



TOMA UN CAFÉ CONTIGO MISMO

La importancia del encuentro con la autoestima
como clave del éxito en la vida

1. Análisis del impacto de los fracasos
2. ¿Somos realmente Víctimas?
3. Nuevas interpretaciones para nuestra historia personal
5. ¿Qué es la autoestima?
6. Las fuentes naturales de la autoestima
7. El derecho al bienestar los espacios y los límites
8. El período de transición
9. La autovaloración. El verdadero significado de tomar un café con uno mismo
10. De proa hacia un nuevo horizonte

ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LOS FRACASOS

El camino hacia el triunfo se vuelve solitario porque la mayoría de los hombres no está dispuesta a enfrentar y vencer los obstáculos que se esconden en él. La capacidad de dar ese último paso cuando estás agotado, es la cualidad que separa a los ganadores de los demás corredores.

Edward Le Baron

Cada vez que intentamos algo nuevo, sea en el campo que fuere, nos exponemos a muchos riesgos, y uno de ellos es el de no lograr nuestros objetivos.

No es necesario vivir obsesionados por la creencia de que si no logramos siempre el primer lugar somos indignos de nosotros mismos.

Podemos ganar o perder, pero es no necesariamente debe afectar nuestra autoestima, que es nuestro patrimonio más importante.

Usted decide lo que hace: o se queda allí estancado, llorando y sufriendo por su mala suerte, o, por lo contrario, hace algo.

EL IMPACTO INICIAL

Lo primero que nos sucede cuando percibimos la herida profunda que nos causa una pérdida abrupta es el desconcierto. Sabemos que hemos sido duramente golpeados, pero aún no podemos aceptarlo en su total dimensión, pues no nos sentimos merecedores de tal agresión a nuestra persona.

Podemos sufrir, en esta etapa, repercusiones sobre nuestro cuerpo físico, tales como inapetencia, dolores de cabeza, mareos, dificultados respiratorias, etc.

La reacción natural es actuar y tomar decisiones que contrarresten la injusticia de la que hemos sido objeto, siendo habitual que cometamos grandes equivocaciones, porque lo hacemos de acuerdo con lo que sentimos y no de acuerdo con lo que es mejor para nosotros, dadas las circunstancias que estamos atravesando.

Lo que seguramente no necesitamos es que nos den ejemplos de cómo tal o cual persona salió de una situación similar, o que nos digan que con buena voluntad todo se arreglará en el futuro.

LOS TEMORES Y LOS TERRORES

Los miedos son mecanismos de supervivencia cuando tienen que ver con objetos específicos, tal como el dolor o la fiebre; son la luz roja que se enciende como señal de advertencia, para indicarnos que en algún sector de nuestro cuerpo o de nuestra alma, hay algo que no está funcionando de manera adecuada.

Otra cosa muy diferente son los terrores o el pánico, porque no solamente nos paralizan sino que pierde su finalidad de protegernos frente a una amenaza potencial.

LA IRA Y LA AUTOCRÍTICA DEVALUATORIA

Algunas personas quedan tan afectadas por sus fracasos que ni siquiera atinan a enojarse, y pasan del terror a la desesperanza, salteándose peligrosamente algunos peldaños de su reconstrucción.

Al no existir este período de transición, que es algo así como una radiografía interna de nuestra sensibilidad, la recuperación se hace más penosa, porque la ira y la autocrítica, siempre y cuando sean pasajeras, son muy recomendables para reforzar la convicción de que somos personas que valemos y que tenemos derecho a sentirnos mal con lo que nos sucede.

La autocrítica es válida en cuanto nos ubica en el justo lugar de nuestra responsabilidad. Se convierte, en cambio, en una práctica absolutamente destructiva en la medida en que la utilizamos para devaluar nuestra persona, y para fustigar con dureza nuestra conducta.

EL JUICIO DE QUIENES NOS RODEAN

El qué dirán y el “qué pensarán de mí”, son fantasmas que comienzan a rondar en nuestra mente, haciéndonos sentir profundamente culpables, no por lo que nos pasó o por cómo nos sentimos, sino por lo que los demás van a pensar de nosotros.

Analicemos en profundidad los hechos, en su contexto real: quienes estamos sufriendo somos nosotros, quienes debemos buscar las soluciones somos nosotros. Entonces, ¿quién tiene el derecho de juzgar nuestras actitudes o nuestros sentimientos? La respuesta es clara y concluyente: nadie, salvo aquellas personas a las que les otorguemos el poder de emitir juicios de valor sobre nuestra actitud.

LA ESPERANZA O LA DESESPERANZA: NUESTRA ELECCIÓN

La desesperación se instala cuando nuestra autoestima es profundamente dañada y cuando tenemos la íntima convicción de que la herida que hemos sufrido es mortal y que no somos ni seremos capaces de recuperarnos. Como toda apreciación, ésta puede ser tan subjetiva que no nos permita visualizar que sí tenemos opciones, y que cada ser humano es mucho más de lo que le sucede diariamente.

Tenemos que ejercer el derecho a realizar nuestro duelo por la pérdida que hemos experimentado: es un permiso que debemos otorgarnos.

