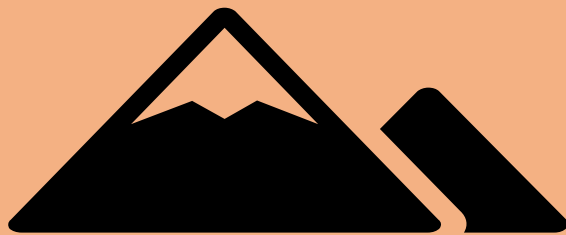


**ANTES QUE NADA,  
HAY QUE  
VIVIR**



*Nunca dejes de confiar en ti*

*Miguel Ángel López Molina*

**ANTES QUE NADA, HAY QUE VIVIR**

*Nunca dejes de confiar en ti*

*Miguel Ángel López Molina*

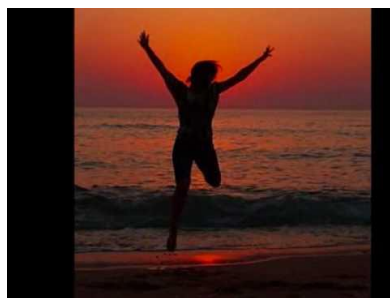
*Habrá que hacernos a la idea  
Que sube la marea  
Y esto no da más de s   
Habrá que darnos por vencidos  
Y echarnos al camino  
Que no hay nortes por aquí*

*Al sueño americano  
Se le han ido las manos  
Y ya no tiene nada que ofrecer  
Solo esperar y ver si cede  
La gran bola de nieve  
Que se levanta por doquier*

* Hay que vivir!, amigo mío  
Antes que nada, hay que vivir  
Y ya va haciendo frío  
Hay que burlar ese futuro  
Que empieza a hacerse muro en ti*

*Joan Baptista Humet*

*Hay que vivir*



youtube

# INDICE

<i>Introducción</i> .....	7
<b>1. Somos responsables de nuestro tiempo</b> .....	11
No es tiempo todo lo que reluce	
Somos corresponsables del tiempo de nuestra vida	
<b>2. Encuentra el sentido de la vida</b> .....	15
En busca del sentido perdido	
Lucha para no ser una marioneta. Vive el presente con dignidad	
<b>3. Ama tu destino</b> .....	23
Actitud y filosofía ante la vida	
<b>4. Aprende de las adversidades</b> .....	30
La adversidad mejor como un reto	
La visión del estoico	
Las emociones -Un breve apunte-	
<b>5. Juega bien tus cartas/Resiliencia</b> .....	38
Una resiliencia de barrio	
Experiencia personal -1-	
La resiliencia en las empresas	
Experiencia personal -2-	
Juega bien tus cartas	
<b>6. Cómo mejorar la atención</b> .....	49
<b>Habla solo para mejorar el silencio</b>	
El caos permanente	
¿Cómo puedes mejorar la atención?	
La atención como influencia	
El poder de las palabras	
Palabras que emocionan y manipulan	
Palabras que condicionan	
Palabras con vocación de manipular	
A veces, se consigue más diciendo menos	
Lenguaje dogmático vs lenguaje flexible	
<b>7. El Ajedrez como enseñanza de vida</b> .....	73
<b>8. De cómo aprender y mejorar/ Aprende de los mejores</b> .....	74

<b>9. Cómo mejorar la actitud/ Autorresponsabilidad .....</b>	<b>77</b>
Las pruebas de la vida	
La importancia de la actitud y la responsabilidad	
Cambiar para mejorar. Cómo alcanzar tus sueños	
Evolución y progreso ¿amos o esclavos?	
<b>10. Menos quejarse y más soluciones .....</b>	<b>96</b>
<b>11. Tus valores te guían .....</b>	<b>100</b>
<b>12. La felicidad y la buena vida .....</b>	<b>102</b>
<b>13. Doce claves para mejorar nuestra vida .....</b>	<b>105</b>
Elegir bien con quien te relacionas	
La vida, un ciclo constante de aprendizaje	
Quiérete más. Autoestima	
El cuerpo y la mente es uno; no podemos verlos por separado	
No pongamos el G.P.S a nuestra vida	
Bienvenido a la crisis. De la incomodidad, el dolor y el sufrimiento	
Infelicidad. Acepta, afronta y supera tu situación	
Aprender de las dificultades	
La vida solicita tu plena atención	
No ansíes todo al momento	
Vive el presente	
Medita sobre ti	
<b>14. La certeza de no ser eternos .....</b>	<b>124</b>
La felicidad y la buena vida	
<b>15. Ana: una lección de vida .....</b>	<b>127</b>
Relato basado en un hecho real	
<b>16. Confía en ti. Conclusiones .....</b>	<b>147</b>
Decálogo	



URCULO

Todo lo que te rodea y que llamas vida fue hecho por gente que no era más inteligente que tú, y lo puedes cambiar, puedes influenciar, puedes construir tus propias cosas que otra gente pueda usar.

Todos tenemos la capacidad de poder hacer grandes cosas, no debemos poner límites a nuestra imaginación.

Steve Jobs

# Introducción

Cuando decidí poner por escrito algunas de mis reflexiones, no es más que cumplir un compromiso contraído conmigo mismo. Un compromiso que no nace de una obligación, sino de una especie de necesidad de aportar algo de mi experiencia, y que esta pueda llegar a utilizarse como punto de apoyo para lograr superar ese muro en el que a menudo se convierte la vida.

***Antes que nada, hay que vivir - Nunca dejes de confiar en ti-*** Son reflexiones que ponen en situación las distintas formas de comprender y entender la vida, además de intentar exponer la infinidad de posibilidades que esta nos ofrece. Pensamientos que quizá ayuden a detectar y comprender el por qué arrastramos durante años verdades absolutas que tal vez no lo sean. Soy consciente de que todos buscamos el camino mejor, pero a menudo carecemos de una brújula que nos guíe.

Por descontado, tened claro que no intento dogmatizar, nunca ha sido mi intención; mi vida no es la tuya, mi verdad no es necesariamente tu verdad, y lo que es bueno para mi quizá puede no serlo para ti.

Sin embargo, permitidme que, desde este momento y en adelante, recurra a menudo a un pensamiento que con el tiempo se ha convertido en una certeza o una especie de mantra para mí: ***“Nunca dejes de confiar en ti”***, todo te irá mejor.

Entonces, recordando una frase de Steve Job que decía algo así como:

- *“No puedes conectar los puntos mirando hacia delante. Solo puedes hacerlo mirando hacia atrás”*

*“Sabiedo de dónde vienes puedes saber a dónde puedes llegar, nunca debemos de olvidar nuestro pasado”.*

Me puse manos a la obra y a esto dediqué parte de mi tiempo.

**Y ese tiempo**, ese bien tanpreciado, de un valor incalculable y tan difícil de conseguir, lo doy por muy bien empleado.

Ese tiempo que a menudo derrochamos haciendo uso de él como si fueran esos “minutos de la basura” como llaman en baloncesto a los últimos minutos del partido cuando está todo decidido.

**Y en ese tiempo...** *“las horas se me han hecho minutos”*.

Sé que cuando tomas una decisión, sea de la índole que sea, inmediatamente aparecen los obstáculos. Al menos como eso ya lo sé, ni me voy a sorprender, ni nada va a hacer que retroceda.

Por lo demás, y desde ahora: ***Mi tiempo es tuyo***



**Tiempo:** pasado, presente y camino por recorrer

*“En mi memoria, aquellos que me enseñaron que caer es solo una excusa para levantarse, aquellos que me dieron todo, cuando solo tenían el hambre que llevarse a la boca. Os debo tanto...”*

*López Molina*



# 1.

## SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRO TIEMPO

*“Siempre curioso y a veces cruel, el tiempo, ese que te ofrece dudas cuando no desearías tenerlas y certezas cuando ya no se las pides”*

*López Molina*

### 1.1. NO ES TIEMPO TODO LO QUE RELUCE

Esencialmente, consideramos que empleamos bien nuestro tiempo cuando lo consumimos en aquello que realmente deseamos y nos satisface. Pero todos sabemos que esto no sucede siempre así pues hay una parte de nuestro tiempo que transita en una especie de limbo; no sabemos muy bien en qué lo hemos gastado y dónde se ha ido. Lo primero que debemos es *descubrir*, y después *valorar*, si realmente empleamos nuestro tiempo de forma adecuada.

El tiempo es finito, cada día tiene 24 horas, y por mucho que queramos, no se alargará más. Nunca lo podremos detener, y aunque muchas veces nos oigamos decir o pensar aquello de *“recuperar el tiempo perdido”*, no deja de ser más que una falacia o frase hecha; **nunca lo podrás recuperar**. Podrás realizar aquello que dejaste pendiente, reconquistar esa amistad perdida,

rescatar del altillo de tu pasado lo que quieras, pero siempre lo harás empleando y gastando tiempo: “**un tiempo nuevo**”.

Puede parecer una perogrullada, pero es una realidad incuestionable. Aquí, se llena de significado aquel viejo refrán: “*No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy*”.

Pero ¿cómo saber si empleamos de forma adecuada nuestro tiempo? Y nos preguntamos ¿los hiperactivos disfrutan más y mejor de su tiempo que aquellos que son más tranquilos y sedentarios? Entonces, ¿cómo lo medimos?

Unas preguntas que evidentemente, no tienen fácil respuesta.

Parto de la base, y esto lo podemos comprobar fácilmente, que cada uno de nosotros tenemos un concepto distinto de lo que consideramos que es un *tiempo bien empleado*.

Sirva como ejemplo de esta disparidad de criterio, el tiempo que destinamos (bastante, por cierto) a cumplir con nuestro trabajo. Hay personas para las que el trabajo solo es un medio de conseguir el dinero necesario para vivir. En este caso, aunque reconocen que el trabajo también ayuda a su realización personal, nunca lo verán como prioritario y lo perciben en muchas ocasiones, como un tiempo perdido o mal aprovechado. Es lógico, por tanto, que estas personas consideren como su “**tiempo libre**” todo aquel que no esté relacionado con su vida laboral.

En este esquema y quizá llevándolo muy al extremo, podemos hacer un juego de palabras con **tiempo libre y trabajo**: - Para llegar a estar “libre” hay que haber estado “encarcelado”- luego, análogamente se puede llegar a ver el trabajo como una especie de “cárcel”. Sé que es una analogía un tanto radical, pero resulta muy “visual” para entender las distintas formas de ver las mismas o similares cosas.

Para otras personas, esa diferencia no es tan acusada, o directamente, no existe. Disfrutan de su trabajo y aunque es evidente que lo hacen para ganar dinero, lo consideran una parte muy importante de su tiempo de calidad.

La valoración que hacemos de nuestro tiempo es muy personal, y por mucho que queramos, nunca lograremos aconsejar de forma idónea a los demás de cómo han de emplear el suyo, sencillamente, porque en la mayoría de las ocasiones, no sabemos cómo optimizar el nuestro. En

consecuencia, tampoco sabremos cual sería la forma más útil y adecuada en la que los demás deben emplear su tiempo.

Personalmente, soy consciente de que mi tiempo no lo tengo en propiedad, que no es eterno y que este minuto que pasa, no volverá a pasar. Aun sabiendo esto, hay muchas veces que lo sigo infravalorando, y a la vez, perdiendo. Muchas veces me doy cuenta de que se me escapa como agua de lluvia entre los dedos.

También soy conocedor, aunque no tanto como creo, de la multitud de factores que me lo quieren robar, y de cómo en múltiples ocasiones lo consiguen sin aparente esfuerzo. Aunque deberíamos ponernos en alerta sobre esta circunstancia, parece ser que hoy en día, esto no supone un hecho extraordinario y digno de mención.

En mi descargo, y por ende en el de todos, soy consciente de la gran cantidad de obligaciones y estímulos de todo tipo que recibimos en el día a día; a todo esto y por descontado, debemos sumar nuestra dependencia de las demás personas: -todos dependemos de todos-

Concluimos que: *“en el contexto actual en el que nos movemos, resulta complicado conseguir tiempo para nosotros”*.

Nuestra vida cotidiana y todo lo que ocurre a nuestro alrededor, hace que resulte muy complicado dotarnos de unos mecanismos de ayuda que nos permitan actuar de una forma razonable y satisfactoria. Es relativamente fácil, si no conseguimos interiorizar y usar ciertas herramientas, que nuestro tiempo, y en definitiva, nuestra vida, pueda llegar a parecernos un lastre y una fuente inagotable de ansiedades e insatisfacciones.

¡Intentemos dedicarnos más tiempo! Es nuestra responsabilidad.

## **1.2. SOMOS LOS RESPONSABLES DEL TIEMPO DE NUESTRA VIDA**

Estoy completamente seguro de que cada uno tiene su propia forma de ayuda y defensa para poder superar los problemas e intentar conseguir una vida lo más placentera posible. Pero esa forma de afrontar las cosas no siempre nos funciona; de hecho, observamos como en muchas ocasiones somos incapaces de dar una respuesta adecuada a todo aquello que nos agobia, nos llena de miedo y ansiedad o simplemente, nos bloquea. En definitiva, sabemos de lo extraordinaria que es la vida, pero a veces, no

entendemos bien qué nos pasa, padecemos una especie de bloqueo y no sabemos cómo continuar. Nos angustiamos por saber si lo que pensamos y hacemos es lo correcto.

Sabemos que hay ciertos pensamientos y rutinas que nos pueden ayudar, aunque nos debe de quedar claro que: *no hay recetas milagrosas y que dependemos siempre de nosotros mismos.*

Nada es gratuito en esta vida, hasta lo más nimio cuesta. La felicidad, el amor, el dinero, la venganza, la justicia, la libertad, el odio... más tarde o más temprano, de una forma u otra, pasan su factura a cobrar. Es por lo que, haciendo un símil económico, debemos aprender a disponer de suficientes recursos para no quedarnos sin nada; para no quedarnos **“al descubierto”**.

No existe un libro de instrucciones para la vida. Los éxitos que consigas, solo se logran con esfuerzo y con experiencia, tropezando una y otra vez con las mismas o similares “piedras”. Además, cuando consigues ir rellenando poco a poco ese “libro” resulta que tienes que ir reescribiendo tu vida o actualizándola como esas aplicaciones de tu móvil: surgen nuevos matices, ideas o valores que lo hacen obsoleto si no lo actualizas y reescribes. Hay que reinventarse casi continuamente. Conclusión: **nunca concluyes el libro de la vida.**

Se hace camino al andar, como decía Machado. Y ese camino es largo y sinuoso, es lucha y está lleno de obstáculos, pero...

*¡Merece la pena andarlo!*

# 2.

## ENCUENTRA EL SENTIDO DE LA VIDA

*“Parece que al final, quien decide nuestra vida es el destino, aunque, no vendría nada mal, que de vez en cuando, le echáramos una mano para que se cumpla”*

*López Molina*

### 2.1. EN BUSCA DEL SENTIDO PERDIDO

Con relativa frecuencia, o al menos, cuando pasamos por determinadas etapas de nuestra vida, uno de los pensamientos más recurrentes nos lleva a una de esas preguntas que nos hemos hecho más de una vez: Pero... **¿qué sentido tiene mi vida?**

Quizá no sea la forma más adecuada de planteárnosla, creo que tal vez sería mejor preguntarnos: **¿qué sentido quiero dar a mi vida?**

Con todos los condicionantes posibles eres el representante, el propietario a la vez que trabajador y el perjudicado o beneficiado de esa empresa en la que conviertes tu vida.

La capacidad de aprender, de mejorar, de equivocarte o acertar, así como los valores, las emociones y los sentimientos... son herramientas que la vida te ofrece para encontrar ese “*sentido*” que buscas. De como las utilices dependerá tu éxito como persona y tu paz interior; además, es lo que marcará la diferencia con los demás, para lo bueno y para lo malo.

Pero para que esta pregunta comience a tener respuestas, tenemos que hacer un ejercicio de **responsabilidad, de compromiso y de trabajo.**

1. **Responsabilidad.** Tienes que estar dispuesto a creer firmemente que todo lo que te ha sucedido y ha de suceder, es responsabilidad tuya, aunque haya cosas que no dependan de ti y situaciones no buscadas que condicionan tu forma de actuar. Usa las herramientas que la vida te da: minimiza los daños, intenta hacerlo de otra manera, asume las consecuencias de tus actos o de los demás e interioriza la enseñanza que de ellos se deriven. Es tu obligación aprender. Hazlo sin machacarte: *eres tu mejor amigo*.
2. **Compromiso.** El deber para contigo mismo es el primer y mayor de tus problemas a resolver. El intentar mejorar cada día, el ser mejor persona, el escuchar a los demás, amar lo que haces y estar orgulloso de ti mismo, el ser feliz... es un reto y un compromiso ineludible que has de marcar en negrita en tu hoja de ruta.
3. **Trabajo.** Lo que consigas no es gratis; requiere esfuerzo, dedicación, humildad y reconocer que muchas de las cosas que hagas, no tendrán reconocimiento a corto plazo. La vida es una maratón que gana no sólo quien llega el primero, sino quien consigue llegar. No valen atajos, no valen esprints; solo el entrenamiento, la perseverancia, la voluntad y el sufrimiento hacen que llegues a la meta. No importa el tiempo empleado, solo piensa que merece la pena llegar.

*“No es lo que tenemos, sino lo que disfrutamos lo que constituye nuestra abundancia”*

*Epicuro*

## 2.2. LUCHA PARA NO SER UNA MARIONETA

### VIVE EL PRESENTE CON DIGNIDAD

La vida es un viaje incierto donde lo importante no debe ser la meta final sino los pasos que damos en cada momento.

Aunque es lícito y positivo tener ambición y luchar porque nuestro futuro sea lo mejor posible, de nada nos vale temerlo o angustiarnos por cómo deberá ser. De igual manera que el pasado es algo que, por mucho que queramos, no podemos cambiar, el futuro tampoco depende totalmente de nosotros.

¿De qué nos vale tener miedo o mostrar ansiedad por lo que ha de suceder? Piensa que el presente que vivimos alguna vez fue futuro y quizás entonces lo temimos. Sin embargo, aquí seguimos, con más o menos dificultades, pero... ¡superándolo!

Somos parte de una sociedad en la que todo sucede vertiginosamente; una sociedad en la que todos deseamos obtener resultados en el menor tiempo posible. Nos olvidamos de que no todo se puede conseguir de manera inmediata y la consecuencia es, que si esto no sucede, nos produce ansiedad, inseguridad y frustración.

*Concédete un tiempo y céntrate para asegurarte que los pasos que das en el camino vayan en la dirección correcta.*

Séneca, en una de sus cartas a Lucilio y refiriéndose a un párrafo que había escrito antes en el que expresaba cómo **“el temor sigue a la esperanza”** escribe: *“La causa principal de esos dos sentimientos es que no sabemos acomodarnos a las circunstancias presentes, sino que permitimos el pensamiento hacia delante, a la idea de un futuro remoto. Así es como la previsión, bien supremo de la naturaleza humana, se torna en mal.*

*Las fieras huyen de los peligros que ven, y cuando han huido están tranquilas; nosotros nos atormentamos por el futuro y el pasado. Muchos de nuestros bienes nos dañan, ya que la memoria nos presenta el tormento del miedo y la previsión la anticipa”*



No nos precipitemos, pero tampoco nos acomodemos y permitamos ser marionetas en manos de los demás.

No nos engañemos, el mundo no está dominado precisamente por mediocres. Una gran parte de la sociedad, de una forma más o menos consciente, tiene una cierta tendencia a esa mediocridad, y eso mismo es lo que permite a una pequeña élite “someterlos” al resto con múltiples procedimientos.

Creo que todos percibimos y somos conscientes de cómo en el presente vivimos sutilmente influidos y mediatizados por factores externos, y esto sucede de tal forma, que estamos llegando a perder nuestra capacidad de sorprendernos, y por lo tanto, defendernos.

Internet, las redes sociales, la globalización, el poder político y el económico, impactan directamente en nuestra línea de flotación, influyendo y condicionando nuestro comportamiento y nuestra percepción de la vida diaria.

Mantenernos en una posición abierta y alerta nos ayudará a ver las cosas con más claridad. No podemos ser inmunes a todo lo que nos rodea, pero una posición crítica y constructiva sí que nos ayudará a sortear mejor los obstáculos.





El Roto

Estaréis pensando en qué podemos hacer para compaginar todos estos estímulos y dificultades e intentar mantener, a la vez, una vida mucho más acorde con nuestros valores y principios personales. Lo cierto es que esto es algo a lo que todos aspiramos, pero que hoy en día, resulta extremadamente difícil de conseguir.

*“Si defines el problema correctamente, casi tienes la solución. La pregunta es tan importante como la respuesta, debes conocer bien el problema para poder encontrar una solución factible”*

*Steve Jobs*

Sin duda, uno de los mayores condicionantes para vivir la vida con una cierta dignidad y libertad de elección, es el dinero. Nos condiciona, nos hace más fuertes o vulnerables, dependiendo de lo que dispongas y del uso que hagas de él.

El dinero como estímulo: ¿solución o problema?

El tener más dinero no nos hace menos manipulables, ni más dignos, ni más inteligentes. Siempre habrá alguien que tenga más poder y más dinero que tú.

Todos dependemos del dinero y sabemos cómo puede llegar a condicionarnos en nuestra forma de vivir y entender la vida.

Me permito hacer una pequeña reflexión sobre poseer más o menos dinero, y de cómo no es más digno quien más dinero tiene. Un pensamiento que como siempre no pretende ser algo indiscutible o dogmático. Simplemente es una forma de entender la realidad.

### Del dinero y la dignidad



Hace mucho el dinero, mucho se le ha de amar, al torpe hace discreto y hombre de respetar hace correr al cojo y al mudo le hace hablar

Quien no tiene dinero no es de sí señor

**Arcipreste de Hita**

En una ocasión tuve conocimiento de un hecho que puede aproximaros a comprender la reflexión que luego realizo.

Una persona de mayor rango jerárquico del que yo tenía en aquel momento se dedicaba a pedir dinero a colaboradores del nivel más básico de la empresa; gente joven y con escasos recursos.

La persona en cuestión disfrutaba de unos emolumentos anuales bastante elevados, en cualquier caso, mucho más altos que el mío e infinitamente mayores que los de aquellos a quienes pedía dinero. La bebida, el juego y otras “diversiones” hacían estragos. En otras palabras, había perdido, no solo el dinero, sino la **dignidad**.

Aunque quizá no tan extremo, seguramente todos conocemos algún caso similar, incluso de alguien cercano. Llegado el caso, nunca debemos abandonarnos en una espiral sin fin y es nuestra responsabilidad no darnos por vencidos. Nunca hay que “tirar la toalla” ni permitir que nadie la arroje por nosotros a ese cuadrilátero de boxeo que es la vida. Siempre hay una luz al final del túnel, siempre puede haber alguien que cuando estes casi k.o. te abra los ojos y te **ayude a ponerte en pie**. Tal vez seas tú quien pueda ayudar a ese “boxeador” a levantarse... si se deja claro.

Esto es tan solo un ejemplo y no soy yo quien juzgará a nadie, pero lo cierto es que la realidad es a veces tozuda y brutal. Y es la que es.

Considero que el dinero ha de ser un medio para obtener seguridad, bienestar y todo aquello que, en la medida sea posible, deseas y te hagan sentir bien en la vida. Creo en la sana ambición de querer conseguir más dinero una vez tengas cubiertas las necesidades más esenciales. Sin embargo ¿tenemos claro que una vez conseguido lo emplearemos en aquello que realmente nos hará felices?

Cuando logramos poseer algo que llevábamos deseando hace tiempo y que ansiábamos conseguir, -ya sea un coche mejor, una segunda vivienda, un ordenador más potente, un móvil de última generación...- es frecuente comprobar cómo al poco tiempo, nos damos cuenta de que tampoco era para tanto. En el mejor de los casos, reconocemos que siempre hay algo

nuevo que mejora lo que hemos conseguido, y si nos ponemos en lo peor, comprobamos que aquello que tanto ansiamos y nos costó obtener, no nos hace tan felices como suponíamos.

Aun así, si es eso lo que deseas y te sientes feliz, pues ¡perfecto! y... ¡**enhorabuena!** disfrútalo todo lo que puedas.

En cualquier caso, debes de tener en cuenta que también existen otros ejemplos de lo que podemos llamar “*inversión*” de capital. Al margen de poder invertir en bolsa o en un fondo, puedes destinar ese dinero en tomarte un año sabático, realizar un viaje que enriquezca tu visión del mundo y amplíe tu cultura, utilizar ese extra como palanca para emprender aquella idea de negocio que te ronda por la cabeza y nunca te decides a llevarla a cabo, unos proyectos que incluso puedas compaginar con tu trabajo. No obstante, siempre es razonable disponer de un “colchón” para que estas experiencias no puedan terminar siendo contraproducentes.

En cualquier caso, debemos evitar caer en lo que yo defino como “*el síndrome del eterno insatisfecho*” o también el del “*hedonista material crónico*” donde la felicidad sólo se entiende con la consecución material de cosas.

No olvidemos que el dinero puede comprar cualquier cosa material que deseemos, pero no puede comprar la honradez, la dignidad, el respeto, la salud o el amor. Debemos entender el valor de cada euro que ganamos honradamente y tratar de vivir la vida con ilusión y dignidad.

