas que nos pueden guiar o acompañar en la materia, y que están muy a nuestro alcance, incluso a través de Internet; nos pueden asesorar en muchas circunstancias cruciales para las que no estamos preparados. Talleres para padres y portales especializados (por ejemplo, <http://www.solohijos.com/>) nos aportan valiosas explicaciones de cómo abordar su educación, sus inquietudes y problemas, accediendo a las áreas más sensibles de quienes se están abriendo a la vida. El filósofo y escritor José Antonio Marina ha puesto también en marcha la Universidad de Padres (UP on-line), un proyecto pionero, gratuito (www.universidaddepadres.es), en el que participan diversos profesionales de distintos ámbitos. Su finalidad es ayudar a las familias a diseñar su propio proyecto educativo e, incluso, llegar a crear una comunidad de padres que comparten inquietudes y experiencias.

Lo que nunca debemos hacer es sentirnos culpables de no poder dar lo que, seguramente, tampoco se nos ha enseñado; la culpa tampoco es buena herencia; tenemos que saber perdonarnos, pero, al tiempo, concienciarnos de la importancia de enfocarnos y atender a la interioridad de quienes, en un futuro, serán los encargados de hacer que el mundo se encamine hacia lo que verdaderamente trasciende. Y si te asalta la duda de si estarás actuando bien o mal, si te cuestionas también si lo habrán hecho adecuadamente contigo, piensa que hay una medicina infalible para todos los males, que es el amor: estar dispuesto a dar y recibir amor por quienes te precedieron y por los que te siguen es el mejor método para reforzar los lazos afectivos y para aportar la seguridad que se necesita emocional y socialmente.

No se puede ser perfectos, pero sí mejores compañeros de viaje, divertirnos con los más pequeños y que ellos lo hagan con

nosotros y, en el camino, ir forjando su confianza en la vida, colocarles ante el mirador de la esperanza para que tengan la certeza de que es posible y placentero llegar hasta donde se propongan hacerlo.

RECOBRA LA CONFIANZA EN TI

*El que conoce el arte de vivir consigo
mismo ignora el aburrimiento.*

ERASMO DE ROTTERDAM

A medida que nos hacemos mayores, nos vamos acomodando a las creencias con las que convivimos y que consideramos inamovibles (nadie nos ha avisado de que podíamos cambiarlas para nuestra felicidad) o que ni siquiera nos hemos parado a considerar. Aceptamos que lo vivido es muy parecido a lo que nos queda por vivir, hasta que, en un momento dado, alguna circunstancia nos lleva a experimentar un ligero despertar, y comenzamos a preguntarnos el porqué de las cosas, qué ha sucedido en nuestro trayecto y cuáles son las enseñanzas que hemos aprendido y aplicado.

En ese análisis, y con relación a nuestros orígenes y educación, unas veces sentiremos un agradecimiento profundo por todo lo que nos enseñaron y apoyaron, pero también atravesaremos períodos de cierto laberinto emocional, que pueden desembocar en dudas o rebeldía por lo que consideramos que dejaron de hacer por nosotros. Si actuamos en justicia, llegaremos a un «espacio» muy confortable, que es el de la comprensión. Aceptaremos que nuestros mayores nos han enseñado tanto lo que sabían como lo que desconocían, y que por ambas cosas les debemos nuestra más sincera gratitud. La compasión –no lastimera, sino comprensiva– confluirá, finalmente, en el amor. Es lógico llegar a ese último

paso si consideramos que ellos transitaron por un sendero parecido o, probablemente, más complicado que el nuestro. No es humano exigirles la perfección que nosotros tampoco poseemos, sino percibirles, como indica Joan Garriga, experto en constelaciones familiares, desde el «realismo, el respeto y el amor»:

«Amar lo que es, la realidad tal y como se manifiesta.
Amar lo que somos.
Amar a todos los que son, en especial a aquellos
que forman parte de nuestra Alma familiar.»