Si escapamos de la pérdida, en lugar de sumergirnos en ella, solo estaremos prolongando la desesperanza.

Las heridas, así como dejan cicatrices, también estimulan la rebeldía y la convicción de que somos capaces de sobrellevar la adversidad.

¿ME MEREZCO LA FORMA EN QUE ESTOY VIVIENDO?



¿SOMOS REALMENTE VÍCTIMAS?

Siempre nos compete una cuota de responsabilidad en las cosas que nos pasan, y es bueno ser consciente de ello. Obviamente, no nos gusta tener que admitir este hecho, pero solo si nos sentimos parte indisoluble del problema y no asumimos el rol de víctimas, estaremos en condiciones de elaborar de modo adecuado el sentimiento de pérdida que nos embarga y mirar con optimismo hacia el futuro.

Ser responsable implica, en primer lugar, que indudablemente hemos sido parte activa de muchas de las cosas que nos pasan, y que somos quienes construimos nuestro presente y nuestro futuro, puesto que el pasado forma ya parte de nuestra historia personal.

Si somos capaces de una alta autoestima, nuestra conducta va a apoyar el autoconcepto positivo que poseemos.

Desde el mismo momento en que tomamos los conflictos como “propios” ya nos estamos orientando hacia su solución.

LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Si comenzamos a sentir que representar el papel de víctima se ha convertido en un estilo de vida para nosotros, debemos visualizar con urgencia qué emociones negativas nos están desgastando en lo interno, para no terminar seriamente lastimados por el inadecuado manejo de estos sentimientos.

LA IRA

Los seres humanos nos sentimos indefensos cuando algo amenaza nuestra propia imagen. Si nos sentimos como víctimas, observemos si estamos permitiendo que la rabia controle nuestra vida.

Preguntémonos con libertad si realmente estamos enojados; y cuando respondamos por la afirmativa, reconoceremos cómo los resentimientos siembran semillas de odio en nuestra alma y un impulso de venganza en nuestra manera de pensar.

Una vez que hayamos reconocido con sinceridad nuestro enojo, este comenzará lentamente a disolverse.

EL MIEDO

El miedo, nos provocará una verdadera parálisis, aislándonos dentro de nosotros mismos, y promoviendo que nuestros pensamientos y nuestros sentimientos cobren una nueva dimensión, haciendo que lo desconocido nos produzca pánico.

LA CULPA

Cuando aparece esta emoción es comparable a lo que sucede cuando la luz roja del tablero de un auto se enciende en señal de aviso de que hay algo en el sistema eléctrico que no funciona bien.

Ahora bien, tomar una actitud de enfrentamiento con el sentimiento de culpa sería similar a responsabilizar a la luz del tablero por el desperfecto eléctrico que el coche está sufriendo.

Lo correcto es tener la valentía de reconocer la culpa, eliminar su causa modificando el comportamiento que la originó.

EL AGOTAMIENTO PSICOFÍSICO

La actividad que venimos desarrollando ha resultado superior a nuestras fuerzas y debemos hacer un alto, no sólo para descansar, sino también para pensar hacia dónde estamos dirigiéndonos y, si es el caso, corregir nuestra perspectiva de la vida.

El gran desafío de la vida moderna es interpretar por qué nos cansamos los seres humanos. En general nos cansamos mucho menos por la realización de un esfuerzo físico que por el desgaste de nuestro sistema nervioso que, combinado con otros factores debilitantes, como el estrés, la vida sedentaria y la mala alimentación, nos convierten en seres minusválidos para enfrentar los desafíos básicos de la vida.

LA DESESPERANZA

Esta nos recuerda de manera constante que, a pesar de todos los esfuerzos, no podremos resolver nuestros problemas.

Si logramos abordar con cierta serenidad nuestra problemática, veremos cómo jugar el papel de víctima es muy poco redituable, además de dar una pobre imagen de nuestra persona.

NUEVAS INTERPRETACIONES PARA NUESTRA HISTORIA PERSONAL

Los hechos seguirán siendo los mismos. Lo que puede cambiar, con el tiempo, es su interpretación, como una forma de atribuirnos el derecho a seguir existiendo de una manera digna frente a nuestros propios ojos y los de los demás.

Mientras permanezcamos aferrados a las respuestas negativas sobre lo que nos aconteció, estaremos invirtiendo una gran cantidad de tiempo en preocuparnos, actividad que nos puede llegar a obsesionar hasta ocuparnos. Las preocupaciones tienen la triste virtud de destruir la imaginación más creativa y dejar sin energía a quien las sufre.

Las interpretaciones negativas que acompañan a las preocupaciones pueden llegar a producirnos un verdadero estado de parálisis. En contrapartida, la búsqueda de interpretaciones positivas nos da el aliento necesario para continuar luchando.

Aunque creemos que estamos funcionando en el presente, nuestras respuestas están absolutamente teñidas por nuestra historia, nuestro pasado. La manera de interpretar los hechos no surge exclusivamente de nuestra visión del momento, sino que tiene una fuerte raíz en las experiencias que hemos ido sumando a lo largo de nuestra vida.