*“No echas a perder lo que tienes deseando lo que no tienes; recuerda que lo que tienes ahora fue una vez cosas que solo deseabas”.*

*Epicuro*

*“Debemos meditar, por tanto, sobre las cosas que nos reportan felicidad, porque, si disfrutamos de ella, lo poseemos todo y, si nos falta, hacemos todo lo posible para obtenerla”.*

*Epicuro*

*“Nada es gratuito: Piensan por ti y subvencionan tu libertad, ¿qué más puedes pedir?”*

*López Molina*

## 3.

### **AMA TU DESTINO**

#### **3.1 ACTITUD Y FILOSOFIA ANTE LA VIDA**

Si alguien cree haber agotado ya el cupo de situaciones límite a las que nos puede llevar la vida, se equivoca. La vida tiene una infinita capacidad de llevarnos al límite, una facultad directamente proporcional a la que nosotros tenemos para meternos en problemas. Se parece al cuento de nunca acabar, son como esos problemas que parecen estar a punto de resolverse y se enredan una y otra vez de manera que nunca vemos el fin. Algunos le llaman “la salsa de la vida”.

Todos nos hemos visto, nos veo y seguro que nos volveremos a ver, metidos en muchas de esas salsas, a veces sabrosas y otras veces agrídulces.

Vivir con actitud positiva y con una adecuada forma de entender la vida -la podemos llamar también *filosofía de vida*- nos ayuda a superar los obstáculos y a realizarnos como personas.

Creo que la realización y el crecimiento personal podemos conseguirlos y perfeccionarlos desde cualquier posición en la que nos encontremos, así como en cualquier momento y circunstancia de nuestra vida. Debemos de estar convencidos que la vida tiene sentido, y que por lo tanto, estamos obligados a esforzarnos en ser capaces de buscar e ir en el “sentido” correcto.

Supongo que ya habéis comprobado lo complicado que resulta a veces encontrarle ese sentido a la vida: “la vida no siempre es un camino de

rosas”. Para no clavarnos más espinas de las necesarias, debemos de estar preparados y con buenas herramientas para sortear los obstáculos, para vivir con plenitud y hacerlo lo más dignamente posible- Hay que vivir la adversidad como algo de qué aprender.

No existen fórmulas mágicas que nos hagan superar obstáculos y encontrar caminos con facilidad. No existe la posibilidad de cambiar las cosas que sucedieron en el pasado. No puedes cambiar tu presente de forma drástica sin pagar ningún peaje ni tampoco podrás saber con certeza cual será tu futuro. Sin embargo, **sí que podemos cambiar la forma que tenemos de percibir las cosas.**

Como hemos visto, *“si no puedes cambiar el horizonte, cambia la perspectiva”*.



Tal vez la filosofía nos dé algunos apuntes que nos pueden ayudar a comprender como cambia todo según las diferentes formas de ver las mismas cosas. Entendemos como filosofía, el conjunto de reflexiones y razonamientos que el ser humano se da para intentar explicarse *de que va todo esto de la vida.*

Fijaos como puede cambiar la forma de entender y ver las cosas en conceptos que algunos creen trascendentes, por el mero hecho de cambiar las palabras y analizar perspectivas o puntos de vista diferentes.

Fijémonos en Nietzsche.

Fue **Friedrich Nietzsche**, el que **acuñó el término *amor fati***. Aparece por primera vez en su obra *Gaya Ciencia*. He de reconocer que este filósofo alemán me llamó poderosamente la atención en una determinada etapa de mi vida. Lo cierto es que, personalmente, me resulta complejo, arduo y difícil de entender.

De este autor se ha dicho de todo; ha sido capaz de engendrar con sus obras las más desatadas pasiones o provocar el más profundo de los rechazos. - “*Soy lo bastante fuerte como para dividir en dos la historia de la humanidad*”, creo que estas palabras del propio Nietzsche definen por si solas la profundidad de su obra y de su pensamiento. De forma breve y para que sirva de ejemplo de los diferentes puntos de vista, consideremos lo que significa la afirmación de Zaratustra (**Así habló Zaratustra**) de que: ***Dios ha muerto***, afirmación que constituye el tema central de parte de esta obra.

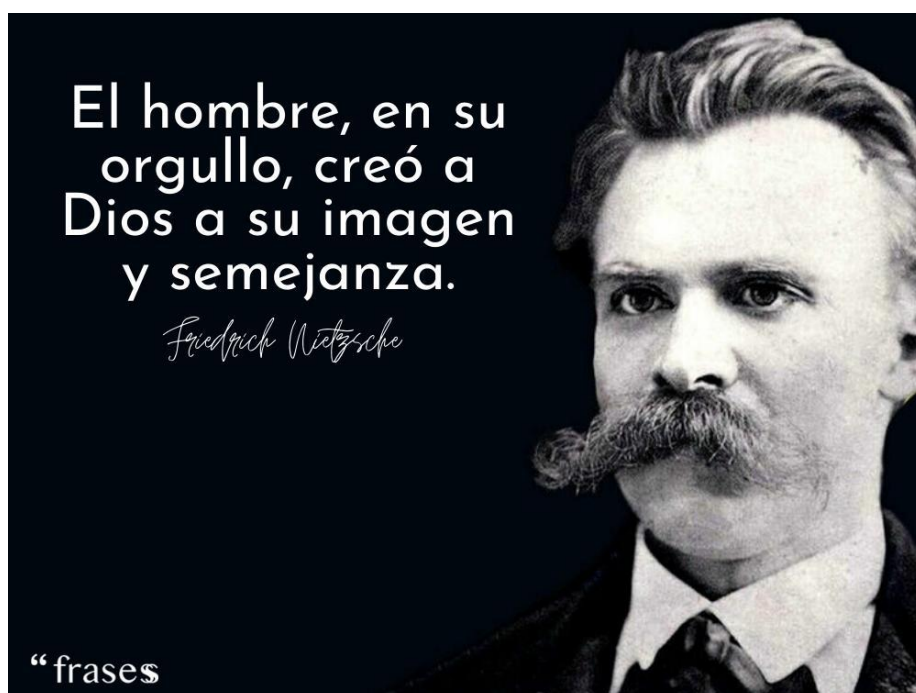
Ante todo, habría que decir que la afirmación <<***Dios ha muerto***>> es mucho más crítica y radical que la constatación de que ***Dios no existe***. Esta última es una aseveración que pertenece a un estudio filosófico del origen del ser, y nuestro querido Nietzsche no les concede ninguna relevancia a estos discursos trascendentes. <<***Dios ha muerto***>> significa, a mi entender, la imposibilidad de concebir un ser que trascienda más allá de su tiempo, del devenir, de la vida. Por esto su respuesta está llena de lógica: de existir o de haber existido Dios, éste ha de ser entendido como un ser vivo, y como tal sometido a las condiciones del proceso vital, por tanto: ***Dios ha de poder morir***.

Esto nos debe hacer reflexionar sobre cómo cambian los conceptos si ahondamos en puntos de vistas que no sean necesariamente los nuestros. En realidad, la filosofía es algo más que pensar en lo que somos, de donde venimos y a donde vamos.

Ni soy Nietzsche ni tengo una diezmilésima parte de su capacidad de pensar; pero si la suficiente curiosidad para preguntarme: ¿Realmente creemos estar en la verdad absoluta? ¿Estamos convencidos de que la realidad en que vivimos es la realidad? o es tan solo **nuestra realidad**. Cuantos axiomas han caído y caerán en el breve transcurso de nuestra vida; ¿Qué no podemos imaginar hoy y sucederá en el futuro?

Pensemos que hace apenas algo más de 500 años, todos (o casi todos) pensaban que la tierra era plana; era una realidad hasta entonces irrefutable y que nadie se atrevía a cuestionar. Hace más de 50 años nadie imaginaba poder comunicarse a miles de kilómetros a través de un pequeño aparato.

Hoy llamamos “*terraplanistas*” a aquellos que sostienen teorías absurdas o conspiranoicas y convivimos con generaciones que no entienden como podíamos vivir sin móvil.



En fin, vemos que es cuestión de razonar, interpretar y percibir cosas y pensamientos.



Siguiendo con el concepto de destino y *amor fati*. Para el filósofo alemán, *amor fati* es amar las cosas. No solo **soportarlas**, sino **querer que las cosas sucedan como suceden**. Vivir y amar los sucesos que componen tu vida.

A todos nos han hecho la típica pregunta de **qué cambiarías de tu vida si pudieras viajar al pasado**. La respuesta de Nietzsche sería –“**nada**”. Si le dieran la oportunidad de repetir los sucesos eternamente, cada una de las veces, elegiría lo que le había sucedido. Existe una idea por la cual *El Destino* tiene un **plan prefijado** y no se puede cambiar. Nada ni nadie escapa de sus manos. Ir en contra del Destino es como nadar a contracorriente. Tarde o temprano, te acabará arrastrando.



*«Los destinos guían a quien los acepta, pero arrastran a quien se les resiste.»*

*Cleantes de Asos*

Nuestra libertad de acción es parte del Destino. Con este pensamiento parece que **“estamos condenados a ser libres”**.

De esta forma se **unen dos cosas**: el plan prefijado por el Destino) con el libre albedrío (poder decidir como individuo).

Personalmente, no creo ciegamente en los dogmas del destino. Es razonable pensar que son *“cosas del destino”* cuando suceden imprevistos que son de difícil o imposible predicción; sin embargo, en otras, el destino será una cuestión de elección, y dejará de ser una casualidad para ser algo que tú has contribuido a que pase.

**Siempre existe la posibilidad de pasar de largo en esa escalera.**

Si has leído algo sobre *estoicismo*, los párrafos anteriores te habrán recordado a la **dicotomía de control**. Por un lado, las cosas que no podemos controlar: **las prefijadas** por el Destino. Por otro, nuestro ámbito de control: el **libre albedrío**.

- Con lo que está bajo tu control, actúa.
- Con lo que no, ámalo tal y como sucede. No puedes actuar sobre ello.

*«No busques que los acontecimientos ocurran como tú deseas, deja que sucedan como suceden, y todo te irá bien.»*

***Epicteto.***

Entonces: ¿es el destino el que guía nuestro camino? ¿podemos hacer algo por cambiarlo?

Como ya vimos en el apartado de *Vivir el presente*, con demasiada frecuencia, -por no decir en la mayoría de las ocasiones- realizamos cualquier acción, proyecto o idea, pensando en obtener un resultado inmediato. Imaginamos de forma automática un resultado final, una META.

En muchas ocasiones, nos sentimos condicionados por nuestras propias expectativas.

Cuando comprobamos de forma reiterada que esa META no depende totalmente de nosotros, debemos tomar en consideración que quizá lo importante y provechoso, es concentrarnos y esforzarnos en realizar lo mejor posible cada paso que damos, disfrutando del camino todo lo que nos sea posible.

Cuando conozco el rumbo y el camino a seguir, ya no necesito evaluar si falta mucho o poco, ni que haré después, simplemente... me centro en el presente.

No sabemos cuál será nuestro destino. Habrá sucesos que podrán modificarlo y en los que tú no puedes influir; concentrémonos pues, en poner lo mejor de nosotros en todo lo que vayamos a hacer, obviando todo aquello que, aunque pueda influirnos, no podemos controlar.

Sirva de ejemplo:

El arquero entrenado perfecciona la postura, la fuerza, la respiración, la tensión de la cuerda...de eso depende un buen tiro, pero una vez que la flecha sale del arco puede haber otros factores como sería una ráfaga de viento que influyan en la trayectoria de la saeta hacia el centro de la diana. Pero eso ya no depende de él.

*“La flecha no siempre encontrará la marca deseada”*

*Horacio*

*“La flecha del destino, cuando se espera, viaja lenta”*

*Dante Alighieri*

*“Las dianas parecen más grandes una vez que lanzas la flecha y compruebas que has acertado”*

*López Molina*

## 4.

### **APRENDER DE LAS ADVERSIDADES**

#### **4.1 LA ADVERSIDAD, MEJOR COMO UN RETO**

Necesitamos ver las adversidades como nuestra mejor escuela de aprendizaje. Diciendo esto no quiero pecar de insensible, cínico o de estar en los “mundos de Yupi”. Se que encontrarnos con adversidades no es el mejor de los estados posibles, pero sería de ingenuos pensar que por haber pasado por muchas *“ya hemos cumplido con la cuota y que no volverán”*

Nada más alejado de realidad ¿verdad?

Hay gente que pasa por auténticos infiernos y quizás este mensaje de superación le cause un verdadero rechazo; es humano y entendible. Entiendo que no es sencillo asimilar y convencernos de aplicar a nuestra vida según qué razonamientos. Las adversidades existen, se nos presentan sin avisar y forman parte de nuestra vida de forma casi permanente.

La intención que subyace en ver los obstáculos como verdaderos retos de nuestra vida, es la necesidad de interiorizar y estar convencidos de que somos nuestros mejores aliados en esta “lucha sin cuartel” y estar convencidos de que, con determinación y las armas adecuadas, venceremos los problemas y las adversidades que se nos pongan por delante.

*“Por eso cuando los que tienen experiencia en la guerra se desplazan, no cometen errores; cuando actúan, sus recursos son ilimitados”*

*Sun Tzu “El arte de la guerra”*



La vida puede ser injusta. Recibirás decepciones y castigos, aunque en muchas ocasiones, no tengas la culpa de nada. Ahora bien, ¿y si cambias castigo o injusticia por reto? ¿Y si piensas que el Destino te está regalando una oportunidad?

Puede que cueste asimilarlo, pero esa forma de ver las cosas, puede cambiarlo todo.

La **adversidad** es de las pocas cosas que pueden probar tu carácter. Pocos son los elegidos que pueden hacerla frente y superarla. Los retos son oportunidades de crecimiento que construyen grandes personas, y tú tienes esa posibilidad. Sé un elegido.

*“La ausencia de retos, perjudica a los mejores”*

*N. N. Taleb.*

*“No creo en las personas que se retiran de la lucha por miedo a no estar en el combate a la altura del posible fracaso”*

*López Molina*

*“Muchas veces, el avanzar en territorio enemigo, solo ha de servirte para conocer mejor el camino por el que quizás hayas de retroceder más tarde”*

*López Molina*

Un buen número de las adversidades provienen de fuera de nuestro entorno más cercano y por tanto, son más complicadas de prever.

**Los sucesos y eventos externos no son ni buenos ni malos.**

Simplemente son, simplemente... suceden. Todo es parte de ese Destino del que hablamos. Iban a suceder de cualquier forma. La realidad es implacable.

Con el lógico matiz de aquello que resulte irreversible:

**Lo que determina si es bueno o malo, es tu interpretación.**

Fíjate en estas frases:

- *La vida es injusta y me está castigando. Todo lo malo me pasa a mí. Parece que me tienen manía.*
- *La vida me ha puesto un reto. Voy a dar lo mejor de mí.*

En la primera, hablamos de injusticias y castigos, palabras con claras connotaciones negativas. En la segunda, de un reto. Los sucesos no son buenos o malos. Es nuestra interpretación la que los convierte en buenos o malos.

*«Te conviertes en lo que le das tu atención.»*

*Epicteto.*

Hay muchas opciones de afrontar los sucesos. Aquí van tres:

1. Puedes martirizarte y pensar que podrían haber sido de otra forma. **¿Por qué a mí?**
2. Puedes aceptar y estudiar el proceso. Ver la adversidad como un reto.
3. Los **miles** de grises entre las opciones uno y tres

¿Cuál de las tres crees que se aproxima más a tu forma de actuar?

Veamos como pensaban y actuaban los **estoicos**

#### **4.2. VISION DE ESTOICO**

Creo que es fácil suponer que la pandemia ocasionada por el Covid-19 con todo lo que ha supuesto de aislamiento social y con unos efectos psicológicos secundarios que seguimos padeciendo, (estrés, ansiedad, insomnio, temor...) es la causa del resurgir de doctrinas filosóficas y formas de vida que buscan el conocimiento de uno mismo y del entorno que nos rodea.

Budismo, estoicismo, minimalismo, racionalismo, Epicureísmo... y todos los "ismos" que se nos ocurra, son motivo de estudio, reflexión y motivación para todo aquel que intenta encontrar un sentido a la vida. Todo después de comprobar cómo en cualquier momento, nuestra vida y la de todos, puede dar un giro de 180°. Un giro inesperado y brutal, a la vez que nos muestra con crudeza lo fuertes que nos creemos y lo vulnerables que somos.

Pero volvamos con los **estoicos** y de cómo afrontan los obstáculos.

Si no les fuera posible cambiar los sucesos, los estoicos elegirían la segunda opción de las tres que hemos visto en el apartado anterior. **-Como lo que sucede es parte del proceso y no se puede cambiar, amaban el proceso -** *“La adversidad, mejor como un reto”*.

Estas reflexiones, que comenzaron hace más de 2000 años, guían ahora a miles de personas en una versión más actualizada, contextualizada y personal de lo que se entiende por estoicismo clásico.

Las librerías se han ido llenando de libros con textos y preceptos ya descritos por Séneca, Marco Aurelio o Epicteto, y las redes sociales están plagadas **de influencers** que divulgan sus preceptos. Las meditaciones que el emperador romano fue dejando en su cuaderno desde sus batallas en el Danubio, ahora las toman personas de muy diversa índole. Es frecuente observarlas en directivos y trabajadores de Silicon Valley, en Pymes y todo tipo de empresas, en entrenadores deportivos, en coaching personales...

Según Ada Palmer: *“La nueva popularidad del estoicismo entre la gente del sector tecnológico es, según mi perspectiva, sorprendentemente similar a la popularidad del estoicismo entre las élites poderosas de la Roma antigua”*. Lo cierto es que mientras Roma invadía territorios. El estoicismo aumentó su fama porque era el único sistema ético que funcionaba bien a los ricos y poderosos.

Actualmente, con los conocimientos y la información al alcance de cualquiera, estas enseñanzas, pensamientos, filosofías o cómo las queramos llamar, están infinitamente más democratizadas que antes. Otra cosa es el uso que se haga de ellas.

Si os interesa el tema, os puedo aconsejar leer algún libro como: *El hombre en busca del sentido*, de Viktor Frankl o *Cómo ser un estoico* de Máximo Pigliucci.



En resumen, si hacemos una pequeña reflexión, lo más probable es que coincidamos contigo en que vivimos en una sociedad compleja y que parece estar en permanente crisis: - económica, sanitaria, de valores...- etc.

Habitamos en un mundo en el que muchos nos sentimos sobrepasados por todo lo que nos rodea. Por lo tanto, es razonable creer que estos pensamientos u otros que consideremos valorar, pueden ayudarnos a encontrar la paz, potenciar nuestras herramientas de aguante y de resiliencia a la vez que nos muestran que existen otras formas de afrontar los problemas y sufrimientos.

No importa si hacemos de estas “filosofías” un libro a nuestra medida. Todas tienen su lado positivo y de todas podemos aprender algo. Si encontramos repuestas y nos resultan útiles... ¡nada te impide aprender y seguir tu camino!

Sea como sea, el caso es lograr encontrar algunas herramientas que nos puedan ser provechosas; da igual si lo haces en estas páginas o haciendo uso de tu experiencia, tu conocimiento, tu curiosidad y tus ganas de mejorar. Si las localizamos y nos esforzamos en usarlas, conseguiremos gestionar mejor los sentimientos y emociones; haremos frente a los desafíos y adversidades con más calma y serenidad y quizá responderemos con más entereza en las situaciones extremas que la vida nos deja.

Creo que buscar respuestas puede ser de gran utilidad en un estilo de vida lleno de sobreexcitación y con un ritmo vertiginoso. El día a día no nos da tregua para detenernos a pensar y debemos de conocernos mejor para conocer mejor nuestro entorno. Y no es fácil.

### 4.3 LAS EMOCIONES. – UN BREVE APUNTE-

#### Las emociones vs las adversidades



Emociones, esas inseparables compañeras de viaje que tantas veces nos perturban, otras tantas remueven nuestros sentimientos más profundos, y que en innumerables ocasiones nos traicionan.

Cataratas de sentimientos y pasiones recorren nuestro cuerpo y caen como una cascada de imparable fuerza, al río continuo de nuestra vida, donde fluyen, vigorosas pero tranquilas, en busca del siguiente salto.

Sé que la vida, a veces, puede parecer muy complicada, pero si un día dejamos de emocionarnos, ya no deberíamos llamarla vida.

No hay por qué no llorar cuando algo nos conmueve y la tristeza se apodera de nosotros, sin embargo, hay que evitar que esa misma tristeza acampe en nosotros de forma permanente y llegue a causarnos una depresión.

Es bueno tener miedo cuando veo o intuyo el peligro, se llama también instinto de supervivencia; pero debemos evitar que ese miedo nos paralice y nos impida ver que todo es pasajero y que existen soluciones.

Es bueno reflexionar y planificar el futuro, pero no hasta el punto de mantenernos en un estado de ansiedad continua.

Enfadarnos y llenarnos de ira por algo que consideramos una injusticia es humano y saludable, aunque no hasta el punto de no saber controlar nuestra respuesta ante esa real o supuesta arbitrariedad, sin reflexionar lo suficiente en si realmente es tal como la percibimos.

No queremos odiar y odiamos

No queremos culpar y culpamos. No queremos culparnos y nos culpamos

Queremos pensar o contestar lo que la razón nos recomienda que hagamos, pero inmediatamente después, hacemos o decimos lo contrario.

Podemos amar, sentir alegría, seguridad e inseguridad ante la vida, vértigo y curiosidad ante lo desconocido. Eso nos mantiene vivos.

Las emociones son imprescindibles e impredecibles, forman parte de nuestro carácter y personalidad. Y son tan nuestras que, aunque las podamos llegar a compartir, no debemos dejar a nadie que las haga suyas.

Es evidente que no son fáciles de gestionar; aprender a hacerlo de forma adecuada daría para para mucho más que estas pocas palabras. Quizás lo haga más adelante, de momento... sigamos emocionándonos con ellas.

*Debemos saber identificar las emociones negativas y conseguir minimizar sus "efectos colaterales" en la medida nos sea posible.*

# 5.

## DE COMO JUGAR BIEN TUS CARTAS. RESILIENCIA

*Podemos considerar la **resiliencia** como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas*

Me vais a permitir que en este capítulo lo desarrolle con algunos ejemplos personales que han puesto a prueba, con mayor o menor éxito, mi capacidad de resiliencia.

No considero ser un especial ejemplo de persona resiliente, -conozco a personas que verdaderamente sí que lo son- sino que creo que resultará más cercano mostrar en primera persona, algunas situaciones que de una forma u otra todos hemos pasado. Realidades que han evaluado nuestra capacidad de superación.

Mucho antes de conocer la existencia y el significado de esta palabra, cuyo sentido social y psicológico es relativamente reciente, la vida me ha situado ante multitud de situaciones que me dieron la posibilidad de poder aplicarla. Estoy convencido de que serían muchos los casos en los que hubiera podido tomar mejores decisiones de haber conocido, comprendido y trabajado más con lo que significa tener resiliencia.

Al menos, Si conocer y practicar la resiliencia no nos sirve para derribar obstáculos, sí que nos ayudará a superarlos sin tanto desgaste.

## 5.1. UNA RESILIENCIA DE BARRIO

Nací y crecí en Vallecas, en una casa de esos llamados “barrios del barro”. Allí, donde la palabra resiliencia era de obligado cumplimiento: o te adaptabas y sacabas provecho de lo que la vida te ofrecía, o estabas predestinado a acabar como acabaron muchos conocidos y algunos amigos, o sea, mal.

Por supuesto, no fui el único “resiliente”.

El éxodo masivo de las zonas rurales hacia las grandes ciudades marcó las cuatro décadas de posguerra. Fueron muchos los barrios obreros de casas bajas construidas literalmente a mano, por lo general durante la noche, porque con eso evitaban que fueran derribadas por las autoridades a la mañana siguiente.



Extremeños, castellanos o andaluces, (mis padres eran de La Carolina, Jaén) dejaron todo atrás, en busca de la oportunidad que significaba poder encontrar un trabajo que les permitiera “sacar adelante” a su familia.

Los grandes núcleos urbanos necesitaban mano de obra barata para su desarrollo, pero no se planteaban, o simplemente, carecían de la posibilidad de dar viviendas medianamente dignas y asequibles a todos los que llegaban.

Dada esa coyuntura, no había muchas oportunidades para los que allí crecíamos, pero lo que sí teníamos en abundancia era algo con lo que habían venido cargados nuestros padres: **valores, dignidad y ganas de mejorar.**



Mi calle (C/Tres Amigos) 1986 Poco antes de la expropiación Palomeras bajas

*“Éramos jóvenes y la vida aún estaba por estrenar. Recuerdo el olor a jabón de frotar de esa ropa tendida al sol de la calle como humildes banderas de barrio.*

*Os aseguro que, grabadas con tinta indeleble, en aquellas banderas estaban la fe y la esperanza en un futuro mejor”*

*López Molina*

Esta fue, sin saberlo, la primera enseñanza que me ofreció, y gratis, la resiliencia: ***“las dificultades existen, no podemos evitar que nos afecten, pero, una vez que logras superarlas, sales fortalecido”.***

*“Guardo de aquella adversidad un recuerdo remoto, confuso y agradable, como se recuerdan las cuatro notas más pegadizas de una melodía, el pájaro rezagado de una bandada de estorninos o el mohín de los remos en el agua”*

*J.L. Alvite*

## **5.2. EXPERIENCIA PERSONAL -1-**

No creo que la resiliencia sea algo extraordinario, al contrario, creo que todos nacemos con un pack de supervivencia que incluye una buena dosis de superación ante las adversidades. Ser resiliente no significa dejar de experimentar angustia y dificultad ante los tropiezos y calamidades de la vida. De hecho, el camino para lograr objetivos está lleno de obstáculos y aprendizajes que alteran sobremanera nuestro estado emocional.