Podremos, incluso, elevarnos a un nivel de discernimiento quizá incomprendible desde nuestra racionalidad, pero que se adentra en lo más profundo de nosotros, tal y como lo expone el experto en psicogenealogía Alejandro Jodorowsky en el siguiente texto (no es necesario entenderlo en su totalidad, porque, para ello, debiéramos profundizar más en esta teoría, expresada con acierto, por ejemplo, en la obra *Mis antepasados me duelen*, citada en la bibliografía); tan sólo hemos de quedarnos con el mensaje de curación que nos trasmite:

«Como el árbol se juzga por sus frutos, si los frutos cambian el árbol también. Por lo tanto, podemos cambiar nuestro pasado, entenderlo mejor. Nuestros abuelos, bisabuelos, tatarabuelos sufren su desgracia en nuestro interior; si nosotros nos realizamos, nuestros antepasados, en nosotros, van a realizarse y se unirán a nuestro nivel de conciencia.»

En nosotros influye y vive, pues, la genética biológica y psicológica, el inconsciente colectivo y el ambiente en el que nos desenvolvemos. Si deseamos liberarnos o transformar alguna de estas influencias, tenemos un apasionante trabajo de reconstrucción para llegar al lugar que nos corresponde, y al que sólo se accede desde la ex-

pansión de la conciencia. Porque ahora, de adultos, cuando lo que nos sucede, lo bueno y lo malo, ya depende de nosotros, y sobre todo de la actitud que tengamos ante las circunstancias que nos toca vivir, no es tiempo de quejarse de herencias emocionales, ni de solicitar permanentemente ayuda, como si aún fuéramos niños desvalidos. Bajo lo que llegamos a ser desde el aprendizaje se encuentra nuestra más pura esencia, que espera a ser descubierta amable y responsablemente. Cada uno tiene que ir resolviendo lo que la vida le pone para seguir aprendiendo, y creo que ese afán de superación es el mejor modo de percibir lo gris como rosa, las dificultades como retos, las tristezas como puentes hacia la alegría.

Si aquello en lo que nos hemos convertido no nos satisface, hemos de recrear nuestra vida. Tenemos una fuerza interior innata potentísima, y es el momento de aplicarla, de soñar, de planificar y de hacer reales nuestros ideales. Y esto se logra a través del trabajo de las identidades que hemos ido aceptando y alimentando como únicas, y mediante la transformación de lo que nos provoca sufrimiento en gozo. Es posible adiestrar nuestra mente para llevar una vida feliz y aplicar en ello lo que nos van mostrando nuestras experiencias.

De inmediato comprendí que era un hecho obvio: el mundo es como es porque así deseamos que sea. Sólo en la medida en que cambian nuestros deseos cambia el mundo. Recibimos lo que pedimos.

RICHARD BACH

Para recuperar el ánimo que quizá hayas perdido, pasar a la acción y disfrutar de tantas cosas apetecibles como hay a tu alcance es preciso que te liberes de prejuicios y «aprendas» a sentir hasta estremecerte, que abras la mente a la fantasía y no sólo a la utilidad, porque una cosa no es incompatible con la otra: se puede ser abogado, carpintero o ingeniero, vigilante, arquitecto o diputado,

empresario o asalariado, y soñar. No importa si posees más o menos recursos materiales, si eres hombre o mujer, si tienes más o menos años. Te aseguro que es posible dar frescura a tu existencia para que sea como te mereces.

En realidad, no tienes que llegar a un lugar concreto, sino abrir un rincón de esperanza dentro de ti. ¿Cuántas veces te has encontrado pensando aquello de «me gustaría desaparecer por un tiempo, retirarme a un monasterio o perderme en el monte»? Es tu conciencia la que te zarandea para avisarte de que ya es hora de que te ocupes de ti, de que te encuentres contigo y dejes de mirar fuera. Porque ese pensamiento no responde a un deseo de esfumarte, sino de imaginarte en un tranquilo entorno en el que, desde lo más hondo de ti, puedas experimentar el gozo de la libertad. Y eso es muy posible, aun sin necesidad de apartarte del ruido.