Sin atender a nuestro propio juicio, valoramos más lo que los demás están pensando de nuestro desempeño, y *ese poder que entregamos a los demás para que juzguen nuestro paso por la vida* es una de las manifestaciones más genuinas de una baja autoestima.

La forma de pensar sobre lo que nos pasa afecta directamente la manera en que actuamos.

Si partimos de la base de que somos perdedores en la lucha por la vida, sin duda actuaremos de ese modo.

Una forma de ampliar nuestros horizontes es desprendernos de las etiquetas que forman parte del pasado. Cuando continuamos viviendo aferrados a un rol con el que nos hemos identificado, lo único que logramos es prolongar un sentimiento de impotencia que no nos permite rediseñar nuestra persona para enfrentar el mundo.

Comience a fijarse en cómo habla usted de sí mismo y qué mensaje recibe quien lo escucha, y luego podrá entender con más claridad por qué a veces no obtenemos aquello que deseamos.

Pero si no nos tomamos la molestia de hacernos las preguntas, de cuestionarnos nuestros defectos, de descubrir las áreas débiles de nuestra personalidad, no digamos luego que no sabemos por qué sentimos que estamos arruinados.

Nuestros puntos débiles pueden ser nuestra fuerza

LA ANSIEDAD

La ansiedad definida como el “temor sin objeto” es un sentimiento muy difícil de delimitar que nos invade cuando no podemos establecer un control adecuado de los acontecimientos que aparecen imprevisiblemente, y ante los cuales nos vemos en la necesidad de responder con rapidez.

Cuantas menos alternativas de hacer frente a la situación tenemos, más hostil nos parece el desencadenante del estrés, y mayores la perturbación y el nivel de ansiedad.

EL DESÁNIMO

La falta de confianza nos inclina a la constante evaluación de las distintas situaciones que debemos enfrentar y de nuestra capacidad para hacerlo. La autodesvalorización se sintetiza a menudo en el siguiente planteo: “Si no puedo hacerlo perfecto, mejor no comienzo”. Este pensamiento expresa la certeza de que no vale la pena actuar, porque desde el comienzo ya sabemos que no vamos a obtener buenos resultados.

EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

De acuerdo con la estructura psicológica de cada ser humano, este sentimiento puede ser permanente o presentarse por espacios de tiempo más o menos breves.

Cuando se instala de modo permanente, tornándose excesivo, anula la conciencia, y configura un verdadero bloqueo a la realización de cualquier proyecto personal.

¿Cómo lo bloquea? Con la excusa de la ineficacia: para qué intentar hacer algo que sabemos que no seremos capaces de llevar a buen fin.

Aprendemos a hacer hincapié en nuestros defectos, viéndolos a través de una lente de gran aumento.

Si cada vez que nos toca actuar sentimos sobre nuestros hombros el peso de una probable derrota, no podremos experimentar la alegría asociada con la posibilidad de lograr el éxito en lo que nos proponemos.

LA VERGÜENZA

La vergüenza es un sentimiento que aparece cuando tenemos la certeza de que somos lo contrario de lo que deberíamos, absurda manera de juzgar nuestras capacidades que aplicamos a todo lo que nos somos, a todo lo que no pudimos hacer y que tampoco hemos de poder realizar en el futuro.

EL RECHAZO

Este sentimiento, aparece ante la seguridad de que nada en nosotros es digno de admiración y deja entrever el temor a enfrentarse al juicio de los demás, que es vivido como una sentencia inapelable. Cuando ni siquiera podemos construir un sueño sobre nosotros mismos, tampoco nos sentimos proclives a alimentar sueños sobre los sentimientos de los demás hacia nosotros.

¡Cuidado! No es el mundo el que nos excluye. Somos nosotros mismos quienes no nos damos el lugar que nos corresponde.



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La primera y mejor de las victorias es la conquista de uno mismo.

Platón

Nuestro grado de permeabilidad al juicio de los demás determinará en buena parte los éxitos y fracasos que cosecharemos a lo largo de la existencia.

RESPETARSE

El respeto por uno mismo, eje central de la visión que tenemos de nuestro derecho al bienestar y la felicidad, es también el derecho que nos asiste a reiterar los pensamientos acerca de la validez de afirmar que la alegría de vivir es un bien no negociable al cual tenemos acceso por el solo hecho de ocupar un lugar en el universo.

CREER EN UNO MISMO

La confianza en uno mismo es otro de los pilares fundamentales de una buena autoestima. Esta confianza está íntimamente ligada a un concepto de eficiencia y eficacia personales que nos permite enfrentar con éxito los desafíos básicos de la existencia.

QUÉ ES LA AUTOESTIMA

La autoestima es tomar conciencia de que poseemos los instrumentos para enfrentarnos a la lucha por la vida y de que, al igual que los demás seres humanos, tenemos derecho al bienestar.

Una buena autoestima nos hace sentirnos fuertes, con una energía positiva que, puesta al servicio de nuestra motivación, nos acerca al éxito y nos permite, una vez alcanzada la meta, disfrutar de nuestros logros plenamente, sin sentirnos culpables.