Tampoco creo que la resiliencia sea algo que se tenga o no se tenga. La experiencia me ha enseñado que se aprende, y que también se desarrolla en función de lo que decidamos y trabajemos con ella.

*El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional*

### **Mi experiencia.**

En mi memoria descansa uno de esos hitos que marcan una carrera profesional. Tiempo después de haber ascendido de forma meteórica en la empresa donde trabajaba, me encontraba, por así decirlo, en un “*periodo valle*” en mi trayectoria laboral, lo que en la práctica suponía un parón o estancamiento que conjeturaba una difícil solución. Era consciente de haber llegado en gran medida a esa situación, por discrepancias con la dirección de la empresa; es cierto que no eran profundas ni insalvables, pero existía una evidente disparidad de criterios que llegaron a ser tan notorias como para condenarme a un cierto ostracismo.

En un determinado momento fui llamado por la junta directiva. La llamada y la reunión a la que estaba convocado era para comunicarme un traslado de centro. Dicha “propuesta”, fue adornada con un sinfín de buenas palabras y “promesas” de un futuro mejor. Tras una ardua conversación y a su pesar, accedieron a mi ruego de dar un tiempo para poder pensarlo. Tenía un plazo de respuesta: **24 horas**. Ni que decir tiene que solo esperaban y admitían una respuesta por mi parte.

Mi reflexión sobre aquella toma de decisión no admitía demoras.

En mi columna del **debe** más o menos la situación sería la siguiente:

- . Igual salario.
- . Más responsabilidad (llevaría más secciones). Más trabajo
- . Más distancia. Más gasto (gasolina, comida, desgaste de coche).
- . Menos tiempo libre.

En la columna de **haber**, no recuerdo haber puesto nada.

En aquel momento, recuerdo perfectamente de estar casi convencido que la mejor opción sería irme de la empresa. Todo eran inconvenientes. De ninguna manera lo veía como una oportunidad, lo sentía como un obstáculo casi insalvable.

Me costó mucho pensar razonablemente. Las emociones estaban a flor de piel y no permitían que la razón y la lógica mostraran su opinión. No obstante, una vez algo más sereno, pensé en lo razonable de dar una oportunidad al destino. No debía dejar cerrada una puerta sin conocer que había tras ella.

Mi respuesta fue afirmativa a ese traslado.



Resulta evidente que el tiempo relativiza todo. Doy por seguro que de haber afrontado de otra manera esa situación, aun siendo el resultado el mismo, mi ansiedad y mi sufrimiento, habrían sido distintos.

Con el tiempo, esa puerta abierta, no hizo más que confirmar todas las cosas que había reflejado en mi columna del **debe**, pero también fui descubriendo poco a poco y con esfuerzo, que mi columna del **haber** se iba llenando de palabras que no solo igualaron, sino que compensaron con creces la decisión que tomé. Para mí, en aquel momento, era una situación límite y...me sobrepuse a ella.

Saber ver el verdadero alcance de un obstáculo que se interpone en tu camino, cuál sería la mejor manera de afrontarlo, -si es que existe la posibilidad- y en lugar de sufrir por tenerlo enfrente, intentar aprender y fortalecerse para futuros obstáculos, son los principios de la resiliencia.

Por desgracia, algunas veces nos resulta difícil aplicar esos principios, otras no logramos ver nada que nos infunda algo de optimismo y otras, no sabemos afrontar los retos terminando por hacer del obstáculo un muro infranqueable.

El pensamiento se modifica según vamos aprendiendo y experimentando con el tiempo. El temperamento tiene un componente genético que lo hace más difícil de cambiar o modificar, pero sabemos que se puede moldear. Es lo que, en gran medida, define tu personalidad, pero en determinadas situaciones, puede jugarte malas pasadas. Un temperamento colérico o melancólico, pueden ser enemigos de la resiliencia. Aprender a moldearlo puede significar un punto de vista diferente que relativice un problema o lo haga ver desde otro punto de vista.

.

### **5.3. LA RESILIENCIA EN LAS EMPRESAS**

#### **¿Faltan reflejos y resiliencia en las empresas?**

Comienzo diciendo una obviedad: las empresas, da igual el tamaño que tengan, están formadas por personas, y estas influyen, lógicamente, en su cultura, funcionamiento y decisiones.

Aunque las directrices y decisiones importantes se adopten de forma colegiada en los consejos u órganos que correspondan, siempre estarán mediatizadas por la voluntad y capacidad de sus líderes en gestionar recursos y controlar sus emociones y sentimientos.

La facultad de resiliencia de las empresas también es a menudo puesta a prueba con el transcurso del tiempo

Con el paso del tiempo, la facultad de resiliencia de las empresas es también, de forma muy frecuente, puesta a prueba. Infinidad de situaciones externas e internas, dificultan la buena marcha de estas. Saber gestionar los recursos humanos en épocas difíciles son un punto de inflexión y estrés que cuesta superar de forma no traumática. Al final, si se han de tomar determinadas decisiones se debería de hacer siendo verdaderamente conscientes que a quien afectan son personas y no números, no deben de verse, ni mucho menos, como un lastre que soltar.

La experiencia me ha demostrado que la religión de las empresas es la novedad: el nuevo siempre tiene razón. El joven, el recién llegado que inyecta sangre nueva en la estructura, se convierte en un bien codiciado para unas empresas, aterrorizadas por el hecho de volverse obsoletas, anticuadas e improductivas. Quizás esto sólo sea un reflejo de la sociedad en su conjunto, donde se nos presenta al individuo como un ente joven,

perpetuamente fresco y en un estado de nirvana permanente, con un inmejorable rendimiento y capaz de mostrarnos el camino correcto en cualquier momento.

### **Según debería ser:**

Una empresa resiliente es aquella capaz de absorber y adaptarse con flexibilidad a los cambios profundos y rupturas que sobrevengan, ya sea de índole externo o interno, sin que se vea mermada su capacidad de ser rentable y llegue a conservar, en gran medida, los valores que la han hecho productiva, rentable y duradera.

### **Lo que es, según mi experiencia:**

Las empresas suelen tomar decisiones muy a corto plazo, queriendo volver de forma inmediata a la rentabilidad perdida y tomando siempre decisiones muy parecidas entre sí. Si vamos a lo “fácil” ya sabemos de dónde sacar una rentabilidad inmediata.

Parece ser que hoy en día, el “ciclo de la vida” de los trabajadores es como el de los productos de consumo, más bien breve. La nueva mercancía para consumir pasa por un lanzamiento meteórico con publicidad, marketing, etc. Hasta que alcanza su madurez como producto y termina con su posterior sustitución por uno nuevo que cumpla con las nuevas expectativas del mercado.

Si hacemos un símil y realizamos una proyección actual, quizá algo ventajista por mi parte, de la situación real de los trabajadores (da igual de qué nivel o rango); estos pasan de una “**ascensión**” hasta los treinta y tantos (a veces, algo más), hasta la “**decadencia**” (a partir de los cuarenta y cinco). Comprobamos como se puede ir del paraíso al infierno (sin pasar siquiera por el purgatorio) con una simple tachadura del jefe de recursos humanos, o con una decisión más o menos “concertada” del comité de “sabios directivos”.

*“Si no esperas nada de nadie, difícilmente te sentirás defraudado”*

*López Molina*



#### **5.4. EXPERIENCIA PERSONAL -2-**

Años más tarde de la experiencia anterior, me sucedió lo que podemos llamar de nuevo, otro hito laboral, que puso a prueba mi nivel de resiliencia. La empresa estaba inmersa en una profunda reestructuración que afectaba de lleno a mi área de negocio dentro de la sociedad. Se había decidido dar

entrada a personal directivo de empresas de la competencia para “reestructurar, organizar, sanear y hacer más rentable a la compañía”. Según me hicieron saber en aquel momento, los nuevos gestores decidieron que no tenía cabida en el nuevo organigrama de personal que convenía al nuevo rumbo que la empresa debía tomar.

Fui trasladado, con un rol directivo inferior al que desempeñaba, a otra área de la organización, se podía decir que era “*otra empresa dentro de la empresa*”. La filosofía, la forma de trabajar y de entender la gestión del negocio era completamente distinta. En esta ocasión, mi adaptación resiliente a mi nueva situación vino marcada por haber dado tiempo a reflexionar con anterioridad a que sucediese – *había pensado e intuía que esa situación era bastante probable que pudiera darse*–

La verdad es que, he de reconocer que el proceso no fue fácil, pero sí positivo. Saqué todo lo beneficioso de ese nuevo y diferente rol que, vista sin la perspectiva del miedo, tenía en principio connotaciones no demasiado favorables. Resultó ser muy enriquecedor. Como diría alguien cercano: “*los cambios siempre vienen bien, aunque aparentemente cueste reconocer porqué*”.

Es indudable que todos aprendemos de nuestros errores, o al menos, debería ser así, a pesar del tan traído refrán: “*el hombre es el único animal capaz de tropezar dos veces con la misma piedra*”. En nuestro caso, si queremos ser fieles a esa posición resiliente de nuestra personalidad, debemos de hacerlo en grado superlativo. No hay mejor enseñanza que la de nos da el aprender de los errores, ya sean nuestros o ajenos. Comprobaremos que son tantos, que al menos, no viviremos suficiente para cometerlos todos otra vez.

¿Qué había cambiado en mi visión del obstáculo? En mi opinión: la edad, la experiencia, relativizar la situación todo lo posible, no pensar demasiado en el futuro y vivir el presente, saber que la realización personal y la felicidad se encuentran en muchas partes, confianza y fe en mí.

En la vida, cuando algo es trascendente o nos importa de verdad y sentimos miedo al vacío, al cambio o al futuro, hemos de confiar en que, cuando avancemos, a pesar de nuestros miedos, se desplegarán todos nuestros sentidos. Las ganas de salir adelante, hará el resto.

## 5.5. JUEGA BIEN TUS CARTAS

En estos tiempos, en los que como ya he comentado, recibimos multitud de estímulos externos que nos confunden y nos hacen creer que la vida es como el Titanic: siempre a punto de chocar con un iceberg. Todo acontece a tal velocidad que nos es casi imposible de seguir, siendo muy difícil y complicado encontrar algún salvavidas que nos haga encontrarnos con nosotros mismos.

De todos es sabido que en época de crisis siempre hay personas, entidades o empresas que encuentran en ésta una oportunidad de crecimiento económico, de desarrollo personal o simplemente, de aprendizaje. Es conocido el refrán español “A río revuelto, ganancia de pescadores”.



EL TSUNAMI

Debemos encontrar nuestro lugar en este maremágnum de situaciones. Por supuesto no es sencillo; todos tenemos obligaciones y compromisos que cumplir, a todos nos somete la incuestionable realidad de las necesidades más básicas, y todos necesitamos dinero para poder subsistir. Todos queremos mejorar, pero la mayoría de las veces, no sabemos cómo hacerlo.

Si las cosas te vienen mal dadas y tienes la necesidad de cambiar o reinventarte, piensa en todo aquello que sabes hacer. En lo que eres bueno. Piensa si puedes poner algo en marcha; aquel proyecto o dar aquel paso que alguna vez has pensado en dar y nunca has sido capaz de darlo.

Si te decides, hazlo con toda la pasión y alegría de que seas capaz. Sé que esto requiere mucha fuerza de voluntad, pero a veces, las oportunidades están o aparecen en los lugares más insospechados.

Aunque pasen los años y pasen de largo oportunidades que quizá no hayas podido o sabido ver, no debemos perder la curiosidad y la capacidad de asombrarnos. Muchas veces no somos conscientes de nuestro potencial y los primeros sorprendidos somos nosotros cuando conseguimos algo que no sospechábamos que pudiéramos conseguir.

Evidentemente esto no trata de hacerse millonario aprovechando la crisis, ni siquiera esperar a que algo me pase para tener la posibilidad de salir fortalecido. Más bien se trata de aprovechar todos esos momentos y circunstancias que se dan en tu vida, para que, jugando bien tus cartas, encuentres soluciones donde aparentemente, solo hay problemas.

*“Todo lo que te rodea que llamas vida fue hecho por alguien que no era más inteligente que tú. Y lo puedes cambiar, puedes influenciar, puedes construir tus propias cosas que otra gente pueda usar. Todos tenemos la capacidad de poder hacer grandes cosas, no debemos poner límites a nuestra imaginación”.*

*Steve Jobs*

# 6.

DE MEJORAR LA ATENCIÓN.

HABLA SOLO PARA MEJORAR EL SILENCIO



Grosz, George Museo Reina Sofia

## 6.1 EL CAOS PERMANENTE

Todas las épocas han tenido sus señas de identidad, los que cohabitaron en ellas tenían una determinada visión de su entorno y de lo que acontecía a su alrededor. Aunque haya cosas que no cambien en el interior del ser



humano, pues nos seguimos rigiendo por principios, deseos y sentimientos similares, no cabe duda de que las personas han estado y estamos mediatizados por el contexto histórico y social en el que desarrolla su existencia.

La Edad Contemporánea, época en la que nos “ha tocado” vivir, convenimos que comenzó con la revolución francesa (1789) y llega hasta nuestros días. Evidentemente, desconozco hasta cuando durará -los periodos en historia son muy relativos- y qué paradigma explicará la decisión de que una nueva Era comience:

¿Tal vez el desarrollo sin límites de la Inteligencia Artificial? ¿El resurgir de un movimiento global más natural y humanista? o ¿tal vez una guerra nuclear mundial?

Si hay algo que caracteriza el contexto de nuestros días es que la tecnología ha dado, y continúa dando, un salto cuantitativo y cualitativo trascendental. La información, la comunicación y la globalización ha transformado nuestras vidas.

Llegado a este punto, en muchas ocasiones nos vemos superados por la gran cantidad de acontecimientos y estímulos.

**¿No os parece estar sumidos en un caos permanente?**

¿Cómo poder prestar atención a lo que verdaderamente importa dejando a un lado lo inútil y accesorio?

La sociedad actual nos obliga a llevar un ritmo de vida endiablado. Soportamos una intensa y absorbente carga de trabajo y la actividad diaria nos deja poco margen para el tiempo libre, el descanso y la meditación (máxime cuando tienes hijos pequeños a tu cargo).

En este estado de cosas nos resulta verdaderamente complicado mejorar nuestra concentración y atención.

La tecnología y la información constante bombardean sin piedad nuestros sentidos (noticias, publicidad, redes sociales, teléfono, WhatsApp...). Casi sin darnos cuenta constatamos cómo los mensajes directos y cortos han impuesto una pequeña dictadura: **lo que no es breve, directo y divertido no genera ningún interés**. Hoy se impone lo concreto; dentro de ese déficit de atención hacia el resto, resulta cada vez más inusual que los demás capten nuestra atención como que nosotros logremos hacerlo con el resto de las personas.

Llegados a este punto, no tengo más remedio que pedirte que debes mejorar tu capacidad de atención para aumentar la facultad de aprendizaje y empatía hacia los demás. Sé que resulta difícil y que, al pedirlo de esa forma tan directa, ciertamente adolezco de poca empatía hacia vosotros.



Aun así, considero imprescindible aprender a fortalecer nuestra capacidad de atención y por lo tanto de entendimiento y aprendizaje. Si conseguimos corregir y ajustar nuestro nivel de atención, aunque sea poco a poco y de forma progresiva, observaremos como se acrecienta nuestro nivel de conocimiento y de percepción de ideas, a la vez que mejoraremos nuestra capacidad de empatizar con los demás. Si prestamos más atención, nuestras decisiones serán más razonadas e incluso podemos llegar a paliar nuestro nivel de estrés y ansiedad.

Todo esto será posible si somos capaces de escuchar (que no oír) a alguien más que no sea a nosotros mismos.

Sufrimos una sobredosis de egocentrismo; nos creemos el ombligo del mundo y nos encanta todo lo que hacemos y decimos: queremos contar a los demás hasta el último detalle. Lo nuestro es lo verdaderamente importante y los demás se enredan y levitan en una sarta de palabras sin consistencia. ***Exigimos a los demás una atención que nosotros mismos no les concedemos.***

Pero lo comentado en este apartado no termina en escuchar con atención a las demás personas, sino que es aplicable a todo lo demás.

## **6.2 ¿CÓMO PUEDES MEJORAR LA ATENCIÓN?**

Pongamos que queremos comenzar por lo que entendemos sería lo más básico: meditar para reducir el estrés.

-¡Vale! pero pongamos que piensas ... *-no dispongo de mucho tiempo y quiero empezar con la meditación-*

Piensas en la relación causa-efecto: *-si aprendo a meditar, mejoraré mi concentración y mi atención-*

Meditar es algo que se aprende, que se logra y perfecciona con el paso del tiempo.

El “manual del buen meditador”(obsérvese las comillas) nos dice cómo tenemos que meditar:

¿Cómo se tiene que meditar? Atendiendo a las “normas” establecidas:

**Si quieres saber cómo meditar correctamente, sigue estos pasos que te indico a continuación.**

1. Ponte ropa cómoda. ...
2. Busca un lugar tranquilo. ...
3. Siéntate de **manera** correcta. ...
4. Céntrate en un objeto. ...
5. Acepta los pensamientos que surgen y sigue adelante. ...

6. Aumenta tu tiempo de meditación de forma progresiva. ...
7. Añádelo a tu rutina diaria.

Pues bien, confieso que rara vez he conseguido algo parecido a eso. Cuando lo he intentado, a lo más que he llegado es a tener un momento de relajación y tranquilidad. Los estímulos, esos a los que ya nos hemos referido en varias ocasiones, terminan por golpear una y otra vez mi cabeza:

Mientras “meditamos”:

- cuando acabe este tiempo, echan un partido de futbol por televisión
- para qué me habrá llamado mi jefe
- que no se me pase ingresar eso en el banco
- Cuál era esa nueva serie de Netflix... no recuerdo bien, tendré que mirar luego
- Qué pesado son los del grupo de WhatsApp
- Con tanto meditar estoy perdiendo tiempo para ir a entrenar.

En fin... podría seguir así hasta el infinito. Cada cual tenemos nuestras “cosas”, pero lo que tenemos en común todos es que: *“se nos va el Santo al cielo”, “pensamos en las musarañas” o “por Dios, que estrés de vida”*

Sinceramente, si a alguien le funciona esto, pues ¡fenomenal! Estoy convencido que hay muchas personas que lo aplican y les funciona de maravilla, como también estoy convencido de que, a los demás, no nos funciona en absoluto. Lo más probable es que no sabemos hacerlo bien ya que no tenemos a ningún experto que nos guie y enseñe. Quizá sea que tampoco tenemos paciencia e interés para dedicarle más tiempo, y si lo aplicamos en una milésima parte, abandonamos al poco de comenzar.

Tal vez nos resulte más sencillo y práctico que nos demos unos minutos a pensar tranquilamente en nosotros, en lo que nos ha sucedido e intentar ver las cosas desde otra perspectiva. Al final, debemos intentar relajarnos y acallar esa jaula de grillos en la que a veces se convierte nuestra cabeza. Da igual el sitio y el lugar, creo que todos sabemos cuándo y dónde encontrar esos momentos para dedicarnos.

### **Técnicas sobre mejorar la atención cuando interactuemos con los demás.**

Llegados a este punto os sugiero unas pequeñas técnicas que no son meditaciones en sí, sino más bien **reflexiones conductivas** por si os resulta más sencillas y prácticas llevarlas a cabo. Si las “meditáis” y optáis por aplicar alguna de ellas no os garantizo resultados espectaculares pero sí que os pueden servir de ayuda y mejora. Sé que todos las sabemos, pero ¿cuántas veces las ponemos en práctica?

1. Cuando hables con otra persona, intenta concentrarte en lo que dice, intenta entenderle. Hazle pequeñas preguntas si no comprendes bien lo que comenta. Empatiza con ella, ponte en su lugar.
2. Cuando estes en una charla, curso o grupo de trabajo. Presta atención e intenta quedarte con algún concepto que a ti te parezca interesante. También ayuda el ir apuntando lo que consideres más relevante. Recuerda que salvo que tengas memoria fotográfica, ésta es frágil y nos podemos olvidar de algún detalle que posteriormente nos puede resultar de gran ayuda.
3. Cuando cambies impresiones con alguien. Si no estás de acuerdo o entiendes que tú visión de las cosas puede aportar algo más, procura exponer tus razonamientos lo más claro y conciso posible.

4. Piensa en que existe la posibilidad de que la otra persona sólo se escuche a sí misma, y que además solo desee imponer su pensamiento y sus ideas, sin querer darse la oportunidad de escuchar las tuyas. Además, debes tener en cuenta que quizás lo que tú dices o piensas, **no le interese lo más mínimo**. Es el momento de cortar amablemente y pasar a otra cosa. Intenta por todos los medios **no entrar en “bucle”**. Después, deja pasar un tiempo y de forma más serena y reflexiva, piensa en lo que se ha hablado e intenta sacar conclusiones.

Analiza las posibilidades:

- *Sigues pensando que no lleva razón*. Intenta convencerle en otro momento de que sus comentarios no son del todo razonables.
- *Continúas creyendo que su visión de las cosas no es la más idónea*. Intenta hacerle comprender de nuevo cuál es tu punto de vista.
- *Estás convencido en lo errónea de la solución que aporta a los problemas*. Ofrece otras soluciones concretas e intenta que las analice.
- *Puedes llegar a la conclusión de que no te interese lo más mínimo su punto de vista y la solución que aporta*. No te merece la pena “desgastaste” más en algo que sospechas no conseguirás nunca.

Piensa que **también puedes llegar a otra conclusión: que lleve razón en sus planteamientos**.

5. Si has de mantener una conversación que tiene muchas posibilidades de ser problemática y en la que intuyes puedan generarse conflictos, si estas obligado a dar explicaciones sobre una decisión que has tomado o explicar un proyecto que has realizado o vas a realizar, piensa detenidamente en cómo vas a exponer tus razones y en las posibles objeciones que se van a plantear.

Si lo haces así, tendrás más posibilidades de contestar del modo más adecuado. Si piensas con antelación en las posibles preguntas que puedan surgir, responderás de la forma que tú consideras más

correcta y no la que te venga a la cabeza en ese instante. He visto, con frecuencia como personas con ideas y proyectos brillantes, fallaban precisamente a la hora de exponerlos, al quedarse sin una respuesta mínimamente coherente ante el primer contratiempo o pregunta que, por otra parte, era bastante previsible que surgiera.

6. Si has quedado para comer o simplemente mantienes una charla distendida con tus amigos, procura olvidarte del móvil o al menos, intenta hacer el menor uso posible de él cuando entiendas que la conversación requiere tu atención plena.

### **Un breve apunte sobre el uso del móvil**

*Soy consciente que la recomendación anterior sobre el uso del teléfono móvil quizá sea mucho pedir; al menos, consuélate: no eres la única persona que está afectada por la “dependencia” del aparatito. Es extraordinario el valor que tiene hoy en día los móviles en la comunicación de las personas; nos ofrecen infinidad de ventajas, aunque lo paradójico, es que también sea uno de los mayores instrumentos de abstracción e incomunicación.*

*Nos sorprendería, o tal vez no tanto, el número de personas que sufren o sufrimos **Nomofobia**, entendido dicho “palabro” o término como: miedo irracional a quedarte sin móvil. Nos inventamos excusas tipo: “yo si no tengo el móvil estoy perdido” “me siento solo” otros dan la excusa del trabajo “necesito estar conectado por si...” Todos “somos carne de cañón” pero si hablamos como afecta este problema en la adolescencia, coincidirás conmigo que esta “**enfermedad**” resulta muy compleja de solucionar cabiendo la posibilidad de que pueda llegar a hacerse crónica.*



*Reflexionemos en cómo intentar ayudar o ayudarnos a solucionar este creciente problema.*

*¿Cómo controlar ese chute de endorfinas que nos produce el uso del móvil?: en primer lugar, lo que debemos es reconocer que tenemos ese problema. **No** hay que verlo como una adicción al uso, ya que “desengancharse” de cualquier adicción implica dejar de usar lo adictivo. En este caso no se trataría de no usar la tecnología sino de usarla más racionalmente. Todos los hábitos cuestan controlarlos, pero existen métodos para hacerlo. No es fácil, pero si factible.*

*Algunos truquitos:*

- . Ponlo en silencio*
- . No lo lleves siempre encima*
- . No te lo lleves al baño*
- . Controla el uso en redes sociales*
- . Limita el móvil de empresa*
- . Apágalo una o dos horas antes de acostarte*
- . Cambia la rutina de encender el móvil nada más levantarte*
- . Etc...*

- 7.** Si estás leyendo un libro y percibes que su lectura puede enriquecerte además de distraerte, intenta mantener distancia con los factores externos que disminuyen tu concentración y que impiden que no te llegue todo su mensaje. Procura aislarte cuanto puedas: no televisión,



no móvil. Si esto no te resulta posible, has de decidir si sigues leyendo, o por el contrario, es mejor dejarlo para otro momento.

8. Has de entender que tu pareja o tus hijos, requieren en algún momento toda tu atención. En esos instantes quieren y exigen una <<dedicación exclusiva>> Difícil cuando estás cansado o cansada; además suelen coincidir esa necesidad de atención con los momentos “menos oportunos” Tenemos que estar alertas ante estas situaciones porque, detrás de una aparente nimiedad, pueden esconderse problemas mayores.
9. Intenta que ciertos sujetos no influyan en ti. Sepárate de esas personas tóxicas que merman tu energía y tu ánimo; esas personas que, desde su negatividad, quieren hacer que cambies tu forma de ver la vida. Todos conocemos a personas que parecen disfrutar recordándonos lo mal que está el mundo, la empresa, la política, etc. Suelen incidir en señalarnos lo que no hemos conseguido o lo difícil que lo tenemos. También nos suelen hablar mal de los demás cuando, con toda seguridad, también lo harán a la inversa.