Comienza despacio; siente tu ingente fuerza interior, poco a poco. No hay prisa. Quítate de la cabeza esa idea de que eres «poca cosa». Tú vales mucho, aunque aún no lo creas. Relájate y déjate mecer por el movimiento de la vida, sin presiones, hasta que entiendas lo grande que eres, a pesar de que siempre te hayas sentido diminuto. Llegará un momento en el que lo que pase ante tus ojos sea lo que quieres ver, por tu mente lo que desees pensar y por tu corazón lo que te hace sentir bien. Ese estado de bienestar debe de ser lo que llaman consciencia o vida en la luz, que no está reservado sólo para unos elegidos, sino para todos los que eligen situarse en él.

Mantén tus sentidos abiertos a la mejora para que siempre que surja la necesidad de aprender puedas hacerlo. No te asusten los cambios; sin darte cuenta, estás inmerso en ellos permanentemente y, a la vez, en la propia impermanencia de la vida. No hay que preocuparse por perder nada, porque siempre habrá más. Pablo Picasso dijo: «Cada acto de creación es un acto de destrucción». En cada momento de cambio estamos dando paso a otro nuevo, porque vivimos en constante mutación. Es verdad que a algunas personas no se les ha presentado la más mínima oportunidad

de mostrar lo que son, de ofrecer su talento, de tomar decisiones por sí mismas, por falta de recursos (que les impedían detenerse en algo que saliera de la propia supervivencia) o por carencias afectivas; tenían suficiente con sobrevivir ante las adversidades, y, después, han permanecido en su patrón de insatisfacción, tal vez por desconocimiento de otro modo de vida o quizá por aferrarse a su propio victimismo, a lo que creen ser. Eso no les supone más que «soportar» el estatismo. Pero en otros muchos casos, motivadas por las mismas situaciones que les llevaron a sucumbir, han sabido obtener lo mejor de sí, como consecuencia de su proceso de maduración durante el mismo sufrimiento (lo que hoy se denomina *resiliencia*, o capacidad del ser humano para avanzar y hacerlo todo bien cuando todo parece estar en contra). Se han reinventado y son un ejemplo para otros muchos.

Reinventarte para llegar a ser quien deseas y vivir como te gustaría puede precisar, inicialmente, dar un completo giro a tu vida, quebrar la ruta habitual y abandonar lo que te impide volar. De hecho, algunas personas viajan alrededor del mundo, se embarcan en hazañas extravagantes y se entregan a causas lejanas, a ellos y a su medio, como una manifestación fehaciente de esas ansias de reconstruirse. Ese cambio convulsivo quizá sea el punto álgido de una crisis, de un «no poder más», de sentirse esclavo hasta dentro de su propia piel. La ruptura radical se convierte, en estos casos, en una terapia necesaria para empezar una vida plena, aunque suponga un desarraigo inicial y completo de lo que han sido.

Otros cambios no son tan notorios exteriormente y, en la toma de conciencia de que algo se debe poner en marcha para mejorar, uno permanece en su núcleo y aprende a percibirlo todo desde otra perspectiva. Va sintiéndose reconfortado ante pequeñas transformaciones y sintoniza, poco a poco, con su fuerza. Así que, sin renegar de su situación y espacio, va llegando a un mejor destino, serena y plácidamente.

Sin embargo, resulta menos probable dar el salto hacia la superación por convencimiento gradual que por una sacudida vital.