Una autoestima adecuada nos convierte en verdaderos buscadores de nuestro destino, haciéndonos crecer frente a los desafíos y no dejándonos cejar en el esfuerzo por alcanzar los objetivos que nos hemos fijado, por difíciles que estos sean.

Una buena autoestima nos permite posicionarnos mejor para hacer frente a las inevitables situaciones de nuestra

vida personal o laboral y nos ayuda a recuperarnos de nuestras caídas con mayor rapidez y más energía para volver a intentarlo con menor sufrimiento.

Sentirnos halagados por la admiración de quienes nos rodean o tener éxito económico o profesional no es suficiente para desarrollar una buena autoestima.

Esto nos muestra claramente que la autoestima no se alimenta con los supuestos triunfos en nuestro mundo exterior, sino que es una experiencia cumbre que se gesta en lo más profundo de nuestro ser, y que contiene interrogantes tales como “¿Quién soy?” “¿Hacia dónde voy?” “¿Cuál es mi misión en la vida?”

Con una alta autoestima, las dificultades son tomadas como obstáculos que necesariamente venceremos, y no como castigos que nos son impuestos por ser indignos.

Tener una autoestima saludable no significa que no podamos equivocarnos o fracasar en el intento por cumplir nuestros sueños e ilusiones. Lo que una buena autoestima va a hacer es ayudarnos a reponernos más rápidamente frente a la adversidad, basados en la confianza en nosotros mismos y el respeto a nuestra persona.

La autoestima es un autoconcepto basado en lo que cada uno piensa y siente de sí mismo.

Esto descarta desde el inicio el valor de lo que el mundo pueda pensar de nosotros, pero nos obliga a ejercer la autenticidad y a no tener posturas ambivalentes, proyectando hacia afuera una imagen de solidez y éxito, mientras en nuestro fuero interno nos sentimos fracasados por no haber podido satisfacer nuestras necesidades, que no necesariamente se conciben con aquella imagen.

Ciertamente, para tener una buena autoestima hay que ponerse en movimiento ya, y quizá durante un tiempo usted haga las cosas mal y me animaría a decirle que hasta muy mal. Pero a partir del análisis de los errores y de la

disposición a no transitar por los mismos caminos que nos llevaron al fracaso se abre la luz, y el horizonte adquiere una dimensión desconocida para aquel ser humano que ha comprendido que la búsqueda de uno mismo y el encuentro con nuestro ser son piezas fundamentales de nuestra propia reingeniería.

No debería otorgarles a los demás el derecho a juzgar su capacidad o incapacidad de para determinadas actividades. En otras palabras: es usted quien deberá hacerse cargo de las cosas que le pasan en la vida, y esto requiere de un adecuado crecimiento de su confianza.

LAS FUENTES NATURALES DE LA AUTOESTIMA

Uno de los conceptos básicos que debemos incorporar es que la autoestima positiva se asienta fundamentalmente en aceptarnos y comprendernos tan como somos, como primer paso hacia una posible transformación de nuestra visión del mundo.

Difícilmente podemos estar en sintonía con las experiencias que tenemos que vivir, si tenemos dificultades para sentirnos bien con nuestra propia persona.

Sentirse menos que el resto de las personas que comparten nuestra vida es como tener delante de los ojos un pesado cortinado que no solo oscurece todo lo que apreciamos, sino que impide nuestro crecimiento personal, incidiendo profundamente en nuestra conducta y entorpeciendo las relaciones con nuestros semejantes.

Área 1: determinar nuestras necesidades es necesario que pongamos en práctica la **autoaceptación**, entendiendo por tal el abandono de una actitud de enfrentamiento con nosotros mismos. Aceptarnos tal cual somos es el primer paso para promover cambios en nuestra vida, a punto de partida del reconocimiento de aquellas cosas que sentimos imprescindibles como agentes de esta transformación que se está gestando en nosotros.

Recordemos que aceptar no significa estar de acuerdo con todo lo que hacemos y sentimos.

- ¿Qué cosas quiero que me pasen?
- ¿Qué cosas no quiero que me pasen?
- ¿Qué precio estoy dispuesto a pagar por aquellas cosas que quiero que me pasen?

- ¿Qué cosas necesito para sentirme en paz conmigo mismo (a)?

Lo importante en esta área es no solo encontrar cuáles son los cambios que debemos realizar, sino también la motivación necesaria para llevarlos a cabo. El encuentro con nuestro equilibrio y con nuestra paz interior habitualmente opera como motivador poderoso a la hora de formalizar un diálogo con nosotros mismos.

Área 2: satisfacer nuestras expectativas

Al llegar a esta segunda área, ya tenemos identificados los problemas más significativos y, paralelamente, los cambios que haremos con el objetivo de desarrollar nuestra autoestima y poner en práctica la acción que internamente nos estamos demandando.

Área 3: ser benevolentes con nuestro pasado

Es posible que en este punto podamos evaluar que nuestro temor al cambio es mayor que el proceso de cambio en sí mismo, y que cuidadosamente debemos superar ese temor para que no opere en nuestra contra.