Si les prestamos **atención**, quizá terminemos pensando como ellos y eso no nos interesa en absoluto.

Podía seguir con ejemplos de cómo mejorar nuestro déficit de atención, pero no quiero aburrirlos. Creo que el mensaje queda algo más claro; sólo meditar no va a solucionar todos los problemas. Si somos sinceros, todos tenemos un importante índice de mejora y está en nuestras manos, en nuestra actitud y en nuestra forma de comportarnos, poder conseguirlo.

Intentarlo, al menos.

De nosotros depende dejar ese “**piloto automático**” que dirige una gran parte de nuestra vida y coger los mandos de nuestra nave. No sé si tomaremos el rumbo adecuado, pero al menos, será el que nosotros decidamos.

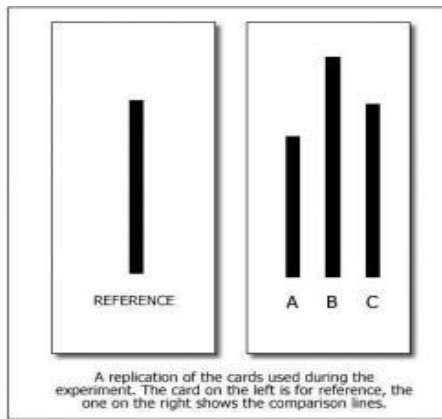
### 6.3 LA ATENCION COMO INFLUENCIA

Un principio básico de psicología para dummies es: “cada uno ve lo que quiere ver”. Traducido: lo que observas, aprendes y experimentas está sujeto a múltiples interpretaciones, aunque en principio para ti la que vale y es la verdadera es la tuya.

Pero es posible que siendo tu voluntad y tu atención la correcta, la influencia que algunos factores externos ejercen sobre ti pueden hacer que modifiques esa interpretación.

Famoso es el experimento de **Asch** (Solomon Asch) que fue diseñado para probar como la presión ejercida por compañeros o conocidos (bien fuesen de trabajo o de otros campos) pueden hacer que cualquier persona se conforme y sea influida en su percepción individualidad y su juicio.

El experimento consiste en sentar a ocho personas alrededor de una mesa. Sólo uno de los participantes era en realidad un participante “*inocente*” y *genuino*, el resto eran cómplices de los experimentadores. Instruidos para dar ciertas respuestas preseleccionadas. El experimento era simple en esencia; cada participante siguiendo su turno asignado, era invitado a responder una serie de preguntas simples. Después de algunas preguntas con alternancias entre errores y aciertos varios, se realizó sobre una determinada figura, una pregunta:



¿Qué línea de la figura es la más larga o entre las dos cual es la concordante en longitud?. En una respuesta que era evidentemente errónea, los siete participantes coincidieron de una forma premeditada sobre ella, haciendo que el “*inocente*” aunque pensara lo contrario, se decantase también por la misma.

Si queréis, podéis ampliar más sobre este interesante experimento en YouTube.

Un clásico ejemplo lo tenemos en el cuento del “Rey desnudo”. Solo un inocente niño dijo en voz alta al pasar a su lado que el rey iba desnudo, cuando el resto de la corte, aun siendo evidente que lo iba, no se atrevían a decirlo, pensando cada cual que solo él lo veía no queriéndose poner en evidencia ante los demás si así lo decía.

Conclusión: una atención adecuada no garantiza la idoneidad de nuestros pensamientos y acciones. Ha de ser tamizada por nuestro criterio, nuestro razonamiento y nuestra experiencia.

*“Los demás tratan de influirnos, de igual manera que nosotros tratamos de influir en los demás”.*

*López Molina*

## HABLA SOLO PARA MEJORAR EL SILENCIO



### 6.4 EL PODER DE LAS PALABRAS

Sabemos la importancia que tienen las palabras. De ningún modo podemos despreciar su fortaleza y poder de seducción; tampoco su capacidad de despreciar o herir. Una sola palabra o una pequeña frase, nos puede trasladar con la brevedad de un instante de la dicha más absoluta a la más absoluta desolación. Las palabras que elegimos, cómo nos expresamos y en que contexto o situación las decimos, pueden marcar diferencias y obtener resultados radicalmente opuestos.

Todos conocemos ejemplos de personajes que han pasado a la “posteridad” por una frase mal dicha, que no es la más adecuada por el contexto en el que se dice, o bien no ha sido pensada lo suficiente.

Veamos algunos ejemplos:

- *“Estar en el candelabro”* **Sofia M.**

- *“¿Dónde se celebra este año el festival de Cannes?”* **Cristina A.**

- *“Se toma tanta drogaina que ha de morir de una doble dosis”* **Malena G.**

- *“La mayoría de nuestras importaciones vienen de fuera de nuestro país”* **Rocío J.**

- *“Fumar mata, si mueres pierdes una parte importante de tu vida”* **Brooke**

- *“Llovía muchísimo, parecía el Danubio universal”* **Rocío J.**

- *“Hoy hay garrafas de viento”* **Yola B.**

- *“No son estrellas fugaces, es una lluvia de motoritos”* **Isabel P.**

- *“Todavía no he encontrado la hormona de mi zapato”* **Sofía M.**

- *“La próxima conjunción planetaria...”* **Leire. P.**

- *“España, como mucho, no tendrá más allá de algún caso diagnosticado”* **Fernando S.**

- *“Del Prestige salen unos pequeños hilitos”* **M. Rajoy**

- *“El mal lo causa un bichito. Es tan pequeño que, si se cae de la mesa, se mata”* **J. Sancho.**

Por supuesto, no es nada personal. Es algo a lo que, de una u otra forma, estamos expuestos a que nos suceda a cualquiera de nosotros. Es evidente que cuando tienes cierta popularidad, alguna relevancia pública, o algún puesto de responsabilidad, no es que sea más fácil que se produzca, sino que su repercusión, es mucho mayor.

Estoy seguro de que si hacemos memoria, es muy probable que todos recordemos alguna situación de personas diciendo algo perfectamente incorrecto en el momento absolutamente erróneo. Quizá nosotros mismos.

## 6.5 PALABRAS QUE EMOCIONAN Y MANIPULAN

Es bien conocido por los profesionales del marketing y los aficionados al Big Data el efecto que determinadas palabras o frases causan en la sociedad en general y en sus potenciales consumidores en particular.

Las grandes marcas se pelean por aquellos que saben buscar y desentrañar lo que los demás desean y que dan con la llave de ese deseo a través de una frase. Las posteriores campañas de publicidad gravitan sobre esa idea con imágenes, logos y slogans que posicionan la marca ante su competencia.

### *Los mejores slogans de la historia*



Seguro que sabéis a que marca me refiero si pongo frases como:

“... te Da Alas!”

“Conecting People”

“Tómame un Respiro. Tómame un ...”

“...Vuelve a casa por Navidad”

“El algodón no engaña”

“Más bueno que el pan”

“Ya es Primavera en El...”

“Hoy me siento F...”

“Rex... no te abandona”

“Probablemente, la mejor cerveza del mundo

“Un Diamante es para Siempre”

“... El turrón más caro del mundo”

Y podríamos continuar con más frases y frases ¿verdad?

Comprobamos cómo unas pocas palabras, más o menos afortunadas, pero siempre repetidas machaconamente, nos hacen visualizar de forma automática una marca, producto, programa, disco, película, etc. Llámalas slogans o títulos, las palabras son puertas que abren emociones, sentimientos y deseos.

## 6.6 PALABRAS QUE CONDICIONAN

Si ponemos una de estas palabras: “light”, “ligera”, “eco”, “bio”, “sostenible”, “reciclable”, “reutilizable”, “biodegradable”, “responsable”, “ecológico”, “viral”, “trending topic”... al margen de que sea más o menos verdadero, nuestra mente se posiciona de una determinada manera hacia el producto o bien que la contenga. Si se enfoca bien la publicidad sobre esos conceptos, las posibilidades de éxito aumentan exponencialmente. Así funciona nuestra mente.



## 6.7 PALABRAS CON VOCACIÓN DE MANIPULAR

Tal vez en España sea un “fenómeno” algo más reciente, pero es vital en la política actual la figura de los asesores o “spin doctor” como se denomina en la jerga política, denominación popularizada en Europa por la serie *Borgen*, pero que ya era utilizada hace décadas en Estados Unidos por ser un término usual en el beisbol.

Cercanos a la persona que ostenta el poder o aspira a ostentarlo, su objetivo consiste en que su jefe llegue al poder o lo conserve a toda costa.

Da igual la ideología o la persona de quien dependa, el objetivo lo conseguirá apelando a los sentimientos más profundos de los votantes, manipulando si es preciso sus emociones y haciendo ver que su opción es la mejor, no porque sea especialmente buena, sino porque la contraria es infinitamente peor.

Como en este capítulo me refiero a las palabras, no voy a profundizar en las funciones que, pongamos como ejemplo, desarrolló el asesor más conocido que hemos tenido en España: Iván Redondo (por cierto, asesor tanto del PP como del PSOE de Pedro Sánchez), sino a ideas o palabras que cambiaron tendencias o quedaron grabadas en la memoria de todos.





Como solía decir Iván Redondo: ***“La política es el arte de lo que no se ve”***

Fue el asesor de Bill Clinton el que puso de moda una frase que popularizó el que fuera presidente, por entonces candidato en las elecciones:

**“Es la economía, idiota”** con ello lo que transmitía era que había que centrarse en las cosas básicas y de interés general para el ciudadano de a pie.

Por cierto, al recordar esta frase, siempre me viene a la memoria el célebre ***“La República no existe, idiota”*** que un mosso d’esquadra le soltó a un manifestante independentista catalán.

**“Yes, we can”** eje de la campaña de Barack Obama y que le llevó a la presidencia en el 2009.

**“Sí se puede”** versión española de la anterior y muy utilizada por Podemos y grupos afines. Más adelante se ha popularizado, siendo utilizada en muchas ocasiones y situaciones diferentes.

**“Siete minutos”** título del decisivo video usado en la campaña de Albiol (PP) a la alcaldía de Badalona y que apelaba al sentimiento de inseguridad que ocasionaba la gran inmigración existente en ese municipio. Fue el paradigma de éxito por apelar a las emociones antes que a la razón. El ideólogo fue un todavía desconocido Iván Redondo.

**“America First”** mensaje utilizado por Donald Trump por el que hacía ver que primero eran los intereses de su país (según su visión, claro está) a cualquier otra cosa o circunstancia.

Quien no recuerda aquellas: **“OTAN de entrada NO”**, **“Votar Centro es votar Suarez”**, **“Pon tu voto a trabajar”**, **“Haz que pase”**, **“No pasarán”**, **“derechita cobarde”**, **“los de Colón”**...

Otras son empleadas en la actualidad con frecuencia y nos dirigen inmediatamente hacia un punto concreto: “xenófobos”, “pijoprogres”, “fachas”, “ultras”, “memoria histórica”, “corrupto”, “antisistema”...

Las palabras en la política son utilizadas para dirigir o desviar pensamientos y estados de opinión.

Resulta curioso comprobar cómo después de un consejo de ministros, algunas palabras o términos son utilizados, de forma sistemática, desde la portavocía del gobierno hasta el último de los ministros. Como si un mantra repetido muchas veces se convirtiera en una verdad absoluta. Y lo más probable es que funcione.

Así, la negociación pura y dura pasa a ser “*mesa de diálogo*”, al no ponerse de acuerdo se le llama “*disparidad de criterios*”, al trágala le llaman “*consenso*”, a bajarse los pantalones se le llama “*es beneficioso para el país*”, o para cierta corrupción “*no hay comentarios*”.

Como es evidente, este tipo de actuaciones no la tiene en exclusividad ningún partido político, ni siquiera son común a la política. También sucede en el ámbito empresarial, deportivo o cultural.

Todos utilizamos las palabras como mensajes de afecto o como armas arrojadas, según proceda.

## 6.8 A VECES, SE CONSIGUE MÁS DICIENDO MENOS

Los vendedores habilidosos saben cuándo dejar de hablar para permitir que el cliente “termine” la venta por él. En verdad, conozco verdaderos maestros en el arte de hacer creer a un cliente que el producto que ha adquirido es el mejor posible porque así se lo ha aconsejado el profesional; cuando la realidad es que el mismo cliente tenía claro con anterioridad cual es el que quería. Por supuesto, no siempre es así. Aunque estos casos son más comunes de lo que pueda parecer.

Algo que podemos sacar en claro o al menos tener en cuenta es:

- No siempre nos funciona si utilizamos la misma forma de hablar o de expresarnos
- No a todos podemos convencer o persuadir de la misma forma.

Mejoraremos nuestra comunicación con las personas si actuamos de la mejor manera posible, y eso se logra: **empatizando con los demás.**

*“Más vale callarse y pasar por tonto que abrir la boca y eliminar cualquier duda al respecto”.*

### ***Proverbio anónimo***

Como ya he comentado, también es importante la situación y el contexto donde hablemos. No es lo mismo si hablamos y conversamos con la familia o entre viejos amigos, que hacerlo en una reunión de trabajo, de vecinos o si lo hacemos con desconocidos. En todo caso hay que intentar hablar con propiedad y pensando un poco en lo que decimos, y si llegado el momento “metemos la pata” tener suficientes reflejos y habilidad, para: **detectar la metedura, corregirla e intentar minimizar las consecuencias.**

Entre los profesionales del comercio circulaba, no sé si catalogarlo como “leyenda urbana”, chiste o situación real, la siguiente situación:

Un cliente se acerca a un vendedor indicándole que está interesado en uno de los dos sujetos libros de bronce de la exposición.

-“Lo siento señor, pero no se venden por separado” responde el vendedor

-“Discúlpeme, ¿realmente no está interesado en llevar los dos? Continúa

- “Solamente necesito uno... y es el que me gusta” insiste el cliente -  
“¿podría consultarlo con su encargado?”

Ante la insistencia, el vendedor agarra uno de los sujetos libros y se dirige a su jefe.

-“Disculpa que te moleste López” -Hay un idiota que solo quiere uno de los dos sujetos libros de bronce”

Con el rabillo del ojo se da cuenta de que el cliente le ha seguido hasta la presencia de su jefe, y continúa:

-“Menos mal que este amable caballero está dispuesto a comprar el otro.

Podría relatar multitud de ejemplos con soluciones inapropiadas, que no eran las que más interesaba ofrecer o simplemente imprudentes e injustas. Una mala praxis de las palabras y de las formas, dieron al traste con soluciones que hubieran sido más prácticas y acertadas, y lo peor de todo, con el enfado y pérdida de confianza de la otra parte.

Comprobamos como en una asignación aleatoria de personas para resolver un problema, puede variar de forma radical la solución y el resultado final del mismo. La intervención de una persona no adecuada puede causar serios problemas, entre ellos la pérdida de dinero y evidentes injusticias.

## 6.9 LENGUAJE DOGMÁTICO VS LENGUAJE FLEXIBLE

En una conversación ¿Cuál es la diferencia, si consideras que la hay, entre estas dos frases?:

1. Vaya, que tonta es tu idea
2. Disculpa, discrepo de tu idea

O entre estas dos:

1. Lo que estás diciendo es una idiotez; no sabes de lo que estás hablando.
2. Disculpa, pero tengo un punto de vista totalmente distinto de lo que estás hablando.

Considero, con toda probabilidad, que todos consideraremos las primeras opciones como un lenguaje contundente y agresivo, unas frases que no están sujetas a interpretaciones ni alientan a un posible diálogo de consenso. Influye también, como ya hemos visto, el tono y el contexto en que se digan. Aun así, deja poco margen a la interpretación y la comprensión.

Por lo tanto, no es difícil llegar a la conclusión: si comunicamos una misma idea o pensamiento de forma diferente, se puede influir de manera decisiva en el resultado final de la conversación.



*“No dejará de parecernos cosa de magia que las palabras puedan tanto. Que puedan darnos tanta felicidad y hacer tanto daño. Que puedan amenazar a una persona o enamorarla, unir a un pueblo o dividirlo, declarar una guerra o detenerla”*

**Juan Mayorga**

# 7.

## EL AJEDREZ COMO ENSEÑANZA DE VIDA



El ajedrez. Tus piezas en el tablero de la vida



Ajedreces en Bazar de Estambul -Carlos López-

La afición a este juego me viene de lejos. Pasaba horas jugando con mis amigos en nuestro barrio, sentados a la sombra de cualquier portal de la calle Tres Amigos, La Bellota o Huerta del Hachero. Competiciones sin premio que aderezábamos con un buen surtido de pipas en bolsones de “a duro”.

Tiempo en el que mis amigos (Víctor, Juan Carlos, Paco, José Luis, Pepe...) y yo, nos jugábamos la honrilla mientras veíamos pasar la vida del barrio. Tiempo que por otra parte, no dedicábamos a pensar en otros juegos “quizás” menos instructivos.

Este juego me enseñó muchas cosas. Quizás haya que ver el tablero como la superficie donde el “juego” de la vida se concreta en forma de movimientos de piezas. **Blancas contra negras.** Un juego donde tus piezas se mueven al albur de las piezas del que tienes enfrente.

El origen del ajedrez sigue siendo un misterio que, muy probablemente, nunca quedará desvelado totalmente.

La versión más aceptada es que procede de India y que su existencia es conocida desde el siglo VI d.C. Como es lógico suponer, por su estructura y forma de las piezas, es un juego basado en luchas de ejércitos.

No pretendo hacer un estudio pormenorizado de su procedencia y expansión, quiero centrarme en las connotaciones de todo tipo que tiene este “juego” intemporal, del que hay campeonatos, mundiales, olimpiadas, federaciones, libros, tratados...

A finales de la década de 1950 y con la aparición de las computadoras, comenzaron a surgir los primeros programas de ajedrez, llegando en la actualidad, a las partidas contra el ordenador y partidas on line.

Suficientes razones para que muchos consideremos este “juego” una especie de carta de navegación para la vida.

Es evidente que, cuanto mayor sea tu nivel y el del contrincante al que te enfrentas, mayor complejidad y dificultad tiene el juego. Sin embargo, no es necesario ser un jugador adelantado, ni un experto jugador de ajedrez para tener en cuenta los factores que determinan el juego y cómo su aplicación, puede ayudarnos a comprender mejor la extensa y compleja partida de la vida:

1. **Estrategia.** Es conveniente tener una estrategia de salida. Saber cómo quieres comenzar es importante, ya que de ese inicio dependerá el buen desarrollo de tus piezas. Si tus piezas son las blancas, el primer movimiento es tuyo, **tienes la iniciativa** y puedes influir en cómo inicia su juego el oponente. Si juegas con negras, lo haces una vez muevan las blancas y tu jugada se verá **influenciada** por ese movimiento.



*“Con una estrategia de juego e intentando adelantarte a los acontecimientos, siempre tendrás más posibilidades de éxito”.*

2. **Organización.** Aprende y organiza bien tus piezas. El posicionamiento y la buena organización de tus piezas permiten un desarrollo más sencillo y armónico de tu juego. Una buena organización de tus piezas hace más sencillas tus jugadas de ataque y dificulta las suyas al contrario.

*“Una buena organización siempre te ayudará a alcanzar tus objetivos”*

3. **Valora tus piezas.** Necesitas estudiar objetivamente y comprender mejor el verdadero valor de tus piezas en cada momento. Evalúa bien tus piezas: sus fortalezas y sus debilidades. Comprende y aprecia mejor su valor para utilizarlas de la mejor manera y aumentar así su rendimiento.

*“No basta con estar rodeado de piezas. Si comprendemos mejor su situación y sabemos moverlas a su debido tiempo, mejoraremos su rendimiento y nos ayudarán a ganar la partida.... tenga la pieza el valor que tenga. **A veces un peón marca la diferencia**”.*

4. **Aprende a defenderte.** Una buena defensa siempre es mejor que un mal ataque.

*“No todo se basa en atacar. Una buena defensa, organizada y sin complejos, puede evitar dolorosos resultados, permitiéndote salir airoso de ataques imprevistos”.*

5. **En situaciones límites, siempre hay esperanza.** Por muy mal que se desarrolle la partida, siempre cabe la posibilidad de que encuentres un movimiento que la iguale. Siempre cabe la oportunidad de aprovechar un error del contrario que la decante a tu favor.

*“La esperanza es lo último que has de perder, hay que aprovechar hasta el último momento las oportunidades que te da la partida”*

**6. Luchar y perseverar.** El ajedrez te enseña que hay que luchar para ganar. Requiere esfuerzo, concentración y dedicación en el juego si quieres conseguir resultados.

*“Tienes conocimientos, pero sin lucha, sin fe y sin perseverancia, la colina del tablero se convertirá en tu Everest”*

**7. Paciencia.** No hay mates al primer movimiento. Desarrolla tus piezas, mueve con precisión y reflexiona antes de mover.

*“La impaciencia y la precipitación son primas hermanas de los errores”*

**8. Para evitar la pérdida de interés.** Si pierdes interés, lo normal es que pierdas la partida.

**9. Para evitar el exceso de euforia.** No te relajes, aunque creas tener ganada la partida. Un error o una buena jugada del contrario, puede cambiarlo todo.

**10. Para evitar el exceso de confianza.** No has ganado nada de antemano. Por muy bajo que veas el nivel del contrario, las partidas hay que jugarlas. Puede haber sorpresas inesperadas. El exceso de confianza ha llevado a las mayores crisis de credibilidad.

**11. Para evitar el exceso de pesimismo.** No creas siempre que el “otro” juega mejor. Evita pensar: “He empezado mal y seguro que terminaré peor”. “No puedo revertir la situación”. “Me lleva ventaja ¿para qué seguir?” “Nunca alcanzaré el nivel suficiente ni para ponerle a prueba”.

*Recuerda que puede estar en tu mano revertir situaciones que a priori puedan parecer de clara inferioridad. **Ten fe en ti.***

**12. Para aprender a perder sin derrotismo**

**13. Para aprender a vencer sin menospreciar al adversario.**

## 8.

### **DE CÓMO APRENDER Y MEJORAR**

#### **APRENDE DE LOS MEJORES**

Siempre me ha llamado poderosamente la atención lo reacios que son algunos a preguntar a otras personas cuando necesitan resolver un problema o duda; quizá sea por su fobia a tener que depender de los demás para aprender a solucionarlas. En el trabajo, he observado que esta sensación se agrava exponencialmente cuando la persona a consultar está en un rango jerárquico inferior, y por lo tanto, resuelve convencido que no debe consultarle ninguna duda aunque interiormente piense que le pueda ayudar.

Creo que el motivo por el que se llega a pensar y actuar de esta forma está ocasionado por alguna de las siguientes causas:

- Temor a quedar en evidencia

- Temor a que los demás piensen que debería saber la respuesta
- Temor a que mi principio de autoridad quede mermado o en entredicho
- Igual me toman por tonto
- No me voy a rebajar a preguntar a un inferior jerárquico
- Si siempre pregunto, y además lo hago a los mismos, estos igual me quitan el puesto.

### **Conclusión:**

*“Prefiero quedarme con la duda y que sean otros los que solucionen el problema”.*

La experiencia me ha demostrado que pensar y obrar así es un gran error. Actuando de esa manera lo que se muestra es falta de seguridad y confianza en sí mismo.

Permanecer en la ignorancia, puede llegar a situarte en una tesitura aún peor cuando tengas que solucionar un problema importante y no tengas ni tiempo, ni nadie a quien acudir. Eso si puede dejarte en evidencia pudiendo llegar a menoscabar la percepción que los demás tienen de tu capacidad.

Personalmente, siempre he intentado rodearme y aprender de los mejores, de aquellos que intuía que podían enseñarme cada día. Lejos de pensar en no hacerlo para no dejar al descubierto mis debilidades, con su ayuda he tratado de minimizarlas y evitar así que sigan creciendo. Si podemos solicitar ayuda no debemos optar por permanecer en la ignorancia. En muchas ocasiones he conseguido superar obstáculos y aprender, con lo que me han aportado y enseñado los demás, sea quien sea.

*“Un líder mediocre puede llegar a tener éxito si sabe rodearse de un buen equipo.”*

*Un magnífico líder, está condenado al fracaso si está rodeado de mediocres”*

*López Molina*

Aprender de los mejores debería de ser una máxima en nuestra vida, pero... ¡cuidado! no siempre los mejores son los que aparentan ser y no siempre tienes localizados a los que pueden aportar soluciones. Reconozco lo sorprendente que me ha resultado la identidad de algunas personas de las que he sacado ideas y soluciones brillantes. Os aseguro que a veces ha sido de la persona más inesperada. También de personas que no había escuchado hasta ese momento o no había considerado tener en cuenta su opinión.

*“Hay que permanecer siempre con la mente abierta” ya sabéis el dicho “el más tonto hace relojes de madera”*

*“No importa cuán brillante sea tu mente o estrategia, si estás jugando solo, siempre perderás ante un **equipo**”*

*Reid Hoffman*

*“El secreto para la plenitud es muy simple: **compartir**”*

*Sócrates*

# 9.

## DE CÓMO MEJORAR LA ACTITUD

### AUTORRESPONSABILIDAD

#### 9.1 LAS PRUEBAS DE LA VIDA

Ya sé que resulta fácil y recurrente echar la culpa a los demás, al destino, al tiempo, al trabajo, a tu pareja, al gobierno, al que pasaba por ahí..., pero a lo largo de la vida he llegado, si así me lo permites denominarla, *incómoda* conclusión:

**Si tu vida no es lo que esperabas: o lo que haces no lo haces bien o no haces algo que deberías hacer.**

En algún momento podemos llegar a pensar que nuestra situación en la vida no es la que esperábamos haber conseguido, que nuestro estado personal hace aguas, y que además, no estamos valorados lo suficiente en nuestro trabajo. Comprobamos que todo nuestro esfuerzo y dedicación por conseguir los objetivos que perseguíamos han resultado baldíos, y resignados, damos por hecho que *“hemos tocado fondo”*.