Somos así. Necesitamos un «toque» para despertar, que nos llega en un momento de alarma en el que lo que esperamos de nuestra vida y aquello de lo que disponemos no confluyen, en un punto en el que vemos que no se cumplen nuestras previsiones y surge, en tal caso, la necesidad de hacer algo por nosotros. ¿Quién mejor que cada cual para solucionarlo?: «Si deseas una mano que te ayude, búscala al final de tu brazo», indica el aforismo.

Cuando experimentamos la necesidad de evolucionar (más que un cambio, realizamos un desarrollo de nosotros mismos, porque el ser esencial permanece intacto), el primer temor que debemos trabajar es el de conocernos a fondo. Inicialmente, desconfiamos de la necesidad de profundizar en nosotros para dinamizar lo que nos detiene, pero precisamente evitar ese paso es lo que nos inmoviliza, porque claro que uno tiene dentro conflictos, pero también posee toda clase de respuestas, y no hay una sola solución para cada problema, sino que cada problema tiene múltiples soluciones.

Sin embargo, muchas personas se dan por vencidas antes de resolver el más importante de los enigmas, ese encuentro consigo mismas y, tristemente, la consecuencia de ello es la sensación de estar perdidas. Cuanto más retrasemos ese encuentro con nuestra luz mayor será la impresión de abandono. Y cuando hablo de conocernos no me estoy refiriendo a darnos cuenta de nuestra consistencia en el plano material, porque en ese intento nos perderíamos nuevamente en la búsqueda de lo que no nos ayuda a avanzar. Somos conscientes de nuestras zonas más al descubierto: los gustos, las virtudes y los defectos palpables, que se aprecian a simple vista o que nos han hecho saber quienes nos rodean; en general, estamos muy al tanto de todo lo relacionado con los sentidos y lo que se encuentra en nuestras capas más superficiales de la existencia. Se habla mucho de ser uno mismo, casi ya como una frase hecha, que va perdiendo significado de tanto usarla, pero ser uno mismo es lo más grato, porque supone adentrarse en lo más bello y limpio que tenemos, para poder mostrar posteriormente la grandeza que atesoramos.

Creo que nos da miedo adentrarnos, porque, acostumbrados a pensar en negativo, solemos ver con más claridad nuestras «carencias» que nuestras virtudes, del mismo modo que nos detenemos más en aquello de lo que debemos cuidarnos que de lo que puede hacernos felices. La costumbre de mirar en negativo no sólo ha tapado la belleza universal, sino también nuestra innegable pureza individual. Mucho por evitar la exposición a lo que denominamos «riesgo», pero que debiéramos llamar «vida», y otro tanto por vivir distraídos de tantas oportunidades como se nos presentan. Cada ser humano está dotado de tantos valores que interiorizarlos, sentirlos y explotarlos debiera ser una de las primeras «obligaciones», no como una tarea que arrastrar, sino como una apertura a ese resplandor con el que ya nacimos, pero que se va apagando por descuido.

Es muy necesario perder la vergüenza ante uno mismo para reconocer y acceder a los numerosos aspectos positivos que descubrimos y valorar en qué medida nuestras sombras entorpecen el camino. Esas sombras serán precisamente las que nos permitan llegar a nuestras luces.

En tu tarea de descubrimiento, lo más probable es que lo primero con lo que te tropieces sea con una falta de amor por ti mismo. No te extrañe en absoluto ni temas reconocerlo, porque enseguida te darás cuenta de que procede del poco tiempo e interés que te concedes: unas veces te verás queriendo obtener de otros lo que no encuentras en ti y otras cediéndoles tus fuerzas. Y, tal vez, ambas cosas las hagas de manera inconsciente. En casa te puede el corazón; en el trabajo la búsqueda de reconocimiento; en otros ámbitos la necesidad de sentirte valorado e integrado. Queremos ser tenidos en cuenta por otros y por eso nos dispersamos tanto, porque buscamos en «espacios» equivocados, cuando la consideración personal sólo se halla en el concepto que tengamos de nosotros mismos. Lo que uno piensa de sí mismo es la imagen que proyecta y eso es también lo que recibe. Como te tratas, te tratarán. Si pierdes tu dignidad, faltándote al respeto (no haciéndote