Área 4: evaluar el pasado con objetividad

Atendamos pues a:

- Aprobarnos a nosotros mismos, sin sentirnos culpables.
- Comprender que ser una buena persona no depende exclusivamente de hacer cosas para que los demás se sientan bien.
- Los sentimientos y la razón son dos pilares sobre los que se apoya la confianza en uno mismo: aceptémoslos con benevolencia.
- Hagamos el intento de disfrutar de nuestra propia compañía, dedicando un tiempo para nosotros, aun cuando tengamos una agenda llena de obligaciones.
- De nuestro pasado, vamos a esforzarnos por aprender, pero quitémoslo el poder de limitar nuestra visión de futuro.

Actitudes de la vida cotidiana que determinan, cual termómetro, la temperatura de nuestra autoestima.

CONFORMAR A LOS DEMÁS

Vivir intentando conformar a todos los que nos rodean es una tarea imposible, y necesariamente llegamos a un punto en que, enfadados con nuestra actitud, nos preguntamos: ¿por qué no he sido capaz de pensar en primer lugar en mí, a lo largo de los años transcurridos?

TEMOR A LA AUTORIDAD

Habitualmente, las personas que ejercen cierto poder sobre nuestra persona inhiben en nosotros el desarrollo de una buena autoestima. Una vez que llegamos a la edad adulta, esto no puede seguir sucediendo si nosotros no lo permitimos. Una cosa es acatar órdenes de quien tenga circunstancialmente autoridad en nuestro trabajo o en nuestra vida privada, y otra muy distinta es permitirle ejercer su control sobre nuestros sentimientos y decisiones. Dejar que esto suceda nos hará perder el control de nuestra vida.

INCOMUNICACIÓN

La dificultad para expresar aquello que sentimos resulta aún más penosa. Es que guardamos lo que debemos comunicar va en contra de la transparencia de nuestro relacionamiento. La mayoría de las veces poder expresar nuestros verdaderos sentimientos redundante en un enriquecimiento real de nuestros vínculos, aunque los demás puedan eventualmente molestarse con aquello que les decimos.

LA HORA DE LA VERDAD

A muchas personas les cuesta confrontar ideas con otras personas, o también les sucede lo opuesto, es decir, sufren cuando huyen para evitar así ese enfrentamiento por completo.

EL JUICIO DE LOS DEMÁS

Es frustrante saber que otras personas tienen un juicio sobre nosotros que no se ajusta a la verdad. En algunas circunstancias, podremos descubrir el porqué de esa imagen, y de esa manera proporcionarles más información para que cambien su opinión. Sin embargo, no siempre será posible y eso no puede destruir la autoestima. Recuerde que siempre el juicio que más importa es el que le merece su propia persona.

LA BÚSQUEDA DE LA APROBACIÓN

Cuanto más inseguros, más propensos a pasar del temor al pánico.

SABER DECIR NO

Saber decir “no”, sin sentirse culpable es una forma de comportamiento que podemos aprender a desarrollar.

EL DERECHO AL BIENESTAR LOS ESPACIOS Y LOS LÍMITES

A un hombre se le puede quitar todo excepto una cosa, la última de sus libertades: elegir su actitud frente a cualquier circunstancia; elegir su camino.

Víctor Frankl

Sólo uno sabe dónde nos duele

Tomar el mando de nuestra existencia implica ser protagonista principal en las decisiones que tomamos diariamente, y que nos acercan o nos alejan del bienestar. Recordemos que nadie nos conoce mejor que nosotros mismos, y eso nos lleva de la mano al pensamiento de que nadie puede saber mejor que uno mismo qué es lo que necesita para acceder a ese bienestar.

La vida transcurre y siempre encontramos un punto de inflexión donde por alguna circunstancia o acontecimiento comenzamos a ocuparnos de cómo nos tratan emocionalmente las demás personas. Este es el momento ideal para conocer los límites de lo que es seguro y apropiado para preservarnos íntegros.

Permitir que alguien abuse de nosotros o nos hiera, así sea verbalmente, no implica que esa persona sea superior a nosotros. El único modo de lograr relaciones de respeto mutuo es establecer límites claros, que marquen hasta dónde puede una persona penetrar en nuestro territorio, y en qué punto esto pasa a ser una invasión; solo así podremos concretar nuestra necesidad de protegernos.

Los límites sin duda ponen orden en nuestra vida. Si desde pequeños nos enseñan sobre ellos, eso nos permitirá tener una idea más clara de nosotros mismos y nos ayudará increíblemente a mejorar nuestras relaciones con los demás. Saber reconocer y establecer límites nos permitirá ubicar a los demás en su trato hacia nosotros.

Los límites sanos nos protegen de la agresión indiscriminada, la mezquindad y la falta de consideración de los demás, todas situaciones a las que podemos vernos enfrentados, en el largo y duro trayecto de la Existencia.

En condiciones normales, los límites comienzan a formarse en la infancia.

Recuerde: el mundo respetará nuestros límites si le indicamos dónde están.

Los límites emocionales definen el tipo de personas que somos. Todas las agresiones a esos límites deben ser interpretadas como una amenaza para nuestra integridad. El ser humano se compone de un complejo de valores, ideas y sentimiento, y de una visión particular del mundo que lo rodea. Los límites emocionales protegen ese complejo.