Cuando llegamos a ese punto es humano sentirse así. La vida nos pone a prueba y tendemos a no ser racionales. Nos dejamos llevar por las emociones. Como esa luz que incide en un prisma, hay momentos de nuestra vida que la vemos distorsionada, y no realmente como es.

Sí, ya sé que muchas veces, esas “pruebas” a que nos somete la vida están llenas de obstáculos, injusticias y decepciones. Piensas que no puedes con ella, que no eres capaz de hacer más de lo que ya haces, pero **¿realmente es así?** En todo caso, de poco sirve lamentarse mucho tiempo: lamerse las heridas solo ha de servir para recuperarse antes de las derrotas.

*“Si podemos formularnos la pregunta: ¿soy o no responsable de mis actos?, significa que sí lo somos”.*

*Fiodor Dostoyevski*

Parfraseando una célebre frase: *“No te preguntes que puede hacer la vida por ti, pregúntate que puedes hacer tú por la vida”*.

Estoy completamente seguro de que si reflexionamos sobre porqué hemos alcanzado una situación límite, llegaremos a la conclusión de no haber hecho algo bien. Es posible que no hayamos hecho lo suficiente para superar los obstáculos, o tal vez, hemos dirigido mal nuestros esfuerzos.

También puede ser que no hayamos hecho algo que se esperaba de nosotros y que no hemos podido o sabido llevar a cabo.

Hagamos autocrítica y dialoguemos con sinceridad con nosotros mismos. Sabiendo que hay factores que no podemos controlar y que no dependen de nosotros: algo podemos hacer ¿no? o incluso, algo podemos “no hacer”.

No se trata de ponernos un cilicio en nuestra mente, tampoco de flagelarnos; se trata de **aprender y mejorar** o, al menos, de minimizar los daños.

Eso **sí** depende de nosotros

*“Un optimista ve la oportunidad en toda calamidad; un pesimista ve una calamidad en cada oportunidad”*

*Winston Churchill*

*“No desarrollas el coraje siendo feliz en tus relaciones personales diarias. Lo desarrollas sobreviviendo a tiempos difíciles y desafiando a la adversidad”*

*Epicuro*



## 9.2 LA IMPOTANCIA DE LA ACTITUD Y DE LA RESPONSABILIDAD.



Siempre he considerado determinante la buena actitud como un rasgo o valor que define a las personas. Por consiguiente, si hay algo que siempre he tenido en cuenta en la interacción entre personas es: **la actitud**.

Entiendo la actitud como las distintas formas de comportamiento que tenemos las personas para enfrentarnos a los mismos o similares problemas. Si pensamos detenidamente en ello, percibiremos enseguida la importancia de este pilar en la estructura de la personalidad.

La actitud no está necesariamente ligada a la capacidad. Trabajar con muchos equipos me lo ha demostrado en repetidas ocasiones. Personas con menos formación, menor capacidad y menos experiencia, han superado a otros en eficacia y resultados; y esto sucedía por el simple hecho de tener una actitud proactiva de atención, aprendizaje y ganas de trabajar.

La actitud marca a menudo la diferencia. Es evidente que la suma de actitud y capacidad es lo idóneo. Aunque resulte evidente que debemos valorar en su justa medida la capacidad de las personas, hay que tener en cuenta un hecho diferenciador: **las capacidades se aprenden, la actitud se tiene**.

**Es cierto que ...**

Una actitud positiva ante la vida no es la panacea. No va a hacer que tengas menos problemas, ni que los demás se rindan a ti, pero lo que si ayuda es a estimular tu mente, la abre de par en par al aprendizaje de cosas nuevas. También te allana el camino para mejorar y ser más feliz.

No puedes ir por la vida enfadado con todo y con todos. El primer perjudicado eres **Tú**.

Otra de las palancas de una personalidad con actitud positiva es **la responsabilidad**.

La responsabilidad bien entendida es la que comienza por uno mismo: **autorresponsabilidad**.

*“Si aceptas y asumes los errores que has cometido y tratas de enmendarlos, es un acto de responsabilidad”*

*López Molina*

Para asumir y solucionar los errores cometidos e intentar por todos los medios que estos no vuelvan a suceder, es necesaria la experiencia: una habilidad que sólo el tiempo y el equivocarte nos da.

Os recuerdo lo necesario de tener en cuenta una premisa que debes marcar en **negrita**: tanto para lo bueno como para lo malo, la responsabilidad de tus actos es tuya y **solo tuya**.

Has de ser una especie de Torquemada de tus actos para ser el primero en asimilarlos y juzgarlos; no esperes que vengan otros a decirte lo que tú ya sabes que está mal. Lo sabes, y quizá sabes cómo solucionarlo, aunque otra cosa es que tengas la voluntad de hacerlo. Aunque nadie te vea, te ves **tú** y eso ha de ser suficiente.

También eres consciente cuando los resultados de tus actos y de tu trabajo son buenos, brillantes y satisfactorios. Por suerte o por desgracia, todos conocemos como en muchas ocasiones lo bueno que hagas se da por descontado. De igual manera suele pasar que tus esfuerzos pasen desapercibidos o no se valoren en la justa medida. En estos casos piensa que **tú** sí que lo ves y eres consciente del empeño que has puesto. Esa será la mayor de tus recompensas, y deberás por tanto, sentirte satisfecho y orgulloso con el resultado de tu trabajo.

Una actitud responsable es una cualidad que nadie mejor que tú sabe valorar.

*“Me siento orgulloso de lo que he conseguido, siendo esto **nada**, comparado con lo que puedo conseguir”*

*López Molina*

*“Las actitudes son más importantes que las aptitudes”*

*Winston Churchill*

*“Sino puedes cambiar tu destino, cambia tu actitud”*

*Charles Revson*

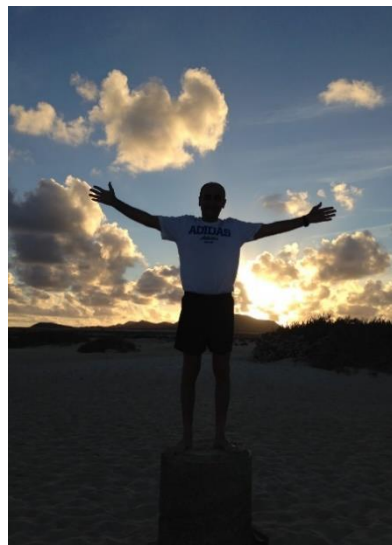
*“Si quieres seguir soñando, quédate en la cama, pero no me pidas que haga realidad los sueños por ti”*

*López Molina*

### 9.3 CAMBIAR PARA MEJORAR. COMO ALCANZAR TUS SUEÑOS



Andrés Rábago



L. M.

Para cambiar algo, sea de la índole que sea, lo primero que debemos es tener consciencia de **qué** es lo que deseamos cambiar. Lo siguiente que debemos preguntarnos es **cómo** hemos de cambiarlo, y por último, **si realmente** lo deseas y estás dispuesto a hacerlo.

Muchas veces nos despertamos deseando cambiar aquel hábito o rutina en la que siempre estamos pensando y nunca vemos el momento de hacerlo. También podemos querer comenzar o aprender algo nuevo, eso que lleva tiempo rondándonos por la cabeza y que ahora sí que estamos realmente interesados en llevar a cabo.

En cualquier caso, todo lo que deseas lograr requiere tiempo, dedicación, esfuerzo y método. Si estás dispuesto a invertir una parte de todo esto, el beneficio que puedes obtener superará con creces al trabajo que te ha costado.

Antes de comenzar: salvo que seas un crack autodidacta y un amante de la autodisciplina, plantéate que siempre es mejor tener a alguien que te oriente, te enseñe y te exija.

Si nos damos la oportunidad, todos tenemos índice de mejora. Si lo que buscamos es: -progresar en nuestro trabajo, mejorar nuestra condición física, controlar el peso, mejorar la nutrición, aprender o perfeccionar un idioma, etc... – Debemos:

- **Ser consciente** de qué queremos cambiar. Pensar si lo que queremos cambiar en verdad nos interesa, y si creemos que una vez conseguido nos aportará ese valor extra que compense el esfuerzo realizado. Piensa que cualquier cosa que hagamos conlleva un cambio y que ese cambio nos puede hacer salir de nuestra zona de confort. Esto siempre resulta incómodo y difícil de soportar si no tenemos una clara “obligación” de hacerlo. Si superamos estas primeras “pruebas”, estamos en el buen camino para emprender retos. La ilusión por lograrlo hará el resto.
- **Cómo** lo podemos cambiar. Al margen del tiempo que podamos o queramos dedicar a lograr el objetivo marcado, siempre es bueno tener a alguien que te oriente, te exija y pueda controlarte en ese recorrido. Los seres humanos tendemos a la dispersión y al descontrol. Nunca nos viene mal que alguien nos diga qué, cuándo y cómo hacerlo.

Si te resulta posible y quieres hacerlo, acude a profesionales. Ellos conocen bien las posibilidades y los límites de las personas. Saben de ello y están acostumbrados a tratar con todo tipo de capacidades y podrán hacerte llegar a dónde quizás tu solo no puedes.

No obstante:

Como hemos visto anteriormente, te recuerdo y aconsejo que siempre que puedas aprendas de los mejores. Y muchas veces los

mejores los tienes muy cerca. Aprende a localizarlos e intenta conseguir que te brinden su apoyo.

- **¿Realmente lo deseas?** Huye de modas pasajeras, de consejos interesados, de retos que no estés convencido de alcanzar y de recomendaciones de gente tóxica que quizá lo único que desean es que fracasas.

Da igual lo que queramos conseguir, nuestra intención y nuestra meta será conseguir **la excelencia**, ser excelente en todo, pero no todos estamos dispuestos a pagar el precio por conseguirlo.

Hay que intentarlo. Recuerda que no es tan importante la meta como el camino que recorreremos.

*“Hay dos tipos de personas en el mundo que te van a decir que no puedes marcar diferencias: los que tienen miedo de intentarlo y los que tienen miedo de que lo consigas”*

*Ray Goforth*

Sin lugar a duda y sea cual sea el resultado, debemos de poner en valor nuestra decisión de ponernos retos, así como el esfuerzo realizado por intentar lograrlos.

Aunque nos quedemos a medio camino, incluso en las ocasiones que abandonemos al poco de empezar, piensa que haberlo intentado siempre es positivo.

Cuando no lo logres, piensa que en algún instante de nuestra vida nos hemos planteado querer mejorar. Esto es sinónimo de que creemos que tenemos ámbitos de mejora en algunos aspectos de nuestra vida. Quizá el momento no haya sido el más idóneo, o quizá la voluntad no la has trabajado lo suficiente, pero da por seguro que siempre

tendremos otra oportunidad, otro momento u otro estado de ánimo para volver a intentarlo y lograr conseguirlo.

*“Muchas veces me he equivocado y cometido errores, y a menudo, aprendo las cosas cuando ya no las necesito. No debería dejar lo aprendido para cuando no sea la conciencia, sino mi cuerpo, el que me impida volver a equivocarme”*

*López Molina*

*“Viaje incierto el de esta vida, en el que cada cual elige sus compañeros de viaje y su camino, donde lo importante no ha de ser el final, sino el recorrido hasta llegar a él”*

*López Molina*

## 9.4 EVOLUCION Y PROGRESO, ¿AMOS O ESCLAVOS?

### ACTITUD POSITIVA

### NUESTRA RESPONSABILIDAD

*“Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes; sino aquellas que se adaptan mejor al cambio”*

*Charles Darwin*

Como ya hice mención cuando hablaba del caos permanente, vivimos en una sociedad en constante evolución, con cambios muy rápidos en todos los ámbitos de nuestra vida.

Cambia la sociedad y van cambiando nuestras circunstancias vitales: - personales, familiares, de trabajo, de salud...- La capacidad e inteligencia para adaptarnos y afrontar estos cambios posibilitará, en gran medida, que nuestra vida sea más placentera y feliz; entendiendo la felicidad como un término subjetivo, que puede ser y de hecho es, diferente para cada persona.

Para lo bueno y también para lo menos bueno, **la globalización**, igual que la tecnología, ha llegado para quedarse. Cada día que pasa vemos como su avance es mayor y más rápido. La cultura, la economía, el comercio, la política, el traslado de personas - ya sea por trabajo o por turismo- o la transferencia de conocimientos han dado un gran salto cuantitativo y cualitativo que sacude y transforma nuestra sociedad. También, claro está, las enfermedades y pandemias tampoco quieren quedarse atrás y nos aportan su presencia en esta nuestra gran Aldea Global.

Hablamos de cosas como: libre circulación de personas, libre circulación financiera, empresas multinacionales, bajo costos, sobrecostos, alianzas



políticas, alianzas militares, fusión multicultural, circulación de drogas, redes sociales, etc.

Es evidente que toda transformación lleva consigo unas consecuencias (positivas y negativas) que afectan de forma directa o indirecta a los individuos que somos parte de la sociedad.

Sirva como ejemplo:

La **transformación industrial** iniciada en el siglo XVIII propició un desarrollo impresionante y sin precedentes en la producción de bienes y en la comunicación de las personas, pero también, trajo consigo una explotación irracional de la tierra y un deterioro del medio ambiente y degradación del paisaje.

No quiero profundizar en qué y en cómo nos afectan hoy cada una de estas *realidades*. Mi propuesta pasa por tener presente, o en todo caso intentar adquirir, algunas prácticas que nos permitan adaptarnos y subsistir con cierta tranquilidad a toda esta presión externa.

Ante tal acoso a nuestros sentidos y dada la imposibilidad de poder discriminar lo que debemos percibir o no a través de ellos, nuestra responsabilidad estriba en intentar ser íntegros y vivir conforme a nuestros valores. Intentemos extraer lo que consideremos haya de positivo en todo lo que nos rodea, minimizando las consecuencias nocivas que conlleva coexistir con esta certeza en forma de presión social global

### **Nuestro baluarte ante los cambios: flexibilidad**

Como ya he comentado anteriormente vivimos en un entorno que cambia cada vez más rápido. Las empresas, sean del tamaño que sea, han de transformar parcial o totalmente su modelo de negocio; lo que ayer era factible hoy es un nicho de mercado inexistente. De ganar a perder, hay una finísima línea, tal vez el tiempo que dure un ejercicio. Los emprendedores de antes no tienen nada que ver con los de ahora; hoy en día son

concedores del alto índice de probabilidad de que las empresas que emprendan, al margen de que consigan más o menos éxito, nacen con fecha de caducidad, y saben que muy posiblemente, ésta no será muy lejana.

Hoy en día, las nuevas empresas, (como las ya consolidadas) deben ir adaptando su estrategia, su publicidad, su capacidad tecnológica, su logística y...su personal, a los frecuentes cambios que la sociedad exige. Los clientes, sus proveedores, sus seguidores, sus accionistas...son cada vez más exigentes y cambiantes. El día a día se convierte en un acto de supervivencia.

Todos somos partícipes de esta necesidad por no quedarnos atrás, por no estancarnos. En muchas ocasiones, nos vemos obligados a ir por encima de nuestras posibilidades de percepción, de capacidad y de razonamiento. Las presiones que nos rodean llevan al límite nuestra capacidad y pueden llegar a crearnos frustración por hacernos creer que no estamos a la altura de las circunstancias.

Corremos el riesgo de que esta locomotora llamada vida nos termine arrollando si todo lo que hacemos es **quedarnos parados en medio de la vía**. *“Parados en ese paso a nivel sin barreras en el que a veces se convierte la vida”*. La capacidad que tengamos para aceptar, soportar y revertir esa presión, puede marcar diferencias brutales en nuestro futuro.

### **Nuestra responsabilidad**

Debemos interiorizar lo imprescindible que resulta adquirir una cierta **flexibilidad** en nuestros hábitos, nuestras ideas y nuestra forma de ver la vida. No digo que dejemos de lado nuestros valores, pero sí que, aunque a veces nos moleste e incordie, estemos abiertos a cambios que cada vez se dan con más frecuencia; unos cambios a los que hemos de intentar adaptarnos cuanto antes.

Sirva como ejemplo:

-Me niego sistemáticamente a leer los diarios en algo que no sea en papel.  
-Ni sé, ni quiero saber nada de eso que llaman la prensa digital, y además, el móvil solo lo tengo para recibir llamadas.

Conclusión: estoy limitado a enterarme de lo que pasa sólo por el telediario. No soy quién para decidir si esto es bueno o malo, cada uno debe saber lo que le conviene, y como ya conocemos, cada uno es responsable de lo que piensa y hace.

Si me niego rotundamente a echar yo mismo la gasolina al coche, lo más probable es que cada vez tenga más difícil encontrar un lugar donde llenar el depósito.

Los que piensan que es una pérdida de tiempo y energía meditar sobre la posibilidad real de que su situación laboral puede cambiar o transformarse. Si algún día esto llegara a suceder y es un cambio no especialmente deseado, puede ser causa de frustraciones e inseguridades.

Si no contemplo la posibilidad de que el índice de referencia de mi hipoteca variable cambie a peor, puedo encontrarme con que si llegara a suceder, la respuesta que estoy obligado a dar resulte más difícil y traumática.

**La flexibilidad** también es preguntarse ¿dónde estoy? ¿qué hago aquí? ¿por qué estoy haciendo esto? averiguar por qué nos han salido bien o mal las cosas, ¿qué debería mejorar?

Aunque parezca un contrasentido, con método y disciplina también aprendemos a ser más flexibles en nuestros hábitos y forma de comportarnos.

Debemos estar abiertos a nuevas habilidades y conocimientos. Si podemos, hagámoslo cuanto antes, mañana puede ser tarde. Piensa en lo frustrante que es para algunas personas mayores, depender de otros, para saber cómo disponer y hacer uso de su dinero. Piensa en la angustia que les supone no

poder hacer algunas gestiones en las que sea parcial o totalmente imprescindible el uso de internet.

Todos hemos sentido la ansiedad que nos produce no saber qué hacer y cómo solucionar algo que consideramos importante, y lo peor de todo, no tener a nadie cerca que nos muestre el camino.

Como hemos visto, las cosas cambian muy deprisa, y parece que cada vez nos importa menos quien se quede atrás. Al menos, no seas uno de los que se quedan, y ya de paso, intenta ayudar en todo aquello que esté en tu mano. Hazlo como desearías que te ayudaran a ti, hazlo por esas personas que no tuvieron la oportunidad de aprender, o por esos a los que llegado el momento, la locomotora les pasó por encima.

*“Tal vez cada cosa tenga su momento, pero: ¿quién dice que haber perdido un tren por no llegar a tiempo, nos impida ser el primero en coger el siguiente que pase?”*

*López Molina*

### **Ante los cambios, confiemos en nosotros mismos. No miedo**

La religión que todos deberíamos profesar sería la de creer y confiar más en nosotros mismos. Piensa que todos somos capaces de conseguir adaptarnos a los cambios. A unos nos costará más que a otros, pero todos tenemos la capacidad suficiente para lograrlo... ¿quién dijo que no?

También a nosotros nos debemos una oportunidad.

¿Por qué a veces somos inmisericordes con nosotros mismos? ¿por qué no nos damos oportunidades? ¿acaso hablaríamos a nuestros hijos, amigos o alguien que nos importa de igual manera de cómo a veces lo hacemos con nosotros?

Tienes que creer un poquito más en ti. No lo dudes

Y eso se logra con **confianza**

**La confianza** se consigue con conocimientos y experiencia. Disciplina y método.

A mayor **confianza** menos **miedo**

A menor **miedo**, más posibilidades de que logres tus objetivos.

*“Ninguno de nosotros sabe lo que podría suceder ni siquiera el próximo minuto, pero seguimos adelante. Porque confiamos, porque tenemos fe”*

*Paulo Coelho*

*“No dejemos que la vida elija por nosotros”*

*López Molina*

*“Es lícito sentir miedo, pero si aprendemos a controlarlo nos hará crecer como personas”*

*López Molina*

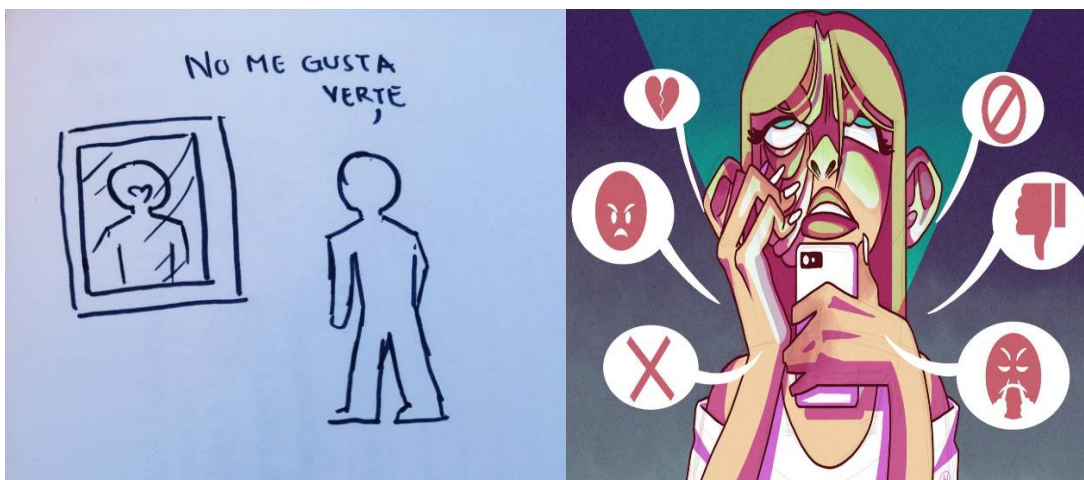
*“Si el abatimiento y el miedo se instalan en tu corazón, tu memoria solo recordará los olvidos, al aburrimiento llamarás felicidad y la soledad será la mejor de tus compañías”*

*López Molina*

# 10.

## MENOS QUEJARSE Y MAS SOLUCIONES

Aunque con frecuencia intentemos conseguir algo llevando a la práctica la consabida frase de... “quien no llora, no mama”, es bien sabido también que lo normal es que quejarnos no sirva de nada. Al contrario, si utilizamos con sistemática e indiscriminada frecuencia este “recurso”, terminaremos dando una imagen que podríamos llamar de ***plañidera social***.



Pongámonos en la situación de estar ante una persona que siempre, o con demasiada frecuencia, se queja por cualquier cosa. Una persona que parece no estar satisfecha con nada y que da un perfil que podíamos definir como de “quejica profesional” .

Si damos por hecho que estamos ante una persona de estas características, nos debemos entonces plantear algunas cuestiones: ¿confiaríamos en alguien así? ¿Pediríamos consejo a alguien así? ¿pediríamos un favor a alguien así? ¿si emprendiéramos un negocio...lo contrataríamos?

Aunque existan personas que atiendan a ese perfil, quizá lo he llevado a propósito un poco al extremo. Puestos a ser sinceros, todos hemos tenido o tenemos la “tentación” de quejarnos.

**Reflexionemos: ¿por qué lo hacemos?**

Estoy convencido que detrás de toda queja suele haber una emoción y un sufrimiento real. No deja de ser un reclamo hacia lo que consideramos una injusticia, una humillación, un rechazo o un abandono.

Considero por tanto que esa llamada de atención, esa necesidad de dar a conocer a los demás algo que nos afecta, nos proporciona un aparente beneficio psicológico: - *al hacer partícipe a los demás de mi queja reparto mi sufrimiento y me libero de una parte de esa carga*-. El efecto “placebo” de la queja es innegable, pero como tal, no es más que un estímulo efímero para nuestra mente.

A veces todos sentimos la necesidad de aliviarnos, necesitamos un desahogo que libere la negatividad que llevamos encima; aun así, deberíamos tener en cuenta que: -no podemos convertirlo en un hábito- y -no debemos quejarnos indiscriminadamente (ten cuidado a quien te quejas)- “Cómo dijo el gran entrenador de futbol americano Lou Holtz: -“No se queje. Al ochenta por ciento de las personas a quien usted se queja no les importan sus problemas y el veinte por ciento restantes, están contentas de que los tenga”.

Tal vez no seamos conscientes de que tenemos este problema o que tal vez no lo consideremos como tal, pero creo que merece la pena analizar si tenemos interiorizada esa “*costumbre*” y tal vez no nos percatemos de poseerla.

Si consideramos que cabe la posibilidad de que adolezcamos un poco de esa costumbre, debemos convencernos de que necesitamos darle una solución adecuada. Por supuesto, no trato de decir que no hay que quejarse de nada, a veces las quejas están totalmente fundadas y son la ventana por la que pueden entrar las soluciones. Más bien se trata de evitar que acabemos normalizando y haciendo cotidianas nuestras quejas; evitar también de alargarlas indefinidamente en el tiempo e incluso que terminen por hacerse crónicas. En estos casos, es muy posible que terminen afectándonos social y laboralmente. Seguramente nos condicionen y nos hagan tomar decisiones erróneas.

Si consideramos que estamos incurriendo en esta práctica y la estamos convirtiendo en una rutina: **Debemos superar el hábito de quejarnos.**

### **Un método.**

Hazte preguntas:

*¿Por qué lo estoy haciendo?*

### **Si sé el motivo**

*¿Puedo, de alguna manera, influir en la solución?*

*¿Puedo minimizar el problema?*

Párate a pensar y reflexiona *cuándo, cómo y a quien* diriges tus quejas.