caso), es porque cargas con la idea de que si no acatas los mandatos ajenos, incluso a costa de llegar a ser infiel a ti mismo, dejarán de valorarte. Lástima que esa confusión no nos deje ver que lo que sucede es justo lo contrario... Con el tiempo, cuando hayas aprendido, a fuerza de caer en esta equivocación, sentirás una inmensa tranquilidad al entender que no necesitas la aprobación de nadie para ser y hacer lo que deseas y, además, resplandecerás allá por donde vayas. Cuando te amas, no hay nada que se te resista.

Muchas veces nos asombramos cuando alguien de quien esperamos pruebas de reconocimiento no demuestra alegría ante nuestros éxitos, pero estamos equivocándonos nuevamente al depositar la mirada fuera. Estableciendo un paralelismo, es muy probable que esa persona que «no nos valora» tampoco sienta amor por sí mismo, no se respete y, por tanto, no se conozca; no se haya encontrado con lo que ya es, bien porque no quiere molestarse en hacerlo, o porque ni siquiera sabe que puede profundizar en este sentido. En tal caso, estará aún incapacitado para ofrecernos su reconocimiento. Y es que lo que denominamos «envidia» no es tanto el síntoma de un disgusto por el bien ajeno, sino del descontento propio:

La envidia en los hombres muestra cuán desdichados se sienten, y su constante atención a lo que hacen o dejan de hacer los demás, muestra cuánto se aburren.

ARTHUR SCHOPENHAUER

La queja, el reproche, la falta de compasión y de comprensión, la imposibilidad de perdonar... todas estas lacras proceden también de la confusión y de la debilidad del espíritu, que está desfallecido por ausencia de atención y alimentación de amor hacia el propio Ser.

Hay otra lección fundamental para recuperar la confianza, y es que lo que nos molesta en otro puede ser lo que detestamos en

nosotros; lo que nos gusta, lo que queremos potenciar, la famosa teoría de los espejos. Somos muy similares, aunque también muy particulares. Tendemos a fijarnos en lo que «está mal», porque nos quedamos en las formas: en lo que hace esta persona, en lo que dice esta otra, en lo que hago yo mismo, pero no en lo que somos ni en lo que pretendemos lograr. Pero, el encuentro con tu propia pureza te hará ver, con igual nitidez, ese fondo limpio de todos los seres humanos: los monstruos que vemos tantas veces, en realidad, son príncipes que no saben que lo son. No creo en buenos ni en malos, sino en personas sanas emocionalmente y otras frenadas por inseguridades y prejuicios, cuya energía mal canalizada, como consecuencia de su propio desconocimiento, les conduce a ser crueles, incluso (o sobre todo) con ellas mismas y, por tanto, a desperdiciar sus valores.

Aprende, pues, a convivir con la princesa o con el príncipe que hay en ti y a disponer tu propio reino. Entonces, cuando estés convencido de que puedes reescribir tu vida, a tu manera, sabrás, a ciencia cierta, cuál es tu camino, qué sentido debes tomar y la manera de hacerlo, porque no irás en busca de las ideas, sino que ellas habrán venido ya a ti. Experimentarás una enorme necesidad de ampliar tus miras sobre lo que sabes que puedes llevar a cabo, y te enfocarás decididamente a emprender tu destino con la seguridad de que, a partir de ese momento, irás adquiriendo la sabiduría necesaria para que tu propósito vital se alimente y crezca.

Cada uno puede construir su propia realidad y quien lo hace con vigor sorprende y estimula. A veces será la propia vida la que nos «grite» y nos ayude a recuperar la fe en nosotros:

*La transformación es lo que sucede cuando
el dolor de permanecer igual es mayor
que el dolor de transformarse.*

MAESTRO RAV BERG