EL PERÍODO DE TRANSICIÓN

Una parte importante de este proceso de transición es recordarnos los éxitos obtenidos a lo largo de nuestra existencia.

La idea a construir es que en la transición estamos abriéndonos un nuevo camino en la vida, y vamos incorporando fuerzas a medida que avanzamos, paso a paso. Asumir que podemos dar un pequeño paso con éxito nos dará la confianza para intentar desafíos mayores.

En la transición, es probable que nos sintamos vulnerables y que como consecuencia de eso podemos volver a fracasar. Pero también es cierto que, ***mientras nos reprochamos durante nuestros errores, olvidamos con mucha frecuencia felicitarnos por nuestros logros.***

La adversidad hace a algunas personas más fuertes, y a otras las destruye. Quién ha de sobrevivir y quién no lo hará no depende de la situación económica ni de los méritos que haya acumulado a lo largo de su vida; la supervivencia está vinculada a la fuerza interior, esa fuerza inconmensurable que tenemos los seres humanos que nos protege y no permite que los acontecimientos que nos toca vivir nos destruyan.

Una de las virtudes que tiene atravesar por este túnel de la transición es que nos ayuda a aprender a no alterarnos por cosas que, cuando las analizamos con mayor atención, comprendemos que no son tan tremendas. No obsesionarnos por problemas y preocupaciones insignificantes, reaccionando de una manera desproporcionada frente al hecho que los produjo, nos ayudará a preservar nuestra salud física y mental.

Los seres humanos nos enfrentamos a diario con numerosos ejemplos de “hechos insignificantes” a los que atribuimos una importancia desproporcionada. Hombres y mujeres pasamos gran parte de nuestra

existencia sufriendo por cosas que no tienen sentido, hasta el punto de perder por completo el contacto con la alegría de vivir y la armonía de la existencia.

Independientemente de la profesión, empleo, o aquello a que dediquemos nuestros desvelos, recordemos que no hay nada en el mundo más importante que nuestro bienestar y paz interior. Si estamos obsesionados por dejar la carpeta de tareas en cero antes de mirar hacia adentro, nunca alcanzaremos nuestra meta.

Seamos flexibles y aprendamos a comprender que el día que no estemos físicamente presentes, todas las cosas que dejemos pendientes van a ser realizadas por alguien, o quizá caigan en el olvido.

Cuando permitimos que los problemas del pasado y las preocupaciones especulativas sobre el futuro dominen nuestro presente, a corto plazo aparecen la desesperanza, la frustración y, muy probablemente, la depresión.

El hoy, aquí y ahora es lo que tenemos realmente y es el único tiempo y espacio sobre el que podemos ejercer cierto control.

También la paciencia es algo que debemos aprender a cultivar en este período de transición. La paciencia es una de las cualidades que más han de ayudarnos a convertirnos en seres humanos más tolerantes.

La paciencia es una de las cualidades que podemos aprender a desarrollar en los períodos de transición entre algo importante que nos ha sucedido y el presente que nos debe conducir hacia un futuro diferente, si queremos arribar a resultados favorables a nuestra persona.



LA AUTOVALORACIÓN. EL VERDADERO SIGNIFICADO DE TOMAR UN CAFÉ CON UNO MISMO

Soy solamente una persona, pero aun así soy alguien.
No soy capaz de hacer todo, pero aun así soy capaz de
hacer algo. No renunciaré a hacer lo poco que pueda.

Helen Keller

La autovaloración llega en la medida en que estemos dispuestos a levantar un muro de contención, frente a la desorientación que sufrimos respecto de nuestros verdaderos problemas y limitaciones. Cuando estamos dispuestos a buscar respuestas válidas a nuestras angustias y a nuestras ansiedades, también experimentamos un sentimiento de pacificación, que va a evitar que sigamos en una guerra sin sentido.

En la hora de la verdad, tenemos que admitir que los problemas no están con “los demás” o “allá afuera”, sino que las barreras más infranqueables las hemos construido nosotros a lo largo del tiempo, determinando que el enemigo esté “aquí dentro”, muy cerca de nosotros. Tanto que podemos sentir su calor, su respiración y su mensaje derrotista, que ha ido minando el sentimiento de confianza y de respeto por nosotros mismos.

Humildad, porque ser objetivo, imparcial y capaz de una autocrítica constructiva exige de nosotros una cuota considerable de madurez, que está dada por los ladrillos que hemos ido apilando para construir el edificio que nos ampara, pero al cual a veces nos hemos olvidado de ponerle ventanas, para poder observar tanto hacia afuera como hacia adentro.

¡Por qué seguir maquillando su ser! Quítese todo aquello que enmascara su verdadero valor.

Queremos y necesitamos hacer las cosas tan perfectas que finalmente no avanzamos por miedo a errar y quedar en evidencia frente a los demás. Paso a paso, vamos deteriorándonos, paso a paso vamos creyendo cada vez un poco menos en nuestra capacidad, hasta llegar a destruir por completo nuestra autoestima.