### **Si es a una persona**



*¿piensas que es receptiva? ¿crees que te escucha? ¿notas que empatiza contigo o tal vez le resulta indiferente? ¿crees que le importas?*

*¿puede ayudarte a solucionar tu queja?*

**Si es a un grupo**

*¿Sientes que la hagan suya?*

**Si es tu jefe:**

**Crees que está en su mano solucionarlo y no lo hace:** *¿realmente no quiere? o ¿es posible que piense que eres tú quien ha de dar la solución u otra alternativa a la queja que expones?*

*¿Y si no depende de él o ella solucionarlo?*

Te propongo que reflexiones y seas lo más honesto posible al responder a estas preguntas.

Por último, podemos hacer un ejercicio similar en el caso de que **fuéramos los receptores de las quejas de los demás.**

En ese caso: Es muy posible que llegáramos a conclusiones y respuestas similares.

# 11.

## TUS VALORES TE GUIAN

*“Una persona puede fingir un sentimiento del que carece, pero su falsedad quedará al descubierto con sus actos”*

*López Molina*

Te propongo que hagas un listado con aquellos valores personales que recuerdes y que son importantes para ti. Cualidades que realmente marcan la personalidad y la conducta de las personas.

A mí se me ocurren, por ejemplo:

- Equilibrio
- Moderación
- Autocontrol
- Tolerancia
- Libertad
- Humor
- Amor
- Humildad
- Respeto
- Compromiso
- Convicción
- Paciencia
- Honestidad
- Amistad
- Etc....etc....etc.

Puedes añadir los que tú creas. La lista será tan extensa como desees.

Ahora piensa detenidamente en ellos.

Te propongo: que elijas los **cinco o seis** más representativos para ti; los que consideras trascendentes; aquellos valores que entiendas han de marcar tu personalidad y tu conciencia moral.

Te propongo que: *-todo lo importante que hagas en tu vida, los hitos que marquen tu estrategia, las decisiones de calado que puedas tomar en tu vida, cómo socializas con los demás-...* lo hagas teniendo presente esos **cinco valores**.

**Comprobarás que son una especie de guía personal que de alguna manera te ayuda a saber cómo y por qué has de hacer las cosas.**

**No** son dogmas, **no** son leyes

Sé que no siempre resulta sencillo cumplirlos.

Al menos, inténtalo.

Ten en cuenta que algunos que fueron fundamentales en el pasado, hoy pueden no ser tanto. Los que son importantes hoy, pueden serlo menos en el futuro. Igual que tú mismo, tus valores también pueden ir evolucionando. Puedes cambiarlos, modificarlos o incluso apartarlos con el devenir de los años. Son tuyos, y lo único que te piden por tu bien, es que los tengas en cuenta.

*“Procuro vivir con honestidad, he intentado ser tolerante, leal y comprometido con los demás. Me he esforzado en hacer las cosas con creatividad y humor.*

*No siempre lo consigo, igual tengo que seguir practicando hasta el final de mis días”.*

*López Molina*

# 12.

## LA FELICIDAD Y LA BUENA VIDA

### 12.1 LA FELICIDAD Y LA BUENA VIDA

#### Felicidad (La)

Significa sentirse satisfecho, dichoso, contento

Procede del latín "**felicitas**"-atis que en su origen significaba: "fecundo", "fértil", "productivo", "fructífero" pero también: "bienaventurado", "feliz", "dichoso", "favorable", "propicio", "opulento".

En la palabra felicidad, tenemos el sufijo latino - "tad" (- "dad"), de cualidad, situación o condición

#### Bueno-a

"*Eficiente*" que actúa y logra un efecto

Procede del latín "**Bonus**", que al mismo tiempo viene de **Duonus**

#### Vida

Procede del latín "**vita**"

No hay un significado etimológico. Yo lo definiría como: "*lo es todo*".

Lo primero que hay que preguntarse es **¿qué entendemos por tener una buena vida**".

Seguro que hay tantas contestaciones como personas habitamos en el planeta, y todas o casi todas, diferentes.

Pensemos por un momento cuan diferente sería la respuesta de una mujer noruega a la de una mujer iraní. Tampoco nos sorprendería que fueran diametralmente diferentes la de un ciudadano austriaco a la de uno de Burundi.

Si entendemos que *-llevar una buena vida-* es llegar a ser lo más feliz que podamos durante el mayor tiempo que nos sea posible, entonces es lógico pensar que en Finlandia, Noruega o Dinamarca son mucho más felices que en Afganistán, Camerún o Venezuela.

Entonces: ¿tenemos claro que la felicidad va en proporción directa con la renta per cápita de las personas? Según los datos estadísticos podemos concluir que sí; aunque creo que todo esto no resulta ser tan sencillo. Estoy seguro de que existen personas convencidas de ser felices y llevar una buena vida, independientemente del lugar donde hayan nacido. También estoy seguro de la infelicidad de algunos, por mucho que la estadística nos diga que por vivir en tal país y tener tal renta, no es probable estar en esa situación.

Sin irnos a los extremos, en situaciones o culturas diferentes a la nuestra, podemos llegar a determinadas conclusiones si hacemos un ejercicio de observación y lectura de la vida en las diversas sociedades.

Sin irnos más lejos, en nuestro entorno más o menos cercano *-también en nosotros mismos-* si “escarbamos” un poco, tendremos los dos polos opuestos para situaciones de vida similares.

### **¿Por qué es esto así?**

En principio, como todo en la vida, la percepción y el concepto de “llevar una buena vida” es relativo. Mi idea de llevar una buena vida puede ser muy diferente de la tuya, siendo las dos perfectamente válidas.

Puede valer como ejemplo:

Una persona entiende que lleva una buena vida porque tiene un buen coche, dinero suficiente para viajar e ir a buenos restaurantes y puede disfrutar de ese chalecito en la sierra que con tanto esfuerzo se ha podido comprar.

Otra es feliz y piensa que lleva buena vida teniendo lo suficiente para poder vivir, un coche que le lleva y le trae, un montón de libros que lee cuando tiene tiempo y además sale a pasear con su perro por las tardes.

Otra persona es feliz sola, relacionándose con sus amigos y de forma esporádica con quien quiera compartir algo más. Mientras el de al lado, es feliz con su pareja e hijos, y no necesita nada más.

Podemos poner, mil ejemplos más.

Además, no creas que los demás son felices mientras tu nunca llegas a serlo plenamente. Esfuérzate en tu día a día por intentar conseguir una mayor felicidad en tu vida y en la de quien te rodeas. No creas que es “oro todo lo que reluce” a pesar de lo que veas en las redes sociales.

*“La felicidad en la cara de algunos, resulta tan extraña como una buena noticia escrita en la tapia de un cementerio”*

*López Molina*

Por supuesto **no existe**, ni la felicidad plena, ni la buena vida plena. Pero considero que debemos trabajar (sí, la felicidad y la buena vida se trabaja) para intentar ser felices en todo cuanto sea posible. Y para ello, creo que tenemos que comenzar por:

Escucharnos más

Entendernos mejor

Amarnos más

Solo así conseguiremos a su vez: escuchar más, entender mejor y amar más a los demás y poder llevar una existencia más feliz y una vida más buena y llevadera.

# 13.

## 12 CLAVES PARA MEJORAR NUESTRA VIDA

Aunque ya hemos visto algunas claves que nos pueden ayudar a mejorar nuestra forma de afrontar la vida, creo que merece la pena recordarlas, ampliarlas o quizás verlas desde otro punto de vista. No tengáis en cuenta el orden, las enumero según me vienen a la mente y en **clave personal**. A mí me han servido, y espero al menos que, también a vosotros, os puedan llegar a interesar y ser de utilidad.



### 13.1 Elegir bien con quien te relacionas

Las personas con las que nos relacionamos causan un efecto muy importante, diría que fundamental, en nuestra forma de ver y afrontar la vida. La interacción con los demás define, de alguna manera, nuestra forma de comportarnos y comunicarnos. Cómo y con quien nos comunicamos y relacionemos pueden marcar importantes diferencias.

Es cierto que muchas de las personas que nos rodean no las elegimos, (trabajo, vecinos, algunos miembros de la familia e incluso alguna amistad) pero tenemos el deber y la obligación de convivir e interactuar con ellos.

Como ya vimos en un capítulo anterior, nos interesa aprender de los mejores, por lo tanto: debemos de intentar, siempre que podamos, relacionarnos con los *mejores* y más preparados. Busquemos a las personas que nos aporten valor y nos enriquezcan, y huyamos sin contemplaciones de aquellos que son verdaderos *“ladrones profesionales de energía”*.

Con esa forma de entender las relaciones personales, siempre he intentado rodearme de personas eficaces y proactivas. También han sido muchas las ocasiones en las que he conseguido aprender multitud de cosas de personas, que de no haberlas prestado atención, todavía estaría en la más completa de las ignorancias. En justa correspondencia, siempre intento aportar mi experiencia o mi conocimiento a quien me lo solicita. El uso que haga de ello ya no depende de mí.

Alguna vez me he definido como “un solitario rodeado de gente”. En general, creo haber conseguido rodearme de personas que en muchos aspectos han sido y son mejores que yo. Personas que han puesto y siguen poniendo a mi disposición: su amistad, su conocimiento, su trabajo y sus ganas de hacer la vida más sencilla y mejor.

A ellos, **no tengo suficientes palabras para agradecerse**

De los otros... **ni me acuerdo**

*“Hay personas a las que solo vale la pena recordar por lo bien que se estaría sin ellas”*

*López Molina*



*“Hay personas que ocupan mi mente cada día, y hay gente que me gusta recordar a menudo, aunque solo sea por el placer de volverlas a olvidar”*

*López Molina*

*“Cuando uno enseña, dos aprenden”*

*Robert Heinlein*

El concepto de amistad es otra cosa. Creemos en la palabra **amigo** y por tanto considero que no debemos utilizarla con frivolidad. Lo dejo como apunte porque creo que el concepto de amistad, tal como lo usamos hoy en día, formaría parte de otro trabajo.

No obstante, me encanta una visión que de la amistad nos dejó el gran *Séneca* en un fragmento de una de sus cartas a Lucilio:

*“Si tienes a alguien por amigo y no confías en él tanto como en ti mismo, te equivocas gravemente y no alcanzas a conocer bastante la fuerza de la verdadera amistad. Delibera sobre toda cosa con el amigo, pero en primer lugar sobre él mismo; y contraída ya aquella amistad, es menester confiarse a ella, más, antes de contraerla, precisa juzgarla”*

Por último, para ilustrarnos de cómo debemos prestar atención y saber aprender en cada momento y descubrir además en quien confiar sin prejuizar de antemano, nada mejor que las andanzas de nuestros dos conocidos “amigos” que inmortalizó Cervantes:

*“Viéndose tan malparado don Quijote, dijo a su escudero:*

*-Siempre, Sancho, lo he oído decir, que el hacer bien a villanos es echar agua en el mar. Si te hubiera hecho caso, yo hubiera excusado esta pesadumbre; pero ya hecho: paciencia, y escarmentar de ahora en adelante.*

*-Así escarmentará vuestra merced como yo soy turco; pero, pues dice que si me hubiera hecho caso, se hubiera evitado este daño, créame ahora y*

*evitará otro mayor, porque le hago saber que con la Santa Hermandad no hay caballeros que valgan...*

*-No puedes remediar ser un cobarde, Sancho, pero, para que no digas que soy contumaz, y que jamás hago lo que me aconsejas, por esta vez quiero seguir tu consejo y apartarme de la furia que tanto temes...*

*-Señor -dijo Sancho-, el retirarse no es huir, ni el esperar es cordura, cuando el peligro sobrepuja a la esperanza..."*

### 13.2 La vida: un ciclo constante de aprendizaje



Lograr la excelencia ha de ser una máxima en nuestra vida; un objetivo siempre a conseguir. Entiendo la excelencia como el mejor resultado posible sobre algo en lo que has puesto todo tu esfuerzo y lo mejor de tu conocimiento. Es evidente que no siempre lo conseguiremos, y también es evidente, que la excelencia puede ser interpretada por cada uno de diferente manera. Y todo es válido.

*“Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito”*

*Sócrates*

Lo incuestionable es que la vida -máxime en la sociedad en la que estamos inmersos- nos exige un aprendizaje constante.

Es necesario aprender para seguir avanzando; para tomar mejores decisiones.

*“Que maravilloso sería poder posponer eternamente algunas decisiones”*

Aunque haya veces que aprender me haya sacado de mi zona de confort y siempre me cueste esfuerzo adicional, mucha dedicación y algo de sufrimiento, me lo tomo como algo necesario que no hace otra cosa más que realizarme como persona.

Ojalá pueda seguir aprendiendo hasta el final de mis días.

*“La vida consiste en convertir lo imposible a posible”*

*López Molina*

### **13.3 Quiérete más (Autoestima)**

Sospecho que muchas veces no somos justos con nosotros mismos. Nos tratamos mal y nos hablamos mal. Estoy convencido que hacerlo de esa manera no genera ningún beneficio a la causa. Al contrario, eso solo nos genera frustraciones e inseguridades. Entonces...¿por qué lo seguimos haciendo?

Si consideramos que la mejor manera de ayudar a una persona que queremos es hacerlo desde la empatía, la razón y el cariño ¿por qué no hacerlo con nosotros mismos? Si nos “hablamos” con acritud, el subconsciente lo recoge como una “bronca” sin sentido y actúa a la defensiva, ignorando cualquier atisbo de solución razonada.

No se trata de ser laxo ni benevolente sin más, se trata de razonar con uno mismo como deseas que los demás razonen contigo.

Date una oportunidad y no esperes a que sean otros los que te abran el camino. Recuerda que la suerte es creer en ti.

### 13.4 El cuerpo y la mente es uno. No podemos verlo por separado



Nuestro objetivo es encontrar un cierto equilibrio emocional y de comportamiento que nos permita generar oportunidades de crecimiento, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Un crecimiento que produzca tranquilidad y confianza que permita estar razonablemente satisfecho con nuestra vida.

Para conseguir estos objetivos, no podemos dissociar nuestra mente de nuestro cuerpo, ya que ambos son creadores de sinergias que pueden ser, según los casos, positivas o negativas.

Es cierto que hemos de poner especial esmero en cuidar y ejercitar nuestro a lo largo de nuestra vida. El cerebro tiene características que lo hacen

totalmente diferente a cualquiera de los demás órganos, siendo el más complejo y el que regula las demás actividades corporales.

No es menos cierto que no podemos ni debemos dissociar esta actividad del cerebro con el resto de nuestras actividades corporales.

Sabemos que nuestro cuerpo es el primero en detectar cualquier síntoma de que algo no marcha bien en nosotros. Por poner un ejemplo de la complejidad del cuerpo humano, debemos saber que llevamos dentro unos 150.000 km de nervios. Creo que nos resulta rentable cuidarlo un poco.

Por lo tanto, entiendo que debemos intentar:

Mantenernos en una razonable buena forma y comer lo más sano que puedas.

No se trata de correr una maratón, menos aún hacer los 100m. en 10 segundos o de estar más fuerte que nadie; tampoco hacer 300 flexiones antes de desayunar. No se trata de hacer dietas estrictas que te dejen por los suelos.

Cada uno sabemos nuestros límites y somos conscientes de aquello que nos puede beneficiar así como de lo que nos perjudica. Puedes comenzar con: subir unas escaleras de vez en cuando, ir andando siempre que puedas o quitarte de comer algunas de “esas cosillas” que no hacen más que generarte sentimientos de culpabilidad. Cualquier cosa extra que hagas, tu cuerpo y por lo tanto tu mente, te lo agradecerá.

### **13.5 No pongamos el GPS a nuestra vida.**

**Pilotemos nuestra vida. Hay que escoger el camino a seguir o acabaremos en modo automático donde la vida nos lleve o los demás quieran.**

Me ha pasado alguna vez, y estoy convencido de que también os habrá pasado a vosotros: coger el coche en un trayecto que hago habitualmente y haber llegado al destino sin tener plena consciencia de cómo lo he hecho. No recuerdo si he adelantado o no, si he parado en tal o cual semáforo, ni

tan siquiera la música o la emisora de radio que venía “escuchando”. Me preguntaba si realmente era el que había ido conduciendo. Yo iba al volante, pero realmente llevaba el “piloto automático”.

Valga esta pequeña anécdota, para reflexionar cómo también en la vida diaria, vamos en muchas ocasiones con el piloto automático. La rutina, el exceso de trabajo, la falta de tiempo, hacer las cosas sin reflexionar lo suficiente, el querer más y más rápido...todo se alía para que no prestemos atención a la carretera de nuestra vida. De alguna forma, es fácil dejarse llevar. Tal vez será que sentimos miedo o quizá nos produce verdadero vértigo si nos paramos a pensar mucho en ello y comprobamos que no somos los verdaderos conductores de nuestra vida.

Parece que la sociedad actual está pensada para entretenernos y distraernos de las decisiones que realmente son importantes e impactan de lleno en nuestra vida.

Mientras miramos para otro lado, recibimos estímulos de todo tipo y pensamos lo justo, sin prestar la atención debida a lo que realmente pasa.

Cuando usamos el GPS seguramente lleguemos al destino, pero no seremos conscientes de las cosas interesantes que nos dejamos atrás.

*“A veces pasamos por la vida casi por pasar, como aquel distraído que va a ver la Catedral de Burgos y cuando le preguntan al final del recorrido, solo recuerda las palomas de la fachada y el mendigo de la puerta”*

*López Molina*

*Nuestras horas son minutos*

*cuando esperamos saber,*

*y siglos cuando sabemos*

*lo que se puede aprender.*

*Antonio Machado*

### **13.6 Bienvenido a la crisis. De la incomodidad, el dolor y el sufrimiento también se aprende.**

Sin crisis no hay evolución.

Ante situaciones de crisis económica global, cuyos efectos son difícilmente medibles en tiempo y forma, los poderes mediáticos, económicos y políticos se reúnen y llegan siempre a las mismas y peregrinas conclusiones: “se veía venir, esto no ha de volver a suceder, hay que redefinir el modelo económico”, etc., mientras las consecuencias, si bien son extensibles a todos, sin duda son más profundas y duraderas para los mismos de siempre.

Pero habitualmente y visto con la perspectiva del tiempo, es habitual que las economías y las sociedades salgan fortalecidas de esas crisis.

Si convivimos con una crisis y en un contexto que sin duda no resulta ser el más idóneo, debemos ser prudentes y saber dónde movernos y en qué podemos influir. Tampoco debemos dejarnos llevar por el pesimismo generalizado ya que eso no conduce a nada. Si estás alerta y receptivo, hasta puedes sacar partido de situaciones concretas que se puedan ir dando.

De igual forma, podemos extrapolar ese “tránsito” a las crisis personales a las que ninguno estamos exento.

Lo que está en nuestra mano, y por lo tanto, lo único que tenemos capacidad para redefinir es: *reinventarnos a nosotros mismos*.

Intuimos, o mejor dicho, sabemos, que las mejores obras de los artistas: ya sean pintores, músicos, escritores... han sido creadas cuando pasaban por periodos de dificultad y cambio, inmediatamente después de pasar por crisis existenciales o en momentos exultantes de euforia positiva. Lo normal no suele ser creativo, lo normal “no vende”. Un ejemplo muy simple sería de como el argumento: –“chico busca a chica -se encuentran -se unen y son felices” no seduciría a casi nadie. Tiene que haber una pérdida, un trauma o algo que remueva sus vidas para que la reconciliación sea mucho más atrayente y satisfactoria. Y por lo tanto sea bastante más interesante.

Como he comentado siempre hay que actuar con cierta prudencia, pero ¡hay que actuar! Las crisis se hacen fuerte cuando no se actúa contra ellas y asumes de antemano que hagas lo que hagas, nunca saldrás de ese pozo.

Por último, debemos entender que una crisis, aunque nunca es bienvenida, es necesaria para crecer como personas. Sin haber sentido en nuestras propias carnes la incomodidad, el dolor y el sufrimiento, sea de la índole que sea, no seremos capaces de valorar en toda su dimensión las cosas que tenemos y hemos conseguido.

El potencial y el ingenio de las personas no tiene límite. No sé porque, pero siempre hay personas que salen fortalecidas de las crisis, mientras otras sucumben en la más desoladora de las pobreza.

*“El hombre, a quien el hambre de la rapiña acucia,*

*De ingénita malicia y natural astucia,*

*Formó la inteligencia y acaparó la tierra.*

*¡Y aún la verdad proclama! ¡Supremo ardid de guerra!”*

*Antonio Machado. Proverbios y cantares*





### 13.7 Infelicidad. Acepta, afronta y supera tu situación.



Es cierto que a veces parece que todo nos sale mal, que el mundo se nos vuelve contra nosotros. Claro que no es sencillo, pero en estos casos no podemos instalarnos en una eterna melancolía y en un estado de inacción permanente. Esto nos lleva a no saber encontrar soluciones o incluso a dejar de buscarlas, nos hará convivir con la frustración, y en situaciones extremas, concluir con una depresión.

Veamos qué posibilidades tenemos.

El primer paso sería analizar el porqué de nuestra infelicidad; **cual es el motivo**. El siguiente paso es dotarnos de fortalezas para poder hacer frente a las causas que la producen.

Sé que esto es sencillo de enumerar y mucho más difícil de realizar. Hemos visto ya determinadas herramientas que nos pueden ayudar:

- Depende de mí o no revertir la situación
- Ponerlo en un contexto adecuado
- Procurar verlo desde otra perspectiva... etc.

Si te ves incapaz de encontrar soluciones, no dudes en recurrir a alguien. Eso sí, recuerda: recurre al mejor que tu creas pueda aconsejarte; no lo hagas con el primero que encuentres y en todo caso, sé consciente que en última instancia, eres tú el que tienes que salir de esos bucles de infelicidad.

*“Cuanto más solo estás más solitario te vuelves”*

*López Molina*

Si puedes permitirte y lo ves necesario, no dudes en buscar ayuda profesional. Fuera tabús. No huyas del problema. Si lo afrontamos con determinación quizá logremos que no se enquisté y se cronifique.

*“La vida ahora parece que consiste en huir a tiempo de los que se acercan, evitando llegar al sitio de aquellos que están esperando”*

*López Molina*

A fin de cuentas, lo que sentimos y llamamos felicidad o infelicidad no deja de ser un estado de ánimo más o menos duradero.

Según lo entiendo:

***-La felicidad o la infelicidad no es lo que nos pasa sino cómo interpretamos lo que nos pasa-***

*“La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.*

*Henry Van Dike*

*“Reconocí la felicidad por el ruido que hizo al marcharse”*

*Jacques Prévert*

### **13.8 Aprender de las dificultades**

Como bien decía Marco Aurelio –“*El impedimento a la acción lleva a la acción. Lo que obstaculiza se convierte en el camino*”.

Ryan Holiday también dice algo similar, aunque más esquematizado, en el título de su famoso libro: “*El obstáculo es el camino*”.

Simplificando el concepto, lo que nos hacen ver estas dos personalidades, tan dispares en el tiempo, pero tan cercanos en cuanto a ese pensamiento, es que lejos de ver los inconvenientes e imponderables de la vida como algo infranqueable, de muy difícil o casi imposible solución, lo veamos como algo de lo que podemos aprender, y a la vez, de lo que podemos sacar algo positivo.

Si de impedimentos y obstáculos la vida está llena ¿por qué no darles la oportunidad de que nos sirvan de punto de apoyo y así fortalecernos para los futuros obstáculos?

Cuando tenemos un problema (de la índole que sea), o nos encontramos con alguno de esos obstáculos a los que nos referimos, resulta muy sencillo y a la vez humano, caer en un cierto victimismo y preguntarnos: - **¿y... por qué a mí?** A lo cual deberíamos respondernos a la vez con otra pregunta: - **¿y...por qué no a mí?** Somos uno más en esta sociedad y todos pasamos por similares pruebas. De cómo las contextualices, cómo las afrontes, cómo las superes o no y el aprendizaje que saques de todo ello, depende la solución, y en todo caso, es lo que **marca la diferencia** entre aquellos que se quedan anclados y son superados una y otra vez por los problemas, y la de aquellos que siendo conscientes de la dificultad, intentan superarlos porque saben que si lo logran, saldrán fortalecidos.

*“La vida es un viaje incierto en el que cada cual elige la despedida, el equipaje que ha de llevar y el camino que recorrer”*

*López Molina*

### **13.9 La vida solicita tu plena atención**



Una obviedad: el día siempre tiene 24 horas o 1.440 minutos o 86.400 segundos, entonces ¿por qué a menudo nos parece que el tiempo pasa de tan diferente forma? A veces, veloz y a veces eterno... el tiempo parece ser ese gran desconocido. Sin embargo, el tiempo es el factor o elemento más democrático que existe: ***todos poseemos de él la misma cantidad.***

Algunas veces el tiempo nos parece un elemento extremadamente fijo e imperturbable, mientras en otras ocasiones, ese mismo tiempo nos parece de lo más variable y voluble.

Es evidente que el tiempo se nos hace “muy corto” cuando hacemos algo que nos apetece hacer, nos divierte, nos entretiene, gozamos en él; da igual donde estés o lo que hagas: -leyendo, con tu pareja, tus hijos, viendo una película, con tus amigos, en el fútbol, comiendo, en misa, trabajando... - ¡yo qué sé! Cada uno disfruta a su manera.

En otras ocasiones es lo contrario, y el tiempo se nos hace...” eterno”. Pero ¿nos hemos parado a pensar por qué esto es así? Seguramente nos contestemos rápido: - Hago algo que no me gusta, no me interesa o me aburre solemnemente. Entonces pensamos y deseamos que pase lo más rápido posible para hacer otra cosa, y esa misma “ansiedad” o deseo es lo que nos somatiza y hace percibir como “eterno” lo que quizá para otros no lo sea.