Solemos pelear en distintos frentes, en esta difícil lucha por

la vida, enfrentándonos a diario en batallas para proteger nuestra integridad, y agotamos nuestras reservas de energía, para comprobar luego que “eso enemigos” no son los responsables de nuestra frustración.

La vida no nos es proporcionada desde afuera, aun cuando esta es la forma en que la percibimos. Todos tenemos una lista de cosas que necesitamos superar, en el camino hacia el logro de nuestra autovaloración:

- Nuestro pasado.
- La sensación de fracaso por no conseguir lo que necesitamos.
- La presión del mundo exterior.

Pero debemos darnos tiempo, porque las heridas que se cubren con rapidez demoran mucho más en sanar en su interior.

Tampoco debe pretender encontrar respuestas inmediatas para todas las preguntas. Tómese su tiempo... y verá los cambios.

Todos necesitamos seguridad para desenvolvemos en la vida, pero también nos hacen falta desafíos para nuestro desarrollo. Del equilibrio entre estas dos variables surgen el crecimiento y la dinámica de la existencia.

Si usted quiere ver los resultados de su esfuerzo, deberá ahora sí, salir del diálogo interno, terminar de tomar su café con usted mismo, y presentarse con su nueva imagen frente a un mundo que al principio se sorprenderá. Y ese mundo se preguntará: ¿Qué le habrá sucedido a este hombre o a esta mujer?

Cuando perdemos la perspectiva de qué somos y quiénes somos, identificándonos solamente con ideas de perfección y de éxito constante, corremos el riesgo de meternos en

un callejón sin salida, no solo porque al cometer errores nos sentimos profundamente desgraciados, sino, y esto es peor, porque el temor a equivocarnos y volver a sentirnos desdichados por los resultados nos induce a ni siquiera intentar muchas cosas.

Ninguno de nosotros puede sentir vergüenza por un fracaso, mientras no entreguemos a los demás el poder de juzgarnos.

Un ser humano que se autovalora es capaz de tomar decisiones, asumir la responsabilidad de su propia vida y desarrollar una buena dosis de tolerancia a la frustración. Esto significa que éxitos y fracasos son aceptados como anverso y reverso de una moneda con la cual nos manejamos cotidianamente.

DE PROA HACIA UN NUEVO HORIZONTE

¿Por qué nos cuesta tanto ver dónde están nuestras limitaciones? La mayoría de nosotros nos damos cuenta de que hay cosas que no van bien, que nos falta algo estimulante en la vida, pero tenemos serias dificultades para identificar cuál es nuestro problema y, en consecuencia, qué hacer al respecto.

La vida está llena de desafíos y dificultades para ser sorteados por quienes habitamos este planeta. Sufrimos diariamente sin tomar conciencia de que todo lo que necesitamos para eliminar ese dolor lo tenemos muy cerca.

La solución, de proa hacia un nuevo horizonte, es descubrir una nueva manera de observar la verdadera naturaleza de nuestras limitaciones, para identificar lo que son y dónde se originan.

Deseamos que en realidad sea distinta de lo que es, y no llegamos a comprender que solo podremos modificar nuestro presente si aceptamos que las cosas son como son, estemos de acuerdo o no con ello.

El primer paso para cambiar una creencia es darnos cuenta de que no podemos confiar ciegamente en ella, si queremos ver la verdad o la realidad. Lo único confiable en la vida es la experiencia directa, o la visualización de la realidad tal cual ella es.

La verdad llega a través de la vivencia directa.

El bienestar va de la mano de apreciar la vida como es, y no de la manera que quisiéramos ilusoriamente que fuera.

Es imposible tener éxito en un emprendimiento mientras uno piensa en el fracaso, o se siente de antemano como un fracasado.

En lugar de vivir preocupados por el mañana, lo que debemos comprender es que en el ejercicio de la preocupación no hay inteligencia alguna.

Los verdaderos problemas a que nos vemos enfrentados los seres humanos surgen no de lo que nos sucede, sino de las preocupaciones y exigencias de lo que creemos que debiera ocurrir o de lo que tememos que no ocurra.

Sin enfoque no hay rumbos. Si no tenemos intenciones que cumplir, tampoco hay motivaciones que nos empujen a la acción.

Una intención clara nos lleva de la mano a las cosas a las que debemos prestarle atención, para producir los resultados deseados.

La manera en que percibimos el mundo está íntimamente ligada al mundo que podemos crear con nuestro esfuerzo. Nuestra realidad es el fiel reflejo de cómo pensamos, cómo creemos, cómo sentimos y cómo actuamos, haciendo especial hincapié en los sentimientos, que son los imanes que atraen las circunstancias.

Tomamos el tiempo para observarnos a nosotros mismos es la verdadera clave para escuchar y ver la verdad. Liberarnos de aquello que nos hace daño es la clave para ir en la búsqueda del bienestar.

¿Hay algo más que se pueda hacer? No nos es posible desprendernos del pasado ni prever el futuro. Liberarnos y hacer el esfuerzo para vivir el momento es la única manera de acceder al bienestar.