Intentemos cambiar esa apreciación: no veamos el tiempo como ese enemigo que pretende arrebatárnoslo todo y a quien debemos vencer tras dura batalla.

No digo que saltemos de alegría si estamos en una reunión que nos interesa poco y además es aburrida, o si estamos fregando platos o pasando la aspiradora. Pero, si aprovechamos esos momentos para poner interés y atención, quizás saquemos algo interesante de la reunión; también podemos aprovechar esos tiempos de la limpieza, para meditar y hablar con nosotros mismos, ¡falta nos hace!

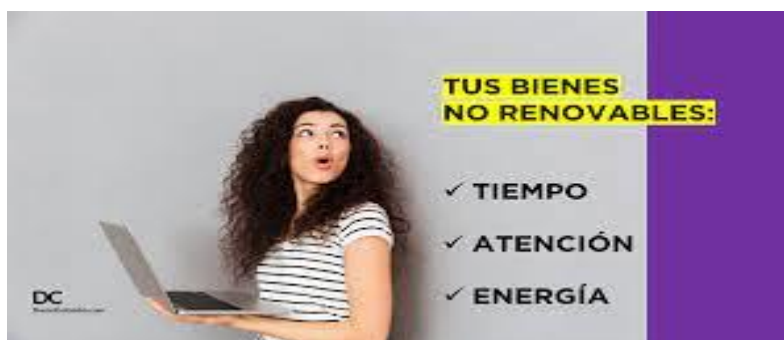
Si en el trabajo nos esforzamos en hacer eso que no nos gusta con algo más de interés y dedicación, quizá no se nos haga tan monótono y terminemos por hacerlo mejor.

Poner atención y dedicación en lo que haces, es una puerta abierta para aprovechar mejor tu tiempo y desarrollarte como persona.

Si estamos con esas personas que no nos interesan, nos aburren o nos producen rechazo su sola presencia; intenta escuchar y préstales por un momento tu atención: quizás te sorprendan y no veas una pérdida de tiempo hablar con ellas. Dales una oportunidad, aunque haya veces que no se la merezcan. Es por tu bien.

**La atención suele producir bienestar.**

**Presta atención y no malgastes tu tiempo**



### **13.10 No ansíes todo al momento.**

Creo que desear es bueno, hacerlo con ansiedad y sin medida, no.

Todos queremos mejorar, conseguir más y mejores cosas: - más dinero, un coche mejor, una casa más grande, una segunda residencia, un mejor trabajo, ...- Es lícito, humano y hasta deseable. Un punto de ambición puede resultar motivador y ser una palanca que te impulse a mejorar y a esforzarte en tu vida personal.

Pero creo que esto no debe de convertirse en nuestra meta. Como vimos al principio de “El punto de apoyo”, esto puede convertirse en insatisfacción permanente; bien por no cumplir las expectativas o porque siempre desharemos algo que tal vez no consigamos nunca.

Hay cosas que no se pueden pedir a El Corte Inglés o Amazon...

Querer y que te quieran, que te escuchen, la excelencia, la empatía, el razonamiento, la experiencia...todo lo que hemos visto hasta ahora:

No está en ningún catálogo y, por lo tanto...

**No se vende**



**13.11 Vive en presente. Está bien recordar el pasado, está bien planificar el futuro, pero que sea de forma consciente y no un estado permanente. Céntrate en el presente**

Concéntrate solo en aquello que puedes tener el control. Por lo tanto, concéntrate en el presente, es el tiempo en el que realmente puedes influir de forma decisiva.

No quiero que me malinterpretéis.

Recordar el pasado puede ser bueno y reconfortante. Recordar para tener en consideración las dificultades y problemas que nos han sucedido, nos puede ayudar a ver una perspectiva diferente ante problemas similares, también nos puede ayudar a recordar por cual solución optamos cuando logramos superar esos obstáculos

Recordar momentos y situaciones agradables nos ayuda a ver que también hemos tenido momentos buenos y que esta “mala racha” que ahora tenemos seguro que pasará.

De igual manera, pensar y planificar el futuro lo usaremos como palanca que nos impulse y ayude a desarrollar mejor nuestros proyectos.

Por tanto, con la referencia que hago a centrarnos en el presente, además del concepto en sí, es una llamada de atención para que dejemos de pensar sin control y de forma obsesiva en el pasado o en el futuro.

El pensar de forma recurrente y obsesiva en el pasado nos puede llevar a una **depresión**, –“*cualquier tiempo pasado fue mejor y nunca lograré estar como estuve en el pasado-*” puede que nos llegue a resultar frustrante no poder conseguir más de lo que ya hemos logrado.

De igual forma, el pensar obsesivamente en el futuro nos puede llevar a un cuadro constante de **ansiedad**. –“*no lo voy a lograr, no voy a ser capaz, es demasiado para mí, que pasará si se entera...*”-

**Como siempre, en la justa medida está la virtud.**

### **13.12 Medita sobre ti. Date un pequeño tiempo (respiro) y sobre todo, ama la vida; es lo más valioso que tienes.**

Tendemos a perdernos en la vorágine del día a día; la vida actual deja poco margen a la contemplación de uno mismo y del mundo que nos rodea. La cantidad de estímulos que recibimos y la carga de trabajo que soportamos, impactan de lleno en nuestra línea de flotación, y en multitud de ocasiones, hacen de nosotros verdaderos autómatas de la razón y del pensamiento.

El estrés y la ausencia de tiempo; no hacer un uso adecuado de nuestro tiempo o incluso desaprovecharlo, causan estragos tanto en nuestra autoestima como en nuestra salud mental y corporal. En respuesta, nuestro cuerpo segrega un nivel alto de cortisol, y lo mínimo que nos puede pasar es que tengamos dificultad al dormir, cierta ansiedad, irritabilidad y una visión negativa de las cosas.

Debemos poner límites a todo esto y disponer un tiempo a pensar en nosotros. Pensar con calma y serenidad en nuestra situación, en lo que nos rodea y en todo aquello que subyace en nuestro comportamiento y en nuestra actitud frente a la vida.

Sé que no es sencillo, pero tampoco requiere de mucho tiempo. Da igual cinco minutos que quince, cada uno sabe el tiempo de que dispone o el que necesita. Además, podemos hacerlo como mejor nos parezca: -puede ser caminando, oyendo música, contemplando un paisaje, un monumento o la pared... da igual- el caso es hablarnos con sinceridad. También he llegado a la conclusión de que en algunas ocasiones, incluso el no pensar, también es pensar en nosotros.

*“Jamás sucederá en el mundo nada más apasionante de lo que pueda ocurrir en tu interior”*

*López Molina*

En un mundo lleno de impaciencia, donde todo debe estar hecho para ayer y en el que nos vemos corriendo de acá para allá como pollos sin cabeza, creo que resulta muy importante pararse y descubrir realmente: *-donde estamos, qué nos pasa y cómo debemos de actuar-*



El pensar en nosotros, con esa perspectiva que nos da la experiencia de conocernos al menos un poco *-desde que nacemos andamos en ello-* es una forma de amar nuestra vida y la de aquellos que nos rodean.



*Poned atención:*

*Un corazón solitario*

*No es corazón*

*¿Tu verdad? No, la Verdad,*

*Y ven conmigo a buscarla.*

*La tuya, guárdatela.*

*Antonio Machado*

# 14.

## LA CERTEZA DE NO SER ETERNOS

*“Desde que nacemos caminamos hacia la muerte, la muerte llega por igual a todos los hombres. Alcanzó a los más grandes y poderosos. Siendo el último de ellos, la muerte no puede ocasionarnos grandes males. Deberíamos temerla si se quedara junto a nosotros, pero una de dos: o nos alcanzará, o pasará. La mayoría oscila entre el miedo a la muerte y los tormentos de la vida, y no quieren vivir, pero no saben morir. Debemos procurarnos una vida agradable sin preocuparnos por ella: sólo es útil verdaderamente aquel bien para cuya pérdida estamos preparados. Partir con espíritu sereno, cuando se acerca la hora inevitable, exige largo aprendizaje”.*

*Séneca. Extracto de “Cartas a Lucilio”*

Es solo cuestión de tiempo. Si hay alguna certeza en esta vida es la de que todos vamos a morir. Más tarde o más temprano, de una u otra forma, nuestra vida igual que tiene un principio, irremediablemente tiene un final. Entonces ¿por qué nos empeñamos en actuar y vivir como si esto no fuera a suceder?

A priori, entiendo que esta certeza pueda parecer algo macabra si nos da por pensar mucho en ella, no obstante, también podemos encontrar el lado positivo a este pensamiento. Si contemplamos la posibilidad de la muerte como algo inevitable e imprevisible, nos estimulará a vivir el presente de una forma más realizadora e intensa, a la vez que nos situará de una forma inequívoca sobre la realidad del verdadero lugar y tiempo que ocupamos

en esta vida. Da por seguro que cuando pasen tres generaciones, nadie se acordará de ti.

Este potente pensamiento, que ciertamente no es nada nuevo, me parece muy adecuado para recordarnos lo efímero y relativo que es todo en esta vida.

*“Puede llegar a ser tan terrible el tiempo que, incluso a veces, se lleve por delante el pasado”*

*López Molina*

**No la deseo y nunca la he deseado; sin embargo, pensar en ella me ayuda a asumir lo inevitable.**

*“Es irrefutable la evidencia de que para morir hay que haber nacido, y si el precio a pagar por haber vivido tantas cosas maravillosas ha de ser la muerte, siempre me parecerá barato”.*

*López Molina*

## **Memento mori**

Como concepto, *memento mori*, es un término latino que significa literalmente **“recuerda que morirás”** y que se usa para llamar a la modestia a una persona, recordándole que todos somos humanos y que a todos nos llega el momento, indicando también que la vida es, al fin y al cabo, muy corta. Si usáramos la terminología católica, podríamos decir aquello de **“eres polvo y en polvo te convertirás”** que si mal no recuerdo se dice en la misa funeral.

El origen de esta frase está en la antigua Roma; al parecer se decía cuando un general victorioso recorría las calles de Roma en desfile para ser aclamado por el pueblo. Un hombre iba detrás de él recordándole constantemente este **“memento mori”**, con el objetivo de recordarle que

no fuera soberbio, pues la condición mortal es infranqueable. Me parece muy buena idea recordarle a alguien, incluido a nosotros mismos, cuando estamos en la cima, que todo es pasajero, y que posiblemente, ese estado no sea lo más importante de la vida. Vamos, en un lenguaje más coloquial es como decir aquello de “ no dejes que el éxito se te suba a la cabeza”.

No sé qué pensareis de todo esto, pero personalmente creo que, lejos de ser un pensamiento negativo, me parece un mensaje muy importante y cargado de significado y sentido común.

Piensa que cuando seas plenamente consciente de que tu tiempo es finito quizás no puedas hacer aquello que tanto has deseado.

Es cierto que no a todo el mundo le vale este pensamiento, ya apunté al inicio que no hay hojas de ruta que nos guíen punto por punto, ni ideas que llevadas a la práctica sean infalibles, pero sí considero que hay líneas de esas hojas y luces en esas ideas, que nos pueden hacer más llevaderos y soportables los problemas.

Pensamientos que nos ayudarán a valorar más lo que hemos conseguido y todo lo que poseemos si reflexionamos sobre lo efímero que todo puede llegar a ser.

**Para valorar la vida en su verdadera dimensión, nada mejor que darse cada día un baño de realidad pensando que no somos eternos.**

*“No se puede vivir si solo la muerte ocupa tu pensamiento, aunque nada como ella emana en nosotros con tanta fuerza. Nadie desea amar su propia muerte, nadie quiere hablar de frente con ella; pero yo sí, porque es mi única certeza, sé que me pertenece, y que ella no me engaña. Yo tampoco la engaño y le agradezco todos los días la oportunidad que me brinda de seguir con vida. He llegado a una edad en que, cada cosa que hago, cada pensamiento, es un pequeño homenaje a la vida”*

*López Molina*

# 15.

## **ANA: UNA LECCION DE VIDA**

### **Relato basado en un hecho real**

Cuando terminé el capítulo anterior pensé si habría sido capaz de transmitir, aunque fuera por un pequeño instante, el mensaje de vivir con plenitud sabiendo lo fugaz que puede llegar a ser la vida.

Pero, realmente no somos, o no queremos ser, conscientes de una realidad que vemos huidiza y lejana.

Una tarde cuando repasaba el texto del capítulo que comenzaba con mi barrio, me dio por pensar en momentos de mi niñez en Málaga...

Recuerdos que traían a mi mente aquella cegadora luz del Mediterráneo, el olor a mar y el sentir en mis pies esa arena color cernada de las playas de Pedregalejo; a mis atardeceres envueltos en olas y a rocas llenas de cangrejos. Son recuerdos atados a un palo al que anudaba un hilo de nylon que terminaba en un pequeño anzuelo oxidado y una bolita de pan - ¡quería pescar el pez grande! – uno igual a ese del que hablaba el viejo del libro que había leído.

¡Qué rápido pasa todo!

Y pensé que nunca deberíamos perder esa mirada de niño y esas ganas de vivir. No resulta justo que, estando la vida siempre a nuestro lado, como fiel compañera de viaje, haya muchas veces que no la hagamos ni caso.

Y me dio por pensar en lo injusto que resulta para quienes no pueden evitar lo inevitable.

**Y, pensé en Ana**

La vida está en constante movimiento y nos resulta del todo insoportable pensar de qué manera puede cambiar todo cuando el destino le da por jugar con ella.

Pero en la vida pasan cosas inevitables

Ojalá nunca tengamos que enfrentarnos a algunas situaciones

Pero todos sabemos que suceden

Mi pequeño homenaje a Ana y a todo lo que representa, es también un pequeño homenaje a la vida...

Creo que Ana estará contenta por haberme hecho reflexionar y compartir con ella una parte de su vida.

Creo que Ana estará contenta porque también os permita que la conozcáis un poco, aunque solo sea en esa parte de su vida.



## ANA

El sol del amanecer golpea la ventana de mi habitación. Su luz se cuela sin permiso entre las lamas de la persiana, proyectándose sobre la pared como renglones de un cuaderno virtual; parece que tienen la esperanza de que escriba algo en ellos, pero no me quedan fuerzas ni para mirar.

Pienso que quizá todo sea fruto de una pesadilla y que, al despertar, todo volverá a ser como antes, pero de inmediato la realidad regresa y parece haber escrito en esos renglones de la pared su cruel sentencia.

No es mi intención haceros sentir mal, ni que me compadezcáis, ni siquiera que leáis estas pocas palabras que salen de mi pensamiento. Expresando lo que vivo y lo que siento, es mi modo de buscar cierta paz, de contribuir quizá a despertar alguna conciencia, y de romper ese atronador silencio al que todos contribuimos.

Me llamo Ana y tengo treinta y ocho años.

Me llamo Ana y tengo metástasis en hígado, pulmón y esternón.

Sí, me llamo Ana, y convivo con la posibilidad de morir en poco tiempo

Y necesito hablaros de eso...

Mi pensamiento más recurrente es que siempre he sido una ilusa.

Pensé que la vida era eterna.

Que yo era eterna.

Cuando era niña y pensaba en la posibilidad de que mi madre pudiera morir alguna vez... sentía miedo. Era un miedo inocente, solitario, irracional. Os aseguro que era tan real que aún ahora me parece sentirlo, y otra vez vuelvo a esconderme bajo las sábanas, como esa niña pequeña que una vez fui.

Recuerdo que en aquella época mi madre tendría más o menos la edad que ahora yo tengo. Me dormía pensando en ella, con la ansiedad y la angustia de poder llegar a perderla algún día. Al despertar, todo era alegría y satisfacción. Mi madre seguía ahí. Recuerdo ir a abrazarla y llenarla de besos. Recuerdo también que alguna vez me preguntaba: - Anita, hija, ¿qué has soñado para levantarte así?

Por suerte, aún tengo a mis padres.

Por desgracia, casi con toda probabilidad, mis padres a su hija, solo la tendrán un poco tiempo más.

Calculo que <<**no más de un 20%, creo**>> son mis posibilidades de supervivencia.

Por todo esto

Necesito expresarme de alguna manera, dejar salir lo que siento. Solo quiero dar a conocer, a mí la primera, que no es rencor sino amor lo que dejo.

Os lo aseguro, no estaba en mis planes que, a los 38 años de vida, tuviera la necesidad de hablar tanto de mi posible muerte.

Y hoy, un día más entre todos esos días, precisamente hoy... necesito hacerlo más que nunca.

### **Un día más, un día menos**

No sé qué hora es, tampoco creo que importe demasiado. Hace mucho he perdido la noción del tiempo. El tiempo, como otras muchas cosas, ha dejado de importarme.

Cosas que creía imprescindibles, han dejado de tener valor.

Cosas nimias de ayer, me parecen fundamentales para que hoy pueda seguir viviendo con cierta dignidad.

La garganta seca me pide agua, pero no tengo fuerzas para levantarme a beber, ni siquiera para pedirlo. Miro de nuevo hacia arriba y veo como un frasco transparente, que contiene un líquido verde esmeralda, pende sobre



mí. De él, por un tubo de plástico, el fluido se desliza rítmica y suavemente hacia mi brazo. Siento dolor en los brazos, siento cómo los músculos se me entumescen: al menos... - ¡siento algo! –

Es uno más de todos esos días.

Una vez más, sentada en uno de esos sillones, le doy a la máquina de pensar.

*Y pienso...*

No sé si la mejor manera de resumir una vida sea recopilar todo el amor que das y que recibes, pero al menos es una manera.

Puede que lo que más determine en la vida de las personas sea el amor. Las ilusiones y desengaños que provoca.

La sensación de protección y amparo cuando lo recibes

La plenitud de querer y ser querido

*Y recuerdo...*

## **1. LA ENFERMEDAD**

Todo comenzó hace algo más de tres años.

Mi vida transcurría con ese aire de normalidad y ganas de vivir que me daban los treinta y cinco. Os lo aseguro, era feliz.

Me había licenciado en psicología, y después de mis primeros trabajos en Albacete, me trasladé a Madrid; ahora trabajo en la evaluación y atención psicológica de menores con medidas de protección o tutelados.

Me encanta lo que hago

Siento que mi labor es importante.

Me siento útil a la sociedad

Soy una mujer de fuertes convicciones humanistas. -Me lo inculcaron mis padres desde pequeña- Creo en las personas y en una sociedad más justa y humana.

Me encanta la naturaleza y los animales

Y... además: <<**tengo un montón de proyectos**>>

*Y todo comenzó...*

Agua caliente; miles de gotas al unísono cayendo en cascada sobre mi cuerpo, me acarician y hacen volar mi mente. La ducha me reconforta, me hace sentir bien con la vida y me reconcilia conmigo misma.

Como siempre, me echo crema después de la ducha.

**Allí noté un bulto en el pecho.**

Tenía información y había leído sobre ello. Lo cierto es que, aunque puedas llegar a pensar en algún momento en esa posibilidad, das por sentado que:<<*es muy difícil que me toque a mí*>>

Piensas:

Soy joven...sana...me cuido. Si hubiera estudiado estadística en lugar de psicología, seguro que tendría un argumento más para ver aún más lejana esa probabilidad.

La verdad es que, acabé en el médico, y ya en la unidad de mama, me hicieron las pruebas en el mismo día.

Era octubre, lo recuerdo perfectamente.

El jodido **diagnóstico**:

Cáncer de mama triple negativo, -el peor de todos-, muy cercano al nivel 4, que es el metastásico.

Me quedé en *shock* al escuchar eso, - *¿seguro que era a mí a quien se lo decían?* era como si lo viviese en tercera persona. Mis padres se vinieron

abajo y yo hice una desconexión entre mi mente y la realidad del momento presente <<para algo debía serme útil mi licenciatura de psicología>>

Me puse en **modo supervivencia**

Mi obsesión, mi voluntad era que no me afectara...

**Quería sentirme normal... pero no lo era**

**Sabía perfectamente donde estaba metida**

Me extirparon los ganglios de la axila derecha y del brazo.

Al quitar los ganglios, el sistema linfático ya no te funciona igual. El brazo se me inflamaba y tenía que comprarme los sujetadores en la ortopedia. En verdad, fueron muchas cosas a las que tuve que adaptarme... Quería ser la Ana de antes, ser yo misma, la que había sido hasta entonces, pero me sentía profundamente cansada.

Intentaba por todos los medios no estar sola. El estar sola, hacía sentirme sola. En esos momentos, el vértigo de la soledad es infinito.

**Quería sentirme normal... pero no lo era**

**Sabía perfectamente donde estaba metida**

Y donde estaba metida, <<por decirlo de alguna manera>> **ocho meses después**, tras la operación y haber recibido las seis sesiones de quimioterapia, era encontrarme de nuevo con Ana. Bueno, más o menos Ana.

Entre medias de toda esta vorágine de vivencias y sentimientos...

## 2. ALEX

Lo conocí por Tinder, sí, esa aplicación: la más popular del mundo, sí, esa que se utiliza para conocer gente.

Alex me pareció una persona genial, atento, receptivo, buen conversador. Desde el primer momento, me sentí muy a gusto en su presencia.

Deseaba ser honesta con él desde el principio. En la segunda cita, salió el tema y se lo aclaré:

- Alex, antes de que pase algo y te lo encuentres, me gustaría que supieses una cosa importante
- *<<me daba miedo el rechazo>>* y continué:
- Tienes que saber que tengo una mastectomía sin reconstrucción.

Deseaba darle muchas más explicaciones. Sin embargo, antes de que lo hiciera me respondió:

- Sé dónde lleva esta conversación Ana, me gustas mucho, y te aseguro que no tengo problemas con ello. Todo lo que esté relacionado contigo, me parece bien.

Un mes más tarde, ya estábamos viviendo juntos.

Podría haber sido un momento maravilloso, de hecho, quizás lo fue. Despertar después de una pesadilla y encontrar a tu lado a esa persona que te acoge en sus brazos, te calma, te protege y te da paz.

En cualquier caso, no duró mucho

Me vino a la mente esa canción de Dani Martín:

*¡Qué bonita la vida!*

*Cuando baila su baile*

*Que se vuelve maldito, cuando cambia de planes....*

***Y tan bonita es que a veces se despista***



### 3. LA ENFERMEDAD: SUMA Y SIGUE

Era febrero y llegó el nuevo diagnóstico

Más feroz, más cruel

Con un apellido más largo

En esta guerra no hay tregua, no hay corredores humanitarios, no hay conversaciones de paz.

La primera señal que me viene a la cabeza es recordar haberle comentado a la oncóloga que me notaba muy cansada.

- Es por el tratamiento. Me respondió

La segunda señal fue lo que sentí después de una jornada de entrenamiento que Alex *-convertido ya en todo un experto en ejercicio físico y cáncer de mama-* me había hecho poner en práctica.

Me llevo la mano al esternón

Me duele

<<quizá sea algo muscular>> pienso

<<quizá no tenga importancia>>

<<quizá...>>

El quizá no vale para mí y acabé en urgencias <<por si acaso>>

Los resultados de las pruebas médicas son muy claros

Los resultados de las pruebas médicas, por lo tanto, son muy oscuros.

La de los ejercicios y la de los <<quizás>> es arrojada a ese lugar al que siempre nos gustaría ver de muy... muy lejos. Es arrojada a una guerra para la que nadie está preparado, ya sabéis: esa guerra sin treguas, sin corredores humanitarios y sin conversaciones de paz.

Y esta vez con un enemigo crecido y más cerca de tu trinchera.

Estaba, <<Sola ante el peligro>> como un Gary Cooper cualquiera, esperando a un criminal que no se llamaba Frank, sino **Cáncer**.

Mi mundo mutaba de nuevo

Ante mí, se alzaba una montaña escabrosa y escarpada, con una cima que por mucho que me esforzara, no alcanzaba a ver.

**Me dijeron que había metástasis en costillas, esternón, hígado, pulmones, ganglios...**

No sé, me hablaron de más sitios, pero me quedé con esos... para qué más.

**- ¿Cuánto me queda de vida doctor?**

-Yo no tengo una bola de cristal, Ana -me contestó el médico, incorporándose.

-No sé cuánto tiempo te queda a ti ni cuánto me queda a mí -continuó

En aquel momento, un maremágnum de sentimientos e ideas inundaron mi mente. Era incapaz de elaborar un pensamiento mínimamente coherente y un agujero oscuro y profundo se abrió frente a mí.

Entonces comienza el miedo, claro. Un potente, brutal y atroz miedo que lo va ocupando todo, que te paraliza...

*<<la palabra cáncer acojona, pero la palabra metástasis ya es otro nivel>>*

En un mundo en el que parece que las buenas noticias brillaban por su ausencia: pandemia, guerra, crisis... y donde todo gira deprisa e inmisericorde...

En mi mundo ahora sólo caben tres: Ana, Alex y la metástasis

Después de escuchar aquel diagnóstico **pensaba que iba a morir a la mañana siguiente.**

Sentía miedo

Mucho miedo

Tras el miedo, sentía más miedo.

**Vinieron muchos ingresos.** He vivido cosas muy traumáticas. Imposibles de olvidar.

*<<os aseguro que convivir con esta enfermedad no es nada fácil>>*

Hago lo que haga, siempre está ahí.

De una manera más o menos consciente, está ahí.

Me pongo a ver una serie, leer un libro, escuchar música, andar...hago lo que sea por distraerme, pero sigue estando ahí.

Y sé que solo soy un minúsculo puntito en la infinidad del universo; que dentro de no mucho tiempo, solo seré un recuerdo. Sé que, en muchos años, no seré nada.

Me consuela pensar que viva lo que viva, aquí solo estoy de paso y que, junto a todos, terminaremos formando parte de algo mucho más grande, algo que nuestra razón no es capaz de entender.

La vida se me escapa como la arena se filtra por el agujerito de un reloj, lenta pero inexorablemente. El montoncito que se acumula abajo es lo que he vivido, y ya no me sirve. No habrá nadie para dar la vuelta al reloj.

Pero siempre queda la **esperanza**; dicen que es lo último que se pierde y en verdad, ha de ser cierto: <<yo aun la tenía y me aferraba a ella como a un clavo ardiendo>>

**Quedaba la esperanza y la medicina (siempre la medicina)**

Y los tratamientos complementarios

Y Alex, que no dejaba de apoyarme y de estudiar para que me “pusiera buena”.



Y las ganas de hacer los ejercicios específicos, que mi entrenador personal en que se había convertido Alex me ordenaba.

Y otra vez...esperanza

Los meses siguientes me enfrenté a nuevas sesiones de quimioterapia. Por fin, un día me dicen que estoy casi limpia. Pendiente claro de futura evaluación posterior, para comprobar como evoluciono.

Aun así, os podéis imaginar que fue un día lleno de alegría para todos. Por fin sonreí sin necesidad de forzar la sonrisa.

Y así continué hasta el mes de julio.

En julio me enfrentaba otra vez a la incertidumbre. Tocaba reevaluar mi estado. Cuando se iba acercando la fecha, la intranquilidad podía conmigo.

Intentaba no pensar en ello. Necesitaba vivir con intensidad los momentos, disfrutar cada instante de ese regalo en que se había convertido cada día de mi vida. Y todo eso, sin querer pensar en esa especie de espada de Damocles en que se había convertido "mi enfermedad"

Llega el día de la reevaluación:

Y otra vez, la esperanza

Y otra vez, los "quizás"

Y otra vez los miedos

Y otra vez, la dichosa espada

Llegan los resultados de la reevaluación...

#### 4. La metástasis se ha vuelto a reproducir

Desde entonces, tengo la necesidad de hablar de lo que nunca nadie quiere hablar:

¿Y si me muero?

....

Aquí continúo, en el mismo o similar sillón del principio, con el fluido deslizándose por la sempiterna gomita. Ya ni sé el color que tiene; no es que me importe mucho.

Tampoco me preguntéis cuantas sesiones llevo <<he perdido la cuenta>>

Pero, tened la seguridad de que no puedo olvidar las secuelas que toda esta mierda me ha traído:

<<Me faltan tres piezas en la boca, tuve neuralgia por toxicidad durante los tratamientos (neurotoxicidad, creo que la llaman), también cistitis crónica, problemas de memoria, se me olvidan las cosas de hace diez minutos...>>

Un asco, vamos

Pero aquí sigo...

Esperanza y ganas de vivir, le llaman

Durante todo el tiempo (años, ya) que llevo con el cáncer, he cumplido escrupulosamente con todo lo que me han indicado los especialistas en oncología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid.

He soportado el dolor de varias biopsias de hígado.

He probado alternativas compatibles con los tratamientos que me aplicaban. Durante meses me he puesto en manos de la Unidad de Oncología Integrativa en la Ruber Internacional. Me han tratado con cúrcuma y vitamina C endovenosa de alta dosis, lo he intentado con ozono rectal.

He entregado mi cuerpo hecho pedazos, por si alguien tenía a bien devolvérmelo lo más parecido a como era antes.

He visto crecer mi pelo tres veces...

Si has llegado a escucharme hasta aquí, tú también lo habrás pensado:

*<<Por supuesto que me han dado y me dan ganas de tirar la toalla para siempre>>*

Pero la Ana de ayer no me verá rendirse. *<<con desesperación, me tiro al suelo a recoger la misma toalla que yo he tirado>>*

Y otra vez me canta Dani Martin

*Es vida lo que me das*

*Vida tu caminar*

*Vida que arrampla cobarde*

*Que lucha, que sueña y que perderás*

.....

*Y yo me dejo ser*

*Tan bonita es*

## **5. Amanece en Madrid**

Llueve débilmente; esa misma lluvia fina que me daba la vida cuando al mirar al cielo caía alegremente sobre mí. Me encantaba... me encanta sentirla.

Sentada en el sofá veo las pequeñas gotas deslizarse por la ventana. Esta vez, no tienen color; tampoco se deslizan por ningún tubito.

12 grados marca la estación meteorológica

Estoy bien, no siento frío

He pedido cuidados paliativos, estoy convencida que en este momento pueden ayudarme a manejar los síntomas físicos y emocionales.

Sé que en paliativos pueden acompañar de muchas maneras, y no solo al final de la vida. Creo que estar con ellos no equivale a darse por vencida, sino lo contrario. <<*Te ayudan a manejar tu dolor, aunque no estés en el final de la vida*>>

Son personas con un trato diferente y cercano.

Mi contacto con ellos ha sido, de alguna manera, liberador

Poder hablar con naturalidad de la capacidad de elegir.

**Alex** me sigue cuidando

Cuida mi cuerpo, que creo que también es una forma de cuidarse él mismo.

-Sentadillas, una, dos, tres... ¡venga Ana!

Pesas, aaarriba...aaabajo... ¡intenta Ana!

Excursiones al campo o la montaña. Lo que se pueda cada semana; lo que me permita mi delicado estado de salud.

Alex...mi Alex

- Qué duro se me hace hablar de esto Ana -me comenta

- Lo sé, cariño – pero sabes que me hace bien, lo necesito, te necesito.

- Sí Ana, es cierto – Es la realidad
- Cuando pones palabras a los sentimientos todo es más sencillo -continúa
- Y tú Ana, tienes un conocimiento de ti misma que te ayuda muchísimo. A veces el optimismo nos ciega y nos hace reprimir los sentimientos.

Alex me da aquello que no tiene precio. Que no valoramos nunca en su justa medida. A parte de su amor, me da su **tiempo**.

Nos abrazamos y lloramos juntos

Como el otro día lloramos cuando firmé el documento de voluntades anticipadas. Mi testamento vital.

<<Me gusta verlo desahogarse. **Él no tiene por qué hacer el papel del fuerte**. Me hace sentir bien sostener a Alex y no ser siempre yo la sostenida>>

Vivo en una realidad muy diferente al resto de mujeres de mi edad, no estoy pensando en tener un hijo, ni en cambiarme de trabajo, ni en cambiarme de casa. No puedo identificarme con ellas y me cuesta un trabajo enorme encontrar algún espacio en común. Y eso a veces...

- *Me genera aislamiento*

No puedo evitar pensar que por qué a mí. <<Por qué tengo metástasis en el hígado si nunca bebí. Por qué en el pulmón si nunca fumé...>>

- *Reconozco que siento envidia de la vida de los otros*

Por último, quiero hablaros con toda sinceridad:

No quiero un <<falso optimismo>> No quiero hablaros de que <<de todo se sale>> y que al final, la vida es de color de rosa.

No quiero haceros pensar que se puede vivir con metástasis y no estar en la mierda.

No quiero haceros creer que soy una guerrera y que lucharé hasta el final como una heroína.

Todo esto conduce a una espiral de autoexigencia que llega a ser insoportable.

Estoy cansada de la quimio y de toda esta mierda

**<<Nunca me habría imaginado que esto llegaría a ser tan difícil>>**

Me llamo Ana...

Os doy las gracias de corazón, por haberme escuchado. Por haber dedicado un poco de vuestro tiempo a compartir mis miserias.

Sé que con ello soy un poco egoísta, pero no imagináis cuanto bien me hace.

Aunque no lo sepáis... os llevaré en mi corazón

Hasta siempre

Y de fondo sonaba Dani Martin

Solo queda *mi lamento*  
Y decir: "te quiero de verdad"  
Solo queda que aún te siento  
Y que siempre te voy a recordar

Me muero si no estás  
Y ya no estás  
Te pierdo y te me vas  
Te fuiste ya

En Madrid octubre del 2022

Notas accesorias

## 7. Cuidados paliativos

Otro final es posible.

En España, cada año mueren 80.000 personas sin poder acceder a cuidados paliativos.

En el mundo, y no solo en España, vivimos *como si la muerte no existiera, como si la muerte fuera a sucederle solo a los demás*, o que solo fuese a llegar cuando seamos viejos. Todo esto supone que vivamos de espaldas a la muerte y, por lo tanto, de espaldas a la vida.

Si vivimos de espaldas a la muerte, si no hacemos alguna vez una reflexión profunda sobre ella, moriremos mal. No sabremos tomar decisiones, no sabremos lo que de verdad es importante.

Los expertos nos dicen, que no debemos relacionar los paliativos con morir *ya mismo*. Pueden pasar incluso años en esa situación, y este servicio puede hacer, de lo que nos quede de vida, algo mucho más llevadero.

Hay que trabajar en el apoyo espiritual, psicológico y familiar; huir del trato paternalista. Las personas lo somos, hasta el final.

*“Pues yo te diré lo que pienso: creo que es más valeroso el que se haya próximo a la muerte. Porque la muerte ya presente, hasta al rústico presta una especie de valor para no intentar evitar lo inevitable. Así, el gladiador más atemorizado durante la lucha presenta el cuello al adversario y dirige la espada que torpemente no acierta. Pero cuando la muerte se nos va acercando y ciertamente tiene que llegar, exige una firmeza tenaz, cosa mucho más rara y que solo puede pedirse del sabio”*

*Extracto de Cartas a Lucilio*

*Séneca*

**Otra Nota que destacar: El cáncer de mama detectado a tiempo tiene un 95% de probabilidad de cura**



# 16.

## CONFIA EN TI

### CONCLUSIONES

No soy un iluso: el mal existe. No creo que todo el mundo actúe de buena fe y con buena voluntad. Los hay que no tienen remedio, y su destino debería pasar directamente por la ignorancia del resto o por su desaparición social, lo que supongo no debe de importarles demasiado.

Pero es evidente que no me dirijo a esas personas que poseen un ego superlativo y casi patológico, o a esas otras cuya empatía social es nula o casi nula, sino a **Ti**, y al resto de personas, (por suerte la mayoría) que realmente puedan llegar a convencerse de llevar a la práctica esa frase de tres palabras que define y resulta básica en nuestra realización personal: **“Confía en ti”**.

Estoy plenamente convencido que una gran mayoría de personas, tienen la capacidad suficiente para lograr una vida plena, una vida en la que pueden conseguir casi cualquier cosa que se propongan. Personas que además, pueden influir y aportar muchísimas cosas positivas, tanto a su entorno más cercano como al resto de la sociedad.

Con más o menos esfuerzo, con más o menos dedicación, **todos** lo podemos conseguir. Y una cosa que considero fundamental para conseguir los objetivos en la vida, es tener confianza en nosotros mismos.

Confiar también es una sensación y un estado de ánimo.

**Confiar.** Quizá podamos definirla como: “Dar esperanza a alguien para que consiga sus objetivos” “Depositarse en alguien, sin más garantía que el conocimiento y la fe, cualquier cosa que tengamos o pongamos en valor”

Si damos por bueno que estas cualidades son las que definen bien la confianza que depositamos en los demás:

### ¿Por qué nos cuesta tanto aplicarlas en nosotros mismos?

Existen cuatro palabras que forman una frase que para mí es la clave. Me encantaría que esta máxima la tuviéramos presente en cada momento, que

fuera el encabezamiento de nuestra forma de pensar, el emoticono más usado de nuestro móvil o, como ahora se lleva, nos la tatuáramos con tinta indeleble. Es fuerte, es potente: - **“yo confío en ti”** -

Entonces, tener confianza ¿garantiza la felicidad, el éxito y poder conseguir las cosas que nos propongamos? Rotundamente: **No**

Lo que nos garantiza esa confianza es que ejerciendo nuestra libertad de poder elegir, pongamos la atención y voluntad en todo lo positivo y de valor que va intrínseco a nosotros, siendo el principal punto de apoyo de nuestra vida.

Considero que **valor** es todo aquello que nos perfecciona como seres humanos.

Repasemos mentalmente esos valores que llevamos interiorizados. Ya los hemos visto y los conoces: **“ponlos en valor”**, valga la redundancia. Y si las cosas no suceden, tenemos que provocarlas.

No esperemos que nadie nos diga que valemos o no valemos para una u otra cosa, o que nunca alcanzaremos algo por mucho que nos esforcemos. ¿Podemos ser capaces y conseguir metas a priori fuera de nuestro alcance? Rotundamente: **Si**

Si queremos aspirar a transformar nuestra vida o la vida de otras personas, te sugiero que utilices esa *confianza* sin ningún tipo de miedo. Lamentablemente esa palabra (confianza), la oímos o la decimos muy poco; al contrario, creo que es más usual escuchar aquello de: - lo más probable es que no lo consigas, no vas a ser capaz, lo más seguro es que así no vas a llegar a ninguna parte, la verdad es que te falta iniciativa, no tienes las suficientes agallas para hacerlo...- en fin, toda esa retahíla que nos llena de negatividad.

Lo normal es que abandonemos cuando nos topemos con el primer muro y nos pongamos excusas como *-Tampoco es tan necesario. Es muy difícil de conseguir. Ya soy mayor para esto. Quien me mandaría...-*

Ya sabemos que, cualquier cosa que nos saque de nuestra tan considerada y querida “zona de confort” provocará un tsunami en nuestras emociones y nuestros pensamientos.

Toda decisión conlleva un riesgo, es el peaje que nos cobra la vida. Cada vez que decidimos, tomamos la medida de como la confianza en nosotros es la confianza que tenemos en la vida. Ya sabes: - “arriesgarse, ganar, perder, caer, levantarse...” – no son sinónimos, pero es la hoja de ruta de nuestras decisiones y nuestra vida.

*“Vivimos en una sociedad tan competitiva que incluso para ir a la cárcel tienes que superar un casting”*

*J.L. Alvite*

Hay que derribar los muros a base de nuestros valores, nuestra experiencia y nuestras ganas de conseguir cosas. No abandonemos en cuanto nos topemos con el primer obstáculo que nos salga al paso. Busquemos esas microgrietas que todo muro tiene e intentemos derribarlo.

Quizás ahora estés escuchando en tu interior esa vocecilla que te dice: -*¡qué iluso!*, se cree que lo va a conseguir con solo esas palabras que están destinadas a animarnos- *¡lo lleva claro!*

Ya sé que no son la panacea y que nada resulta sencillo, pero en verdad ¿Estoy convencido que podemos y valemos lo suficiente para conseguirlo? Sinceramente: **Creo que sí.**

Reflexiona sobre qué palancas que son necesarias para impulsarnos, y sobre todo **¿qué es lo que me está limitando?**

Una de las principales creencias que nos limitan es pensar que estamos en un mundo hostil. Estamos a la defensiva de forma permanente. Pensamos que lo que hagamos va a ser prejuzgado, juzgado y posteriormente condenado sin ninguna consideración. Y puede que sea así, pero no siempre lo es. En muchas ocasiones, el mundo real es más benevolente contigo que tú mismo. Por lo que sea, decidimos unitariamente que no somos capaces, y en la mayoría de las ocasiones desconocemos que nuestros juicios y nuestra perspectiva de situación, no son la realidad.

**Muchas veces la vida no es difícil, la hacemos difícil nosotros.**

**Conocerse así mismo** es la principal y más difícil asignatura de la vida. Llevo toda la vida opositando para conocerme y siempre me sorprendo con algo nuevo y diferente. Suelo decir: - *“no me conozco a mí mismo, como para conocer a los demás”*- y lo cierto es que, si nos paramos a pensar un poco, es más probable que lleguemos a conocer en profundidad más a otra persona que a nosotros.

A grandes rasgos, no dudamos en reconocer ciertas características de nuestra personalidad: - somos algo tímidos, más bien extrovertidos, somos parcos en palabras, nos gusta hablar por los codos, tendemos a ser pesimistas, hipocondriacos, optimistas por naturaleza, reflexivos, impulsivos, ...etc. –

Como hemos visto hasta ahora, nosotros mismos y por ende, nuestra personalidad, se ven sometidos a extraordinarias fuerzas externas que son generadoras de tensiones y conflictos. Esos factores externos son productores incansables de estrés y disparan sin miramiento hacia nosotros, (hacia esos rasgos de personalidad) pillándonos en muchas ocasiones a pecho descubierto y sin un chaleco antibalas que llevarse al cuerpo.

**Y es ahí** donde tenemos que echar mano de todas las herramientas posibles -algunas de las que hemos visto y todas las que consideres te hagan falta- para salir ilesos, o en todo caso, con heridas leves, de todos esos proyectiles que la vida te lanza.

Y es ahí donde entra en juego la principal y más importante de las herramientas: **la confianza en ti.**

Creo también que confiar en nosotros es tener la convicción de que no debemos depender siempre de la aprobación de los demás, eso sí, sin llegar a caer en un exceso de confianza que pudiera hacer anidar en ti algo parecido a la arrogancia y la soberbia.

Tienes a un ejército de “haters” esperando que resbales o caigas. El estrés, la ansiedad, el sentimiento de culpa: - *seguro que es por mi culpa, por qué lo tuve que hacer, le hablé mal a mi jefe, a mi pareja, a mis padres, a mi amigo, a mi colaborador..., no debería haberme metido en la hipoteca, para qué me compré ese coche, me he pasado comiendo, no he ido al gimnasio...-* A veces parece que todo se confabula en tu contra, y es cierto que en ocasiones los astros se alinean, pero también es cierto que, como también hemos visto, todo es relativo; depende mucho de la perspectiva con que

veamos las cosas y además, cuando todo parezca ir mal, recuerda aquello de que... “todos los días sale el sol” , “mañana será otro día” o “no hay mal que cien años dure” .... El refranero español da para todo ¿verdad?

Llegado el caso, considero que tampoco es necesario desear desquitarse o sentir la tentación de hacer “tragar sus palabras” a nadie cuando hayas conseguido aquello que algunos consideraban que no ibas a ser capaz de lograr. El valor más importante que sacar de cada triunfo y de cada logro conseguido es poner en alza nuestra autoestima, y evitar que esos pensamientos negativos de los que antes hemos hablado circulen lo menos posible por la autopista de nuestro cerebro.

Los logros conseguidos los considero también un éxito de nuestro instinto de supervivencia y de nuestro **valor de confianza**, y la confirmación de lo efectivo que puede resultar el no creer nunca en esas frases “tóxicas” que intentan “ningunearnos” y que tanto daño pueden llegar a hacernos.

Hemos de darnos por satisfechos por haber sido capaces de utilizar nuestra herramienta de confianza para usarla de palanca y de haber conseguido con ella el objetivo que nos habíamos propuesto. Creo sinceramente, que entonces, la victoria y lo conseguido será mucho más reconfortante.

*La confianza está en tus valores y por lo tanto dentro de ti.*

### **Sigamos rescatando nuestros valores**

Hay veces que nos perdemos en pensamientos negativos, o en pensar que los tiempos pasados fueron mejores que los que vives hoy. Tenemos una ansiedad desmedida de cosas que pensamos nos harán más felices (un coche, un viaje, una casa, una tele nueva, un trabajo nuevo), y debemos saber que la búsqueda de esas sensaciones resta protagonismo a lo que de verdad importa de la vida.

***La esencia de la felicidad no es el tener sino el ser.***

Lo cierto es que, como ya hemos visto, aun confiando en nosotros, necesitamos de alguien que pueda guiarnos a encontrar un camino que en ocasiones se nos vuelve demasiado sinuoso: -si lo eliges bien, te ayudará a seguir confiando en ti-.

También puede ayudarnos el volver una y otra vez a **esos valores que** tenemos marcados en **negrita** en nuestra lista. No los perdamos de vista, son la esencia de nuestra personalidad.

Pero el camino no es sencillo...

Como también hemos visto, estamos rodeados de estímulos que son santo y seña de una sociedad que rinde culto al instante -al móvil, Twitter, Facebook, Instagram, ticktock...- que son extraordinarios si lo utilizamos bien, pero también pueden llegar a ser todo lo contrario: herramientas de desestabilización personal.

La tendencia es a idealizar nuestra vida en las redes, pero da por seguro que todos libramos batallas internas que no publicamos. Debemos aprender a usar las redes sociales con moderación y de la forma más consciente posible. También es necesario tener en cuenta que los algoritmos están al acecho de todo lo que hacemos y publicamos.

Si somos “hooligans” de nuestra confianza, habremos recorrido un buen trecho del camino en la dirección correcta. Esto no nos garantiza nada, pues hay factores de riesgo a los que ninguno somos inmunes, pero siempre es un buen punto de partida y de apoyo.

*Y recuerda que la valentía no es la ausencia de miedo.*

## **Tiempo presente**

El pensar en recuerdos con gran carga emocional positiva, puede servirte de punto de apoyo para superar adversidades, sin embargo, no vivas anclado en el pasado de tal forma que te impida vivir el presente; eso llega a producir una melancolía crónica que pueda derivar en una depresión. La depresión es la enfermedad del siglo XXI, es la enfermedad de la tristeza, del túnel sin salida, del... para qué sirve la vida que llevo. Una enfermedad que te deja sin argumentos, sin ganas de ver las cosas de otra forma, sin energía, sin vida. Una enfermedad devastadora y difícil de superar. Y ninguno estamos vacunados contra ella.

No vivas con ansiedad el futuro, ilusióname con él, pero no quieras que llegue antes de tiempo ni le des más vueltas de las necesarias a pensar en

lo que va a venir. Esto te llega a producir ansiedad, produce miedo, incertidumbre y bloqueo emocional.

Vive el momento, presta atención y si puedes, reflexiona sobre ello.

### ¿Quiénes somos?

Pensando en nuestros rasgos de personalidad así como en los sesgos que llevamos pegados como lapas, os recuerdo la necesidad de ir trabajando sobre cómo mejorar y optimizar aquellos rasgos de personalidad que van intrínsecos a nosotros e intentar minimizar las consecuencias (influyen y mediatizan) que sin darnos cuenta, los sesgos negativos nos producen.

Luchemos contra esos sesgos cognitivos que dan respuesta inmediata filtrando la información que tenemos de una forma subjetiva.

La ilusión de grupo, la observación selectiva, la autojustificación, la atribución, el efecto halo... son ejemplos de **sesgos** que pueden anidar en nosotros sin que le hayamos dado permiso.

Continuando con nuestros rasgos de personalidad, uno a lo que debemos prestar especial atención es a cómo respondemos ante determinados estímulos. Ponte como ejemplo, aquella explosión emocional negativa que tuviste con una determinada persona. Si hubieras conseguido darte cuenta de la situación, aunque fuera un segundo antes, estarías en el buen camino. No obstante, también está el recurso de pedir perdón. Estoy convencido que esta petición beneficia más al que pide que a la otra persona.

Soy consciente que resulta fácil decirlo y mucho más difícil el hacerlo. Pero ya sabes que esto también se trabaja. Confiamos en nosotros.

Cada pensamiento, genera un cambio y un impacto en ti, debemos de educar o reeducar nuestro pensamiento y nuestra forma de reaccionar a los estímulos. Insisto, sé que no es fácil, y no lo es por los automatismos

adquiridos y por los que vienen de "serie" con nosotros. Pero podemos cambiarlos o mejorarlos.

Seamos protagonistas de nuestra vida, de aquello que nos pasa-“soltemos el piloto automático”

No te cortes, piensa y sueña a lo grande, pero actúa a diario en las cosas pequeñas. Con seguridad, eso te hará crecer.

Que no te venza la rutina; una de las mayores causas de la falta de ilusión y creatividad. Lucha contra ella; es la telonera de la pereza, la desidia y el conformismo.

Identifica tus emociones, no las anules. Di lo que piensas, pero hazlo sin herir. Intenta empatizar y consensuar cuando sea posible.

No tengamos miedo a perder el control. La seguridad absoluta **no existe**.

No podemos controlarlo todo, igual que no podemos hacerlo todo. No caigamos en el síndrome del eterno insatisfecho. Lo importante es saber encontrar las causas y poner límites adecuados a nuestras acciones.

Por hacer un resumen, he aquí un decálogo en forma de lista para ir a la “**compra**” de confianza. Puede valer cualquier otro. Este es el mío:

### **Decálogo de la confianza**

1. - Date tiempo y entrena la confianza.
2. - Escúchate más a menudo. Presta atención a tus sentimientos y emociones, aprende a educarlos y valorarlos.
3. - Saca conclusiones de tus experiencias negativas y aprende de ellas.



4. - Piensa en tus experiencias positivas, seguro que las hay. ¡Ese el camino!
5. - Aprende de los mejores, aunque lo que cuenta es nuestra experiencia, no únicamente la de los demás.
6. - No tengas miedo y disfruta del camino. La prudencia es necesaria, el miedo paraliza.
7. – La experiencia te dice que sigas tu intuición, ¡Hazlo!... ya sabes que normalmente acierta.
8. - Muchas veces no es decisión, es elección, y muchas veces solo basta con aplicar el sentido común. No le des más vueltas.
9. - Si has puesto todo tu corazón y tu confianza, no es tan importante la diferencia entre conseguir y no conseguir.
- 10.- Piensa que la historia de las personas con gran confianza y que tienen éxito, suele estar llena de fracasos superados.

- *Fuera del decálogo:*

Y pase lo que pase....

**-Nunca dejes de confiar en ti.**



*“Si haces algo, jamás pidas nada a cambio cuando lo hagas por convencimiento, por hacer el bien o por ayudar.”*

*López Molina*