Todo lo que podamos necesitar en esta fase de lanzamiento de nuestra nueva imagen podremos encontrarlo apretadamente en estos cinco elementos.

- **Interés:** respetarnos lo suficiente como para explorar con un criterio amplio qué podemos hacer para facilitar nuestro crecimiento de una manera totalmente diferente de todo lo que hemos hecho hasta el presente.
- **Voluntad:** para autovalorarnos y sanar heridas internas; disposición a observarnos y a emitir conclusiones sin prejuizar acerca de los resultados que podremos obtener.
- **Tolerancia:** es preciso que le demos tiempo a nuestro organismo para que se depure y recupere su equilibrio. Nos hemos maltratado emocionalmente durante muchos años, por lo que no podemos esperar resultados de un día para otro, aunque es posible que podamos apreciar algunos adelantos en forma inmediata.
- **Autocuidado:** el cuidado de nuestros cuerpos físicos y emocionales es el primer paso para querernos y respetarnos.
- **Coraje:** se necesita de mucho coraje para enfrentar y reconocer como propias las circunstancias que nos ha tocado vivir, en lugar de culpar a los demás o a las circunstancias externas.

Las dificultades son una parte inseparable de la vida, y pretender librarse de todas ellas no es la manera de encontrar el bienestar y la felicidad. Apreciamos cada momento, el tiempo no espera a nadie. No esperamos eternamente para sentirnos bien. No depende del trabajo que tengamos, de haber encontrado a la pareja ideal, de poder bajar los cinco o diez kilos que tengamos de más, o de que nuestros hijos crezcan, o de que llegue la primavera, o hasta de tener el dinero suficiente.

Hallar el camino hacia el bienestar forma parte de un largo viaje, no es un destino final.

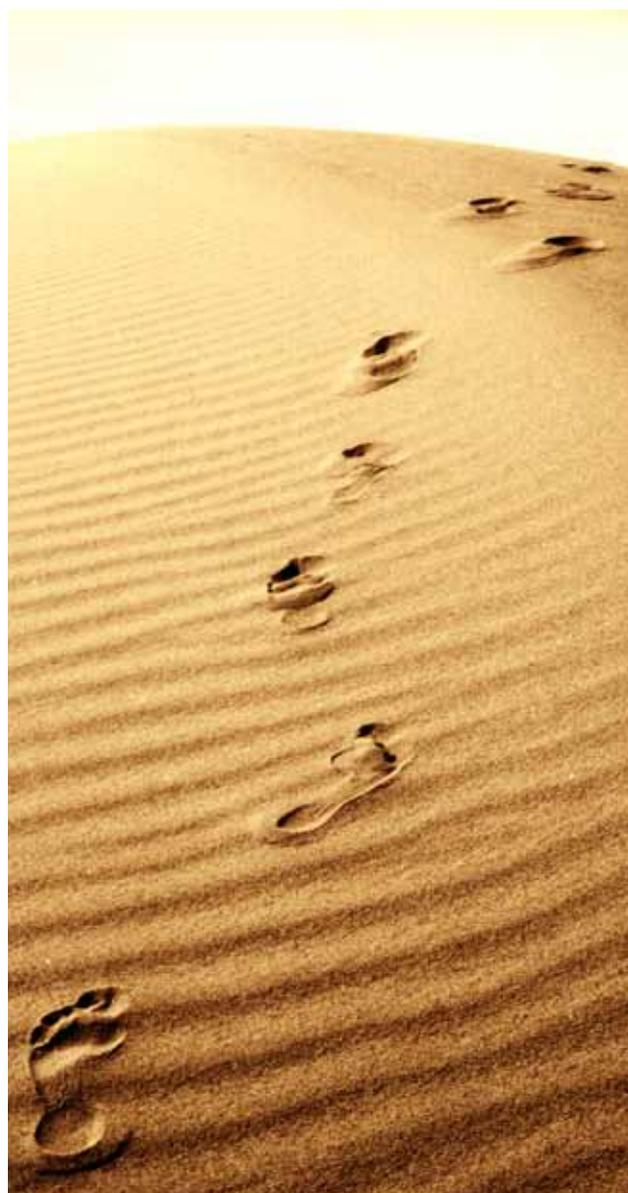
Abandonar lo que sentimos que está mal debe ser un acto que preceda a la decisión de acercarnos a aquello que sí queremos para nosotros.

Abandonar, o dejar ir, es una opción; aferrarse es sólo una manera de justificarnos para continuar simulando que no somos responsables de lo que sentimos, o que todos nuestros sentimientos están causados por circunstancias externas y ajenas a nuestra voluntad.

Lo fascinante de la vida es descubrir quiénes somos en realidad, y conocer en profundidad nuestra naturaleza. Para aproximarnos a ese ser que somos, realmente debemos abandonar todas las imágenes preconcebidas acerca de nuestra persona. Cuando lo falso se va, inmediatamente emerge lo verdadero.

Un ser humano auténtico no tiene por qué aferrarse a nada, no necesita bastones para apoyarse.

Si hay algo por lo que siempre podremos optar: manejar nuestra respuesta frente a los acontecimientos



Